

# 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

「今日の日記に書くことがないー」と子どもたちから時折相談されることがあります。

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「コミュ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きますね」とよく言われます。毎日、頑張った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、ユネスコの「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(しょうゆうき)」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す。同じく藤原行成(ゆきなり)が書いた「権記(ごん



▲【御堂関白日記】一部

き)も同様です。これら為政者による日記は、当時の政治や社会の動きを知る上で非常に重要な史料となっています。一方で、同時期には女性の書いた日記も残っています。藤原道綱母(みちつなのはは)が書いた「蜻蛉(かげろふ)日記」、和泉(いずみ)式部が書いた「和泉式部日記」、紫式部が書いた「紫式部日記」、菅原孝標女(たかすえのみすめ)が書いた「更級(さらしな)日記」などは当時の貴族の生活や感情を知る上で貴重な資料であるとともに文学作品としても評価されています。このように、日記を書くことは後世に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。

この他にも、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(ごんかくじ)の住職、井上静照(じょうしょう)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た

ものです。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いくうえ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。二〇〇三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二つに分けました。

・自分のストレスやトラウ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、日記に書くことで、つまり感情を言葉にすることで、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で、心の健康、学力向上につながっていくと言えます。

子どもたちは、日記に「楽しかったこと」「頑張ったこと」や「学校の行事・お出かけ」など普段と異なる体験を書くようになります。それに加えて、

・嫌だったこと「モヤモヤしていること」など  
・学校や家庭生活だけでなく、世の中に起っている出来事など

を書くことも、日記の持つ効果や役割を生かしていることになりました。春休みの日記で、書く題材がないという場合は、ぜひ子どもたちにお話しいただければと思います。

## 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.5

学年トピックス

P.6

P.17

PTA

P.18

P.19

三学期の思い出

P.20