

小学校だより

2025年
3学期号
2025.3.14

Vol.
158

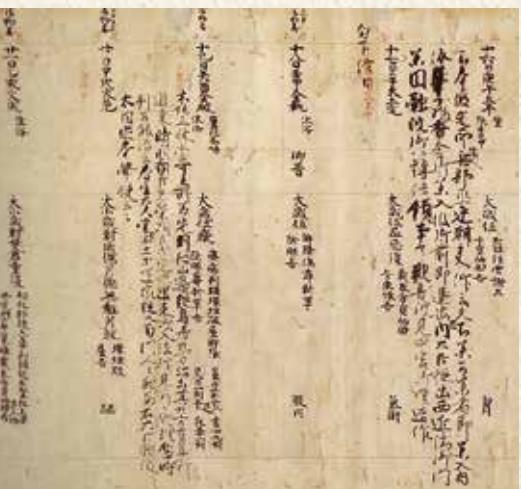
日記に何を書いたらいいんだろう?

校長 相川 保敏

「今日の日記に書く」と「子どもたちから時折相談される」とあります。

本校の教育の特色として「毎日の日記指導」があります。毎日日記を書くことで自分を見つめ、思考を深め、文章力・表現力を伸ばしていくことをねらっています。また、子どもたちと担任との「ミニユニケーションツール」としての役割も果たしています。他校を経験された先生が本校に赴任されて教科指導を行う中で、「文を書く力がついていますね」とよく言われます。毎日、頑張って日記を書くことで文章による表現力が高まっているという表れです。一方で、「日記」というものは表現力を高めるだけでなく、自分の記録として残していくことはもちろん、当時の記録として後世に残していくという重要な役割も担っています。

昨年の大河ドラマ「光る君へ」をご覧になっていた方は、登場人物が日記を書いている場面を幾度となく見られたことと思います。主役である藤原道長が書いた「御堂関白(みどうかんぱく)日記」は、平安時代の政治や社会の様子を詳細に記録しており、ニュースの「世界の記憶」にも登録されている大変貴重な史料になっています。また、同時期に政治にかかわった主要メンバーとして登場していた藤原実資(さねすけ)が書いた「小右記(しようゆうき)」には、平安時代の政治や宮廷生活について詳しく記されていました。同じく藤原行成(ゆきなり)が書いた「權記(けんき)」



▲【御堂関白日記】一部

のです。安政元年の安政東南海地震をはじめとする地震の詳細な記録が記されており、地震の被害状況やその後の復興の様子も記されています。南海トラフ地震への警戒が必要とされる現在の私たちにとっても、地震の規模や被害を想定してしくみで貴重な資料となっているわけです。

また、日記を書くことで、成績の向上につながったという研究もあります。2003年にアメリカのウェイン州立大学で行われたもので、大学生七四名を対象に四日間日記を二十分程度で書いてもらうという実験です。その際にグループを一つに分けました。

- 自分のストレスやトライアマになるような体験など、自分の心に深く影響を与えた体験を書くグループ。
- 明日の計画、一週間後の予定、一年後の予定、十年後の予定を書くグループ。

さて、どちらのグループの成績が向上したでしょうか。結果は、前者の方が上昇する傾向がみられました。どうしてでしょうか。それは、日記に書くこと、つまり感情を言葉にしてしまうことで、ストレスやモヤモヤが整理され、精神的健康に良い影響を与えたと考えられるからです。心の中の負の感情を言葉にすることと、心の健康、学力向上につながっていくと言えます。

当時の時代の出来事や生活、人々の心情などを残す記録という役目も持っています。

の他にも、今の私たちの暮らしを守るという点から有益な日記もあります。例えば、高知県の真覚寺(じんかくじ)の住職、井上静照(じょうじょう)が記した「真覚寺日記」もその一つです。安政元(一八五四年)から死去前年の明治元年までの十五年間の出来事を日記として残して

特集 在校生へのメッセージ

委員会報告 P.4

学期の行事 P.6

P.17

P.5

学年トピックス P.18

PTA P.19

三学期の思い出 P.20

特集 在校生へのメッセージ P.2

PTA P.3

〔参考資料〕科学的根拠「日記を書くと学力が上がる」(Suzukaの研究所)