



紙とペンさえあれば 宇賀なつみ

子供の頃から、文章を書くのが好きでした。小学校では新聞係で、自分の書いた文章が壁に貼り出され、皆に読んでもらえるのが嬉しかった。夏休みの自由研究は毎年旅行記で、家族で出かけた先で見えたものや感じたことを、ノート一冊分書いていました。

高学年になったある日、祖母にキャラクターものの手帳を買ってもらいました。せっかくだからと、そこから毎日予定を書き込むようになります。小学生の予定なんて大したものではなくて、「○○ちゃんと遊ぶ」とか、「ピアノ」とか、そのくらい。なかなか毎日埋められなくて、寂しかった。だから、そこに日記を書くようになったんです。

たった一行の日もあれば、小さな字でぎゅぎゅ書いてある日もあったり、今読み返してみるとくだらなくて恥ずかしい内容なのですが、当時の私にはとても大切なことだったのだと思います。そのまま、中学・高校・大学と進んでも、変わらず書き続けました。

やはり空白があると寂しいので、毎日日記を書くために、予定を作りました。どこで誰と会って何をして、どう感じたか。そこまで書いてやると、一日が終わったように感じられました。いつの間にか、観た映画や読んだ本の感想も記すようになり、この頃から、一日一ページの手帳を使うようになりました。

社会人になってからは不規則な勤務が続き、全国各地を取材で飛び回ったり、より複雑な予定が組まれるようになりましたが、毎日手帳と向き合ってきたおかげで、無遅刻無欠席で十年間の会社員生活を終えることができました。

フリーランスになった今も、自分でスケジュール管理をしていると言うと驚かれることもあります。私にとっては趣味のようなもので、苦に感じることはありません。

こうして考えてみると、今の私は、紙の手帳によって作られたのだと思います。ぎゅぎゅ予定を立てることで、時間に対して貧乏性になりました。だからこそ、どんなに忙しくても辛いと思うことはなかったし、色々な場所へ行ってたくさんの人に会い、知らないことを知ってそれを伝えるという大好きな仕事ができました。

また、毎日日記を書くことで、自然と自分と向き合うことができるようになりました。何が好きで何が得意で、何をしているときに幸せを感じるのかを考えることが習慣化されていたおかげで、日常的にあまり悩むことがありません。書くことで、私は私を知ったのです。

あの時、たまたま書くことを始めていなかったら、私という人間は、まったく違うものになっていたのではないのでしょうか。日記を読み返せば、過去の私に会うことができます。彼女たちはきっと、今の私のことをものすごく遠くに感じているでしょう。でも私には、彼女たちがすぐ隣にいるように感じるのでした。

もちろんパソコンやスマートフォンも使います。それでもやはり、自分と向き合うときには、書かなくちゃ。紙とペンさえあれば、いつまでも遊べた幼い頃の心を忘れないまま、大人になっていきたいです。



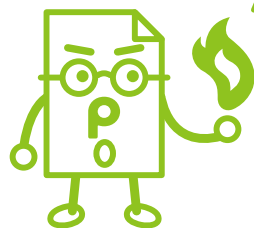
うがなつみ●1986年東京生まれ。2009年、立教大学を卒業しテレビ朝日入社。入社当日に「報道ステーション」気象キャスターとしてデビューする。同番組スポーツキャスターとして活躍後、「グッド！モーニング」「羽鳥慎一モーニングショー」「池上彰のニュースそうだったのか!!」等、情報バラエティ番組を幅広く担当。19年に同局を退社しフリーランスとなる。

ペーパー君のつ・ぶ・や・き 活動

紙になった後のもうひと頑張り。

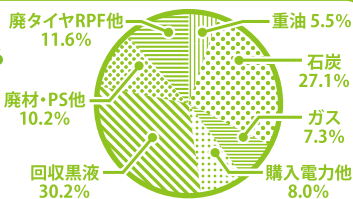
原料となる木材の繊維部分は紙づくりに、繊維を取り出して残ったその他の部分(黒液)はエネルギーに。紙をつくるときに使われるエネルギーの約30%が、この黒液(バイオマス)*でまかなわれているんだって。木材は大切な資源として、最後まで無駄なく使われているんですね。

*バイオマスとは、再生可能な、生物由来の有機性資源で化石資源を除いたものです。



紙づくりに使われるエネルギーの構成比 (2020年度)

資料:日本製紙連合会の調査資料



紙のことをもっと伝えたい。詳しくは、<http://kamitsubu.com/>「ペーパー君のつ・ぶ・や・き」WEBサイトをご覧ください。

今回は9月1日号です。

提供：日本製紙連合会 <https://www.jpa.gr.jp>

Photo : Shiro Miyake