

日記を書くことは、単に記録を残すだけでなく、生活のリズムを与え、緩んだ生活を引き締める効果があります。これにより、物事への活力が生まれます。

四国地方で塗装業を営むK氏は、従業員が公用車を傷つけて帰社すると、「自分の車ではないからといって、どんな運転をしているのだ」と厳しく叱責していました。また、売上が下がると、「サービスマンに情熱を持ってアピールしなさい。そうすれば、必ず売れる」と営業チームを鼓舞していました。しかし、売上は上がらず、月ごとに赤字と赤字を繰り返していました。

そんなとき、倫理法人会の先輩経営者から「成功者はよく日記を書いている。見習って、やってみると良い」と勧められ、すぐに日記帳を購入しました。日記を書き始めてから現在まで四年近く続けています。

日記を書く際に気を付けていることは、一日の「反省点」「良かったこと」「褒められたこと」を必ず記録することです。

ある日の日記には、「右腕となる専務に対して強く言い過ぎてしまった」と反省点を書きました。そして、その横には必ず改善点を記し、「言い過ぎたことを謝罪する」「一緒にランチに行く」といった具体的な行動指針を翌日の計画に取り入れていました。

また、別の日の日記には倫理法人会の仲間から「最近は笑顔が多いですね。何か良いことがありますか？」と聞かれたことを褒められた点として記録しました。またある時、体調が悪くて仕事もできず、



## 行動の指針を得るため、 日記で自身を客観視する

食べたものを嘔吐してしまう日が三日ほど続きました。体調が良くなった日の翌日の日記には、良かったこととして「今日はちゃんと食事ができた」と記しました。

「自分を客観視すること」は明朗な心を育む一助になります。喜んだり、怒ったり、心配したりしている自分を、日記を書くことで見つめ直すことができるのです。

K氏は日記を書くことで、小さな幸せに気づくようになりました。

「健康が維持できていること」「社員が一名増えたこと」「営業のAさんが取引先から可愛がられ褒めてもらったこと」など、日記を書く前もそうした光景は見えていたが、これらの出来事を気に留めていなかったのです。客観的に日記に記録するようになり、幸せを見逃すことなく、感謝できるようになったのでした。

さらに、日記を書くことで、自分の反省点を自覚し、改善できるようになりました。また、自分の良い点を伸ばせるようになったとも感じています。同時に、他人の良い点にも自然と気づくようになり、それも日記につけています。社内は、緊張感がありながらも笑顔のある職場になりました。社員も個性を伸ばして生き生きと働いており、それが売上にも繋がっています。

日記を通じて自分自身を客観的に見つめ直し、反省点を改善し、良い点を伸ばすことができます。そして、日々の小さな幸せに気づくことで、明朗な心を持ち続けたいものです。