

書きたいことが
ない人のための
日記入門

pha

最も自由で
敷居の低い創作、

それが日記である

書けない悩みを解決し、
人生を豊かにする日記のすすめ!

書きたいことがない人のための日記入門

p h a

星海社

379



SEIKAISHA
SHINSHO

はじめに

何か文章を書いてみたい。

でも、特に書きたいことがあるわけじゃない。

そんな人には、とりあえず日記を書くことをすすめたい。

小説、エッセイ、詩歌、評論など、たくさんある文章表現の中で、

書くハードルがもつとも低くて、

そしてどんなジャンルの文章にもつながるのが日記だ。

そのままエッセイになりそうな日記もあるし、

仕事の日報みたいな日記もあるし、

詩に近いような日記もある。

日記にはどんな内容を書いてもいい。

人間が書く文章の中で、

もつとも基本的で、もつとも自由な文章が日記なのだ。

日記を書いていると、自然と文章を書く力が付いてくる。

日記は文章の筋トレみたいなものだ。

そして、日記を書くことには日々の生活をより豊かにする効果がある。

今日はそんなに何もなかったな、という一日でも、

いざ日記を書こうとすると、書くことがいろいろ思い浮かんできて、

何気ない日常の意外な面白さに気づいたりする。

書かなければすぐに忘れてしまうような些細なできごと、

日記に書けばずっと残っていつて、

読み返すたびにそのときの感情をよみがえらせることができる。

毎日日記を書く習慣をつけることで、

普段の生活を見直して改善するきっかけにもなるだろう。

はるか昔から日本人は日記を書いてきたけれど、

インターネットの登場によって日記のあり方は大きく変わった。

日記はひとりでこっそりかつけるものから、

他人に見てもらおう前提で書くものになったのだ。

最近は日記を本にして売る人が増えていて、

「日記ブーム」などと呼ばれたりもしているし、

マッシングアプリで自分の日記を相手に送る人もいるようだ。

日記は他人とつながるためのツールとして使われるようになった。

自分のことを文章で知ってもらおうとするとき、日記ほどふさわしいものはないだろう。

今の時代は会って話すよりも文章を書いて読むことのほうが、

人とつながるきっかけになりやすくなったのかもしれない。

ネットのおかげで誰もが文章を発信できるようになり、

便利になったのはいいのだけど、その一方で悪影響も生まれている。

SNSのタイムラインの情報の流れはあまりにも速く、人の感情をむやみに刺激するものが増えている。

ずっとSNSを眺^{なが}めているとつい雰囲気^なに流されてしまっ、しなくていい書き込みを反射的にしてしまったりする。

落ちていて物事を考えるためには、SNSから距離を取ったほうがいい。そんなときにちょうどいいのが日記だ。

自分は毎日の生活の中で何を考えているのか。

どんなことが気になっていて、大切にしているものは何か。

思考をゆつくりと熟成させるためには、日記をつけるのが効果的なのだ。

日記を書く、文章力も付くし、人間関係も広がるし、

自分の内面を見つめ直すこともできる。

日記は人生を豊かにする。

それがこの本で伝えたいことだ。

目次

はじめに 2

1 日記を書く 11

日記には何を書いてもいい 12

日記がいちばん書きやすい 14

自分の「外」に書くことはある 17

普通の話が他人には面白い 22

ちよつとだけ役に立つ部分を入れる 23

公開するメリットとデメリット 27

朝に書くか、夜に書くか 30

2

日記を読む

55

書かない日があってもいい 34

ネタのストックとしての日記 36

日記を面白くするコツ 38

日記の効用 44

AIと日記 52

日記は他人の人生の追体験ツール 56

日記を読むと元気になる 58

エッセイと日記 61

小説と日記 66

ファン向けコンテンツとしての日記 71

続けられる日記 73

蓄積する日記 75

天に捧げる日記と地を這う日記 79

身の丈そのままの日記 86

嘘か本当かわからない日記 89

転機に書く日記 98

極限状況で書く日記 100

3 つながる日記 107

みんな日記を書いていた頃 108

日記はつながるためのツールになった 112

作家の原点としての日記 116

日記ブームとZINEブームについて 119

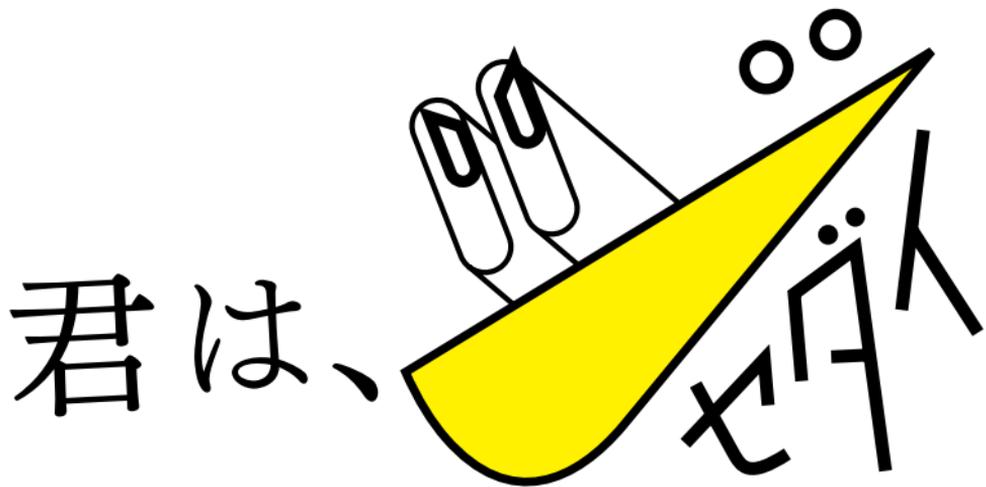
一周回ってリアルのほうが発言しやすくなった 123

日記のワークショップとは 125

日記はみんな違ってみんないい 130

公開する範囲で書く内容は変わる 133

流されないために日記を書く 135



君は、

ジセダイ

何と闘うか？

<https://ji-sedai.jp>

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、**行動機会提案サイト**です。読む→考える→行動する。このサイクルを、困難な時代にあっても前向きに自分の人生を切り開いていこうとする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ

ジセダイイベント

著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月開催中！ 行動機会提案サイトの真骨頂です！

ジセダイ総研

若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

星海社新書試し読み

既刊・新刊を含む、すべての星海社新書が試し読み可能！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

行動せよ!!!