かんたん手作り自分史

そんなに
むかしではない

むかしばなし

むかし、むかし、
といっても
そんなに
むかしのことではない
お話です。

＋
点線部分を
切り抜きます

おはなしの巻

作　ご本人

お手伝い　特定非営利活動法人 じぶんで作る自分史の会

むかし、むかし、といっても
そんなにむかしのことじゃない。

おはなしの主人公である
□さんが
子どもだったころのお話じゃ。

『十年ひとむかし』というから
三むかし、四むかし、
いや、□むかし前のことじゃ。

では、そんなにむかしではない、
むかしばなしの、
はじまり、はじまり・・・・。

（ここに主人公の写真を貼ったり、似顔絵を描くと楽しい仕上がりになります）

そんなにむかしではないむかしばなし
【たっぷり余白版】
記入にあたって

●この冊子には、自分史を作る上で必要な、一般的な質問項目を設けていますが、人によってはふさわしくない質問であったり、答えたくない質問があるかもしれません。その場合は、そのままにしておいてください。

●この冊子には、ご本人の「個人情報」が含まれますので、記入したあとの取り扱いにはご注意ください。

●本人以外の方が記入される場合・・・
ご本人が話された内容を、ほかの方が代わって記入される場合も、同様に「個人情報」保護の観点から配慮をお願いします。

●用紙に書ききれなかったり、さらに書きたいことがあれば、巻末にある予備の原稿用紙を必要なだけ出力してください。

●古いアルバムの中から、本冊子に使いたい写真等があったら、
1）その写真をデジカメやスマホで撮影する
2）写真屋さんやネットでプリントする
3）写真を切ったりレイアウトして貼り付け、説明文も添えましょう。
いっそう楽しい冊子に仕上がります。（巻末に、写真を貼ったり、図を書いたりするのに便利な方眼紙があります）

さあどうぞ、のびのびと楽しみながら書いてください。
書き終えたら、素敵な『むかしばなし自分史』が出来上がります。

自己紹介編

このものがたりの主人公の名前は

□ という。

まわりのみんなからは

□ と呼ばれておる。

生年月日は □

現在 □ 歳で、干支（えと）は □

ちなみに星座は □ 座。血液型は □ 型じゃ。

大好物の食べ物は

□

反対に苦手なのは □

趣味は □

特技は □

好きな動物は □

同年齢の有名人には、こんな人がいる。

□

行ってみたいところは

□

むかしは □ によく似ている、

と言われたりもしたもんだ。

ははは。

子ども
時代の
遊び編

①

さてさて、主人公が
子ども時代のことじゃ。
いまみたいにコンピュータゲームもなかったし、
カラオケもなかった。テレビも珍しかった。
子どもたちは家の外で元気よく遊んだもんだ。
そうそう。こんな遊びをしておった。

子ども
時代の
遊び編

②

豊かな時代ではなかったが、
それはそれは楽しかった。
熱中したり、おもしろかった遊びについて、
いまもよく覚えておる。
そのときの思い出を書いてみよう。

（いつ頃、どこで、だれと、こんなことをして楽しかった・・・という思い出を書きましょう）

家族のこと編

①

主人公の子ども時代の家庭について。

家族の構成は、［　　］

［　　］でした。

お父さんの仕事は［　　］で、

毎日こんな仕事ぶりでした。

家族のこと編

②

家族の暮らしぶりや家の中は、こんな様子。

家の手伝いもいろいろしたなあ。こんなことをしたっけ。

家族のこと編

③

家族の食事やお風呂の時間はこんな様子。

お母さんの料理の中で、特に好きだったのが

家族のこと編

④

当時の娯楽や家族で楽しんだのはこんなこと。

家族のこと編

⑤

思い出すのはお正月やひな祭り、
七夕などのお節句やお盆のこと。
いまと違って、こんなことをして過ごしてた。

ふるさと編

1

主人公のふるさとについてのおはなしです。

子ども時代を過ごしたふるさとは

この町の場所や自然の様子を説明すると

特産品はこんなものがあった。

ふるさと
編
②

この町や近くの町からは、
こんな有名人も出ている。

お祭りは、とても楽しみだった。こんな思い出もある。

ふるさと
編

③

ふるさとの様子や暮らしもずいぶん
変わってしまった。むかしはこうだったなあ。

ふるさと編

④

それにしても、ふるさとはいいもんだ。
ふるさとで過ごした子ども時代のこんな光景を、
いまも時折思い出す。

（ふるさとの思い出で、忘れられないことを書いてください）

父さん
母さん
編

①

お父さんの名前は

お母さんの名前は

どんな人だったかを話しておこう。

お父さんの人柄、性格について

お父さんの尊敬できるところ

お父さんの趣味や楽しみについて

父さん
母さん
編
②

お母さんの人柄、性格について

お母さんの尊敬できるところ

お母さんの趣味や楽しみについて

父さん
母さん
編

③

お父さん、お母さんの思い出を話しておこう。

子どもの頃、よくこんなことを言われたり、
しつけられたことを思い出す。

父さん
母さん
編

④

お父さん、お母さんの思い出を話しておこう。

子ども時代の、忘れられない思い出。

父さん
母さん
編

5

お父さん、お母さんに感謝していること。

父さん
母さん
編

⑥

お父さん、お母さんにしてあげたかったこと。

学校生活編

①

たくさんの思い出がつまった学校時代のこと。

学校の校舎や
教室の様子、みんなの服装、持ち物などについて。

給食、お弁当の思い出。

学校生活編

②

運動会、遠足、学芸会のこと。

学校生活編

③

修学旅行の思い出や出来事。

学校生活編

④

日曜日や、夏休み、冬休みの過ごし方

学校生活編

5

厳しい先生もいました。
やさしい先生もいました。
お世話になった先生方の思い出、あれこれ。

学校生活編

⑥

忘れられない友だちのこと。
授業の様子、遊び時間、
友だちと過ごした楽しい日々のこと。

思えば、あっと言う間にすぎた子ども時代・・・。
じつに楽しかったなあ。
いや、楽しかったのは子ども時代だけじゃない。
いま現在も楽しみはありますよ。たとえば・・・。

特に熱中したり、楽しみにしているのはこんなこと。
ちょっと紹介しておきましょう。

ともあれ、
きょうも明日も、充実した時間を過ごしたいと願う
主人公でありました。めでたし、めでたし・・・。

聞き書きした人　　作成日　　年　　月　　日

本冊子は一般個人の方が楽しみながら自分史を作成できるよう考案したものです。

本冊子発行にかかわる著作権はすべて、特定非営利活動法人「じぶんで作る自分史の会」に属します。

配布、利用は自由ですが、商用利用および内容を改編しての二次配布を禁じます。

冊子の内容は、利用者の方のご意見を元に、予告なく順次改訂していきます。

2009 年 12 月　初版発行
2012 年 5 月　改訂
2016 年 4 月　改訂

NPO（特定非営利活動法人）
じぶんで作る自分史の会　について

「じぶんで作る自分史の会」は、より多くの方に、楽しみながら自分史づくりに取り組んでいただくことを目的に発足しました。（2010 年春・NPO 認可）
自分史づくりを通じて、ご家族間の絆やふれあいが、より深く、より強いものになることを願っています。

http://www.npo-jibunshi.com
info@npo-jibunshi.com

このほかにも、かんたん手作り自分史「辿った道、続く道」。本格的に自分史作成に取り組みたい方のための冊子「アイ・ストーリー」を無料配布しています。
詳しくは当会のサイトをご覧ください。

「複製出版」ができるようになりました。【期間限定】
5 部からお受けできます。出来上がった「むかしばなし自分史」をそのままに印刷して製本。家族・兄弟や親戚の方にお届けしてはいかがですか。
詳しくは当会のホームページでご案内しています。