

日本マクドナルドの

藤田さんから学んだ「3行日記」

日経レストラン編集長 高柳 正盛氏

2009年がスタートして、もう2週間が過ぎようとしています。時が経つのは本当に早いですね。みなさん、何か今年の目標を立てましたか？

私はといえば「今年は、やるぞ！」と誓ったはずなのに、その決意はどこへやら、何となく月日をやり過ごし、あつという間に一年経っていた…。なんてことにならないように、現在、気合を入れ直しているところです。

ところで、ムダに時間を過ごさず、自分のやりたいことを実現させる方法にはいろいろあると思いますが、思いつくのは私が「日経ビジネスアソシエ」の記者時代、当時日本マクドナルドの会長だった藤田さんが取材中にくれたアドバイスです。

「気分が乗らないときは2〜3行でもいい。とにかく毎日書くことです」

「だし、問題はいかに日記を書き続けるか、ですね。何度も挑戦して挫折した苦い経験を持つ人も少なくないでしょう。藤田さんはどうやって書き続けたのでしょうか。」

「気分が乗らないときは2〜3行でもいい。とにかく毎日書くことです」

実は昨年、私は思い立って「3行日記」を付けてみました。結果は…。

続きました。

どんなに酔っ払って帰っても「今日の飲み会は、愚痴っばかりでホントに情けなかった。飲み会は明るく、楽しく！」程度なら書けます。「今日は仕事で疲れたから書きたくないから書かない。もう寝る！」だけの日もありました。とにかく続けることに意義があると思っ、どんなに辛くても気力を振り絞って（少々大げさですね）書きました。

「高柳さんね、悪いことは言わないから日記を付けなさい。僕は7歳のときからずっと付け続けているんだよ」

7歳のときから藤田さん、それじゃ70年近くも日記を付けていることじゃないですか！

藤田さんの根性には本当に驚いたのですが、続ける理由を聞いたときに「これは見習う価値があるのかもしれない」と思いました。藤田さんが日記を付け続けるワケはこうです。

「まず、日記を読み返していると、自分では気づかぬうちに同じ失敗を繰り返しているのが分かる。自分の弱点が浮かび上がるので、それを改善したり、行動に注意したりすることができるようになります。自分を反省するのに役に立ちます。ビジネスのヒントも隠されています。流行が規則的に繰り返されるのを見えてきたり、世の中が変わるタイミングがつかめたりするんです」

例え一週間、一カ月単位でも、自分がどんな行動を

今、読み返すと複雑な心境になります。だって、飲んで愚痴っている日が多いんです、思ったよりも。「何がそんなに辛いのか、高柳正盛」。自分で、昨年の自分にその声をかけたくなります。

まあ、こんな少々情けない思いをすることもありますが、確かに自分の行動を反省するにはいい方法だと実感しています。

「日経レストランオンライン」編集長の
マルチスコープ（2009/01/14）より転載

<http://nr.nikkeibp.co.jp/blog/takayanagi/20090114/>

最近9回生故藤田さんの記事を見る機会も
少なくなりましたが、日経レストランオンライン
で非常のために記事を見つけました。

日経BP社の許可を頂いて転載いたします

（事務局）