



日記とSNS

札幌市医師会
すえおかこどもクリニック

末岡裕文

会員の皆さまの中にも、日記を書いている方がたくさんいらっしゃるかと思います。立派な日記帳にお気に入りの万年筆でしっかりと書いている人、パソコンを使って書いている人など、日記にもいろいろな形があるかと思います。私も、これまで途中で何度か中断しましたが、現在の一行日記にしてからなんとか継続できています。

私の場合は、これからの予定は手帳などに書き、終わった出来事は日記というより備忘録のような意味でノートに書いています。大体一行なのですが、時には複数行になることもあります。旅行などでノートを持って行かないときは、札幌に帰ってきてから、まとめて日付ごとに書いています。書く時間は翌日の朝で、昨日の記録として書いているので、自宅ではなく、クリニックの自分の部屋で診療前に書いています。もっとも、自宅で家族の前で書くのは照れくさいかもしれません。ほんの一行ですが、記録としては大変参考になります。また、一行だからこそ、これまで継続できているのかもしれない。

私が小学生の時、父と「交換日記」をしていた時期がありました。どのような経過で父と日記を交換するようになったのかは、父はすでに亡くなっているので、父に聞くことはできません。ただ、父と「交換日記」をしていたという記憶と、いくつかの内容だけはしっかり覚えています。

日記とは異なりますが、ブログ、ツイッター、フェイスブックなどのいわゆるSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）関係も書いています。ブログはクリニックのホームページに「院長日記」というタイトルで書き始め、今は「院長BLOG」となっています。これまで何度かフォームを変更していますが、現在は2006年のものから読むことができます。決して、毎日書いてはませんが、かれこれ10年になります。ブログには、例えば、流行している病気について書いたり、インフルエンザワクチンの開始時期のことを書いたりしています。このように医学のことを書くこともありますが、実はそのような内容はわずかで、ほとんどが医学と関係ないことを書いています。患者さんも読んでくれていて、これがコミュニケーションのきっかけになることもあります。また、新患の方が先に読んでくれていて、親近感を持って、クリニックを受診してくれる時も

あります。

そして、ツイッターも過去には書いていましたが、現在は、数年前からのフェイスブックへの投稿が中心になっています。ブログ同様に写真入りで書いています。フェイスブックは実名なので、同級生など、昔の知り合いから連絡を頂いてつながることもあります。これらは携帯電話からも開くことができますので、いつでも、過去の記録をたどることができます。そして、これらも私にとっては、日記、備忘録のような意味合いが強いです。

だんだん記憶力が低下してきていて、メモの大切さを実感しています。そういう意味でも、日記のおかげで、過去のできごとを正確に振り返ることができます。現代はアナログでなくデジタルの時代と言われていますが、実際に書くアナログの日記、そして、デジタルのSNSの両方を使い分けて楽しんでいます。日記は自分だけのもの、SNSは発信としての要素が強いのですが、私自身にとっては自分の日記代わりとしての役割のほうが強いです。これからも無理のない程度に、日記、SNSを継続していくつもりです。

