

## 「一日の棚卸」

毎日を充実して生きていきたい、と考えませんか？一日一日に区切りをつけて、今日は何があった、何をした、そこから何を学んだ、と今日一日を振り返ることで、自分の足跡を見届けることができます。そこには、充実感があり、あるいは反省があり、そして自己成長が伴ってきます。そのツールが「4行日記」です。4行日記をつけることで、その日の自分を反省し、そこに気づきを得ることができます。そして、今後はどうすべきか、どうしたいのか、と前向きになります。その前向きな姿を実現するために、自分と契りを交わすのが自己宣言です。

その日の出来事を、朝起きてから、夜寝るまで思い起こしてみると、記憶に残った事実が鮮明に蘇ってくるでしょう。もし、そのときに思い出さないと、一生その日の出来事を思い出すことはないかもしれません。人生の中で一番大事である、自分の時間を無駄に使ってしまったことになります。もったいない話です。一日一日を大事にしていきたいと思うのであれば、その日の棚卸をして、そこから自分の未来への架け橋になる智慧を獲得すべきだと思います。

私には4行日記を出す上司がいません。ですから、この経営者マインド研修を書くことで、その日を省みることにしていました。自分の教訓とすべき気づき、皆さんにわかってほしいこと、自分の考えや批評など、何が一番気になったのかを思い出します。表題を考えるのが一番難しいです。皆さんも4行日記を書くときには、今日の事実を決めるのが一番たいへんでしょう。どうしても思いつかないときや、仕事が夜になっても終わらないときには、翌日の早朝に書きます。昨日のことですので、まだ記憶にしっかりと残っていますし、朝は頭も冴えていますので、文章も書きやすいです。さて、皆さんの今日の4行日記の題材は何でしょうか？

永田 良一

"Taking an inventory of the day."

Don't you want to live a fulfilling life every day? We can ascertain our footprints by drawing a line every day, looking back and knowing what happened, what we did and what we learned from it on the day. There is a sense of fulfillment and reflection, associated with self-growth. Its tool is the "four-line diary". By keeping the four-line diary, we can reflect on ourselves on the day and gain an

awareness of something new. We can then become positive in thinking of what to do and what we want to do from now on. And it is the self-declaration that we commit ourselves with in order to realize this positive aspect of our own.

When we recall the events of the day, from getting up in the morning to going to bed at night, the facts held in the memory will be vividly recollected. If we do not recall the events of the day at this time, they might not be recalled for the rest of our lives. This means that our own most precious time in life will have been used in vain. It is so wasteful. If we think that we want to take one day at a time, we should "take an inventory of the day" and from there gain wisdom for our future selves.

I have no supervisor to submit my four-line diary to. Therefore, I reflected on the day by writing this SNBL Mind Training. I try to recall what concerned me most, what lessons I have learned, what I would like you to be aware of, and my other thoughts and comments. Thinking of the title is most difficult. Isn't it also hard to decide on the fact of the day when writing a four-line diary? I write one early the next morning when I can't think up anything nor get my work done by night. It is easy to write one because I still remember firmly yesterday's events and my head is clear in the morning. Now, what's the subject of your four-line diary today?

Ryoichi Nagata, MD, PhD