

# 月刊 シマザキ

こんにちは。今回も記事を読んでくださり、ありがとうございます。

1ヶ月ごとの棚卸し、まじでおすすめです。やっぱり日々って流れていってしまうじゃないですか。そして1年があっという間に終わる。それが、この1ヶ月ごとの棚卸しをすることで、振り返ることができ、次の1ヶ月どう過ごそうかということが明確になります。また1ヶ月前の自分はどう考えていたのかを客観的に見ることができます。もしよかったらやってみてください。

## 目次

- ・ 月間優秀ツイッター賞
- ・ 1ヶ月間の振り返り
- ・ 来月の目標
- ・ 今月のオススメ
- ・ アーカイブ

### 1. 月間優秀ツイッター賞

2022/3/23 配信

布団たたき逆に持つと、めっちゃかっこいい剣みたいに見える(・  
V・)ゾ (キラーン)



#### <感想>

本当に、思ったことをただ単に”つぶやいた”だけだったのですが、ぼくにとって、大きな反響があったツイートでした。多くの方にみていただき、いいねをいただきました。こういういわゆる自分の素が出る行為って、とても大事だなと感じました。

### 2. 1ヶ月間の振り返り

3月は、本当に写真ばかり撮っていました。そのおかげか、先月より写真の腕が上がったと思います。何をもち「上手な写真」と定義するかは、自分の中で答えがありませんが、やっていくうちに徐々に形になっていくものかなあとと思います。写真を撮ったからといって、何か役に立つとかそう言ったことはあるかわかりませんが、単に興味があって撮っている、ただそういう行為は大切なことだと思うのです。

また、先月は、もう少し1日単位で記録をつけていこうという話をしました。今月はそれを意識して、日々メモをとり、その日で感じたトピックとしてまとめる行為をしていました。それはそれで自分の頭の中が整理され、この1ヶ月ごとの棚卸しの時も

役に立ったため、続けていこうと思います。

そして印象的だったのが、あんなに興味があった「場づくり」に対し、興味を失っている自分がいることです。写真という楽しいものを見つけたからでしょうか。場づくりへの興味が急速に失われていきました。また再燃するかもしれません。特に焦ることなく、また気持ちが湧いてきたら、着手しようかなと思っています。

### 3. 来月の目標

とりあえず、自分の好きな「写真を撮ること」は続けていきたいと思っています。また最近「音」にもハマりつつあります。音とはなにか、音質とはなにか。ぼくはポッドキャストをやっているので、音質はわりかし気にしている方です。どうすれば心地よい音声になるのかを研究しているので、この分野の知識も深めていければと思います。

### 4. 今月のオススメ

日記を書く人もいると思いますが、ぼくのおすすめは、何か他者を優先するのではなく、その日で自分を最優先して行動できたことを書いていく「自分優先日記」です。これを書いていくと、ちゃんと自分を大事にしてあげられたことを、客観視することができます。

例えば、ぼくの最近の例ですと、定時に帰ることに対し引け目を感じていたのですが、定時きっかりで退社できたことを日記で書きました。仕事が終わっているなら、定時に帰るのがベストだと考えてそれを行動に移せました。実際に行動できたことを文字に起こして認識することで、「あっ、俺は本当に行動できたんだな」と認知することができます。これが自己肯定感の向上につながると思います。おすすめです。

### 5. アーカイブ

#### ・ ポッドキャスト

- ・ 自分中心の考え方について
- ・ 人はどうして押し付けてしまうのか
- ・ 子どもが成長すると、なぜ寂しいのか
- ・ わかるとはなにか？

#### ・ ブログ

- ・ あるべき像からの脱出
- ・ 責任とはなにか
- ・ 問題は解決する前に、十分楽しもう
- ・ 共働き、親支援なしは、無理ゲーである

今月は以上となります。

ありがとうございました。