

広報委員 の一言



日々の予定は Google カレンダーに入れている。仕事のスケジュールも、忘れてはいけない用事やタスクも、いまやデジタルなしではどうにもならない。それなのに、私の机のまわりには手帳やノートが何冊もある。数えてみると、五冊。どうやらデジタル化が進むほど、紙から離れられなくなっているらしい。

母艦は「糸井重里氏監修のほぼ日手帳」である。手帳好きには人気が高い。私の使い方は、その日の自分の行動を細かく書く。いつ、どこで、誰と会った、何をした。一日の航海日誌に近い。あとから読み返すと、何でもない一日の中に、案外いろいろなことが起きている。人生をずっと高いところから眺めていると見えない、小さな出来事の連続。これはいわば、自分の人生を「虫の目」で眺める手帳だろう。

二冊目は「ほぼ日手帳の5年手帳」。こちらは少し違う。その日に何をしたかより、何を感じ、何を考えたかを書く。同じ日付の欄に五年分が並ぶので、一年前、二年前の自分が何を考えていたのかが自然に目に入る。「あの頃はこんなことで悩んでいたのか」と苦笑したり、「この考えは今も変わっていないな」と妙に安心したりする。こちらは人生を少し高いところから眺める「鳥の目」である。

三冊目は日本ノートのケンプリッジノート。ほぼ日より大判のリングノート。旅の思い出、ゴルフの記録、家族との出来事などを書き留める。出先のマップ、スコアカード、シールにした写真なども貼り付ける。なので、ノート自体は跡形もなく太る（厚くなる）。そして、数年後に見返すと感慨深くなる。

四冊目は、レストランとショップのノート(HININE

NOTE オーダーメイドのノート) である。地元でも旅先でも、気に入った店があるとショップカードを一枚もらって帰る。いや、二枚か、表と裏を見なければいけないこともあるから、それをノートに貼り、その日誰と一緒にだったのか、何を食べたのか、どんな話をしたのかを書きとめる。時には下手な絵も添える。不思議なもので、店の名前だけでは思い出せなかった一日が、一枚のカードから突然よみがえる。料理の味、一緒にいた人、そのとき交わした言葉などなど。そして、最近、このノートづくりに新兵器が加わった。Canon の小さなフォトプリンター、SELPHY である。スマートフォンで撮った写真を2～3センチ角で小さく印刷でき、しかもシールになる。これが実に楽しい。旅先の料理、皆の笑顔を家に帰って印刷する。ショップカードの横に貼る。そして、その日のことを少し書く。たったそれだけなのだが、ノートが急に生き生きとしてきた。考えてみれば、私は「手帳をつける」のが好きなのではないのかもしれない。手帳を「つくる」のが好きなのだ。

デジタルは未来を管理するのが得意である。明日の予定を知らせ、忘れそうな仕事を教えてくれる。一方、紙の手帳は、過ぎてしまった時間を手元に残してくれる。虫の目で今日を記録し、鳥の目で人生を眺め、旅や本から拾ったものを挟み込み、おいしかった料理と誰かとの会話を貼りつけていく。そうしているうちに、ただ過ぎていったはずの時間が、少しずつ自分だけの形を持ちはじめ。さて、五冊あると書いたのに、まだ四冊しか紹介していない。五冊目については——またの機会に。

(佐藤 雄一郎 記)

広報委員会委員：佐藤雄一郎・橋立英樹・勝井豊・高塚尚和・横田さおり・磯部賢論・恩田晃・平塚素子

新潟県医師会報・第918号〔令和8年9月〕

発行所 〒951-8581 新潟市中央区医学町通2-13 新潟県医師会

TEL：025-223-6381 FAX：025-224-6103

ホームページ：http://www.niigata.med.or.jp メール：kaihou@niigata.med.or.jp

印刷所 〒950-8724 新潟市中央区和合町2-4-18 株式会社 DI Palette
