

あなたの歩みを、一冊の手記に。
ひとりでできる「自分史」づくり。



無料配布 普及版

- ・本冊子は一般の方向けに企画編集したものです。
- ・どなたも自由に使っていただけます。
- ・改編しての二次配布を禁じます。
- ・商用利用を禁じます。

【編集・発行】

NPO法人 じぶんで作る自分史の会

<http://www.npo-jibunshi.com>
(自分史づくり応援サイト)

はじめに

自分史づくりを 楽しみましょう

自分史って、なんでしょう？

なんだか難しく、堅苦しそうな雰囲気という言葉ですが、
けっしてそんなことはありません。
自分史は、これまでの自分の足取りを振り返り、これからの日々
を、人生を、より実りあるものにするためのものです。

昨日があるから、今日がある。
今日があるから、明日が待っています。

あなたが歩いてきた道は、どんな道ですか。
どんなことに出会い、どんなことを考え、感じながら、歩いてき
ましたか。

あなたの道は、あなただけが知っている道です。
しばし足を止めて、自分のたどってきた道を振り返り、明日へと
続く道を描いていきましょう。

自分史づくりをぜひ楽しんでください。

あなただけの一冊の手記が出来上がったとき、きっと喜びと、
希望が湧いてくるはずです。

もくじ

- 1 アイ・ストーリーの特長
- 2 この冊子を手に行している方へ
- 3 文章を書くのが苦手、不安、という方へ
- 4 準備するもの
- 5 練習ページ
- 6 練習 A
- 8 練習 B
- 9 練習 C
- 10 練習を終えて
- 11 アイ・ストーリーの制作手順
- 12 【ステップ1】 骨組みをつくる
- 13 質問項目の分類
- 14 質問項目のページ
- 58 【ステップ2】 「枝・葉」をつける
- 59 草案シートの使い方ご説明
- 60 図解 草案シートの使い方
- 61 【ステップ3】 全体をながめる
- 63 【ステップ4】 じぶんの言葉で書いてみる
- 64 練習 D
- 68 原稿用紙の使い方
- 69 うまい、へた、を超える「こころの文」
- 72 資料とヒント

著作権について

・この冊子の内容および企画構成の著作権は、「じぶんで作る自分史の会」にあります。

・ご自由に使っていただくよう無料配布していますが、著作権への配慮をお願いします。



の特長

これまで自分史を執筆しようとする、いくつかのハードルがありました。つまり、

- 文章を書くのが苦手、うまく書けそうにない。
- 何から書いていいのかわからない
- 業者に頼むには気が引ける。費用も気になる

といったものです。

この「アイストーリー」は、これらのハードルを下げ、いろんな年代の方に、どなたにも使っていただけるよう考案したものです。

本企画のベースになっているのは、編集者自身の取材経験や執筆経験です。

文章を書く行為は、素人でもプロでも、多少の忍耐を伴うものですが、本来、自分史づくりは楽しんで取り組むべきものであり、そのことに配慮しました。

この「アイストーリー」を使って、より多くの人が気軽に自分史を完成させて、自分の人生に役立てるとともに、気軽に楽しい自分史づくりの輪が広がることを願っています。

30・40歳代の方へ

いまのあなたは、子育てに奮闘中でしょうか。

仕事や余暇に、多忙な日々を過ごしているのでしょうか。

人生の、まだ半分にも達していない方には、この自分史が、これから道のりをより充実したものに導くマイルストーン>になればと、願っています。

書き終えたあと、数年たって、また書き足してみるのもいいでしょう。そのとききっと、充実した足跡を、見いだすことができるはずです。

50・60歳代の方へ

働き盛り真っ只中にある方、あるいは、すでに仕事の第一線を離れた方と、それぞれの道をお歩きのことでしょう。ご自身の人生の“実り”について、ふとお感じになったり、お考えになっているのではないのでしょうか。

慌ただしい時間の流れの中で、自分を見失うことなく、日々充実した時を過ごすためのノートとしてお使い下さい。

70・80歳代以上の方へ

著書「老いてこそ人生」(幻冬舎)の中で、著者である石原慎太郎氏(1932(昭和7)年、神戸市生)はこう言っています。「人生は老いてからが味がある」

「健全な精神が老いていく肉体を守ってくれる」。

経験も、知識も、豊かにある年齢に達した今だからこそ味わえる、日々のはかなさと大切さ。周囲の人たちへの強い感謝の念。たくさんの過去を振り返りながら、豊かな人生航海図を描いてください。

文章を書くのが苦手、不安、という方へ

ご心配はいりません。

たいていの人は文章を書くのが苦手であり、手紙ならまだしも、手記や自分史となると「とてもとても…」と身構えてしまうものです。

文章を書くのが苦手、というのには二つの理由があります。

ひとつは、何を書いていいのかわからない。

もうひとつは、文章が下手、自信がない。

ならば、この二つの不安を解消すればずっと気軽に取り組みますよね。

「アイストリー」はこのことを考慮して作られています。

<何を書いていいのかわからない>

については、約400項目の質問項目の中から、書けそうな項目を選べばいいようになっています。

<文章が下手、自信がない>

自分史は、ほかの誰かに評価してもらうために書くものではありません。自分のため、です。ですから文章が乱れても、文字がへたでも、なんらかまわらないのです。文章のうまい・へたも、ご自分の「個性」と割り切ってください。また、書いているうちに必ず慣れてきます。

なにより、自分自身のことを書くわけですから、肩に力を入れる必要はありません。

いかがですか。

少しは安心しましたか。

大丈夫。

ステップを追っていくうちに、意外と簡単にできるはずですよ。

準備するもの

自分史を書き進めるにあたって、準備していただくものは以下の通りです。

- 鉛筆(B、HB)数本
万年筆、ボールペンでもかまいません
- 消しゴム
- セロハンテープ
- のり
- ハサミ

ではさっそく、「書く」体験をしてみましょう。

小学校、中学校時代の、「作文」の要領です。

練習 **A** あなたのことを書いてください

練習 **B** 子どもの頃によくした遊びは何ですか

練習 **C** 昨日の夕食のことを教えてください

[まずは軽く、書いてみましょう]

練習A

あなたのことを書いてください

全部埋めなくてもかまいません

氏名

本籍

住所

生年月日

干支

星座

血液型

年齢

(記入日)

あなたと同年齢または同年代の有名人、スポーツ選手、芸能人

ご自分の性格の、長所と短所をあげてください

趣味は何ですか。いくつでもどうぞ。

行ってみたいところはどこですか。

最近楽しかったこと

健康状態はいかがですか

好きな花は

好きな言葉は

尊敬する人、理由

大切にしているものや、大切にしていることはありますか

身の回りのもので一番のお気に入り

いまとても欲しいものはありますか

好きなテレビ番組

好きなタレント その理由

好きな音楽、曲

好物をあげてください

反対に苦手なものは

得意なこと、特技など

あなたの自慢は何ですか

いま困っていること、悩み

練習B

子どもの頃によくした遊びは何ですか

子どもの頃によくした遊びを書いてください。

まず、子どもだった頃の光景を思い出しましょう。
遊びの種類や、友達のことなど、できるだけたくさん書いてみましょう。

例)

鬼ごっこ、田んぼでチャンバラごっこ、缶蹴り、竹馬、
和人君、富士雄君、
川で釣り、川で泳ぐ、レンゲ畑、ままごと
ビー玉、おはじき、みかん山
鍛冶屋さんで鉄粉拾い

練習C

昨日の夕食のことを教えてください

次に、あなたの昨日の、夕ご飯について書いてみましょう。
たとえばこんな感じです

例)

昨日の夕食は好物の肉じゃがと焼き魚でした。
肉じゃがは女房の得意料理のひとつで、じゃがいもと玉ねぎとの、ほっこり、とろ
っとした感じが大好きなのです。この味がわかってこそ、日本人だよなあ。
魚はサワラ。少しこげている。飼い猫がめざとく見つけてすり寄ってくる。
でも、やらない。だが、ちょっとやる。満足な様子。
猫の表情を見つつ、ついついお酒も進む。テレビでは野球をやっている。
阪神が勝っているので、食事もおさら美味しい。
一時間ばかりかけて食べた。早く食べ終えた女房は、食器を早く片付けたい
らしい。ハイハイ、わかりました。ごちそうさまでした。

あなたの夕食の光景を思い浮かべながら、その様子を自由に書いてください。
短くても、長くてもかまいません。

練習A・B・Cを終えて

いかがでしたか？
難しかったですか。
それとも、思ったより簡単に書けましたか。

練習Cの「昨日の夕食」については、あなた自身の経験を書くわけですから、
夕食のことを思い出し、感じたことを書けるのは、
あなたしかありません。

つまり、

- いろいろと思い起こしてみる。
- 書くことをさがしてみる。

これが大切なことを、ここでは覚えてください。

これが、書き進めるための秘訣です。
これさえおさえておけば、大丈夫。
簡単ですね。

この「アイストーリー」(わたしの物語、という意味です)は、次の手順で作っていきます

1 骨組みをつくる

400項目の中から、書けそうな項目を選びます。

2 「枝・葉」をつける

書きたいこと、を箇条書きにメモします。

3 全体をながめる

できあがりを想像します。

4 じぶんの言葉で書いてみる

気楽に、楽しみながら、書きましょう。

以上です。
では順を追ってすすめましょう。



骨組みをつくる

このページから、あなたへの質問が並べられています。

数はおよそ400項目。

[子ども時代] [ふるさとのこと] [仕事のこと] など、いくつかに分類されています。

まず、どんな質問が並んでいるのか、軽く目を通してください。

この冊子は30歳代の方から高齢者の方まで、いろんな人に使っていただきたいので、たくさんの質問になりましたが、あなたにそぐわない質問もたくさん混じっているでしょう。

自分に関係ないと思う項目は読み飛ばしてください。

そして、このたくさんの質問項目のうち、

自分で書けそうだと思うもの、
または、
書いてみたいと思うもの

を選んで、項目の最初にある(□)に鉛筆で印を入れてください。いくつでもかまいません。あとで、増やしたり減らしたりしても結構です。

これが、あなたの自分史づくりの第1ステップです。

項目を選び終えたら、第2ステップに進みます。

質問項目の分類

次のページから始まる質問項目は、
以下のように分類されています。

- あ [子ども時代 1] 誕生から小学校入学くらいまで
- い [子ども時代 2] 小学校、中学校時代
- う [青年時代 1] 中学卒業後、就職、高校生、大学生時代
- え [青年時代 2] 学校卒業、就職
- お [ふるさと]
- か [父母]
- き [兄弟姉妹]
- く [祖父母]
- け [親戚・縁者]
- こ [戦争体験 1] 戦争との関わり 開戦前から戦時中
- さ [戦争体験 2] 敗戦、引き揚げ、社会復興、社会復帰
- し [戦後の暮らし]
- す [高度成長期]
- せ [仕事]
- そ [社会人・職業人]
- た [出会いと別れ]
- ち [趣味・楽しみ・ペット]
- つ [結婚・夫婦・家庭]
- て [家族]
- と [子育て]
- な [子どもの妻(夫)]
- に [記憶のアルバム]
- ぬ [私の「たいせつ」]
- ね [再び、いまのこと]

あ

子ども時代
1
誕生から小学校入学くらいまで

子ども時代の記憶は、懐かしく、ほほえましく、
いつまでも心の中で輝きを失いません。
あなたの子ども時代もきっと、
懐かしい思い出でいっぱいのごとでしょう。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| ☐ | あなたの出生にまつわる話を聞いていますか。元気に生まれましたか。お母さんから出産時のことを聞いていますか。 | あ |
| ☐ | どんな幼年時代でしたか。子どもの頃の一番古い記憶は何ですか | あ |
| ☐ | その頃の家庭の暮らしぶりはいかがでしたか。
家業、収入、食糧事情、社会情勢など | あ |
| ☐ | 幼稚園、保育園には行かれましたか。どんな様子でしたか | あ |
| ☐ | 泣き虫でしたか。甘えん坊でしたか。きかん坊でしたか。 | あ |
| ☐ | 父母に心配をかける子どもでしたか。 | あ |
| ☐ | 幼い頃の容姿や行動について。 | あ |
| ☐ | みんなから何と呼ばれていましたか。愛称と、そのいわれ | あ |
| ☐ | どんな遊びをしていましたか。
どんなおもちゃが手元にありましたか | あ |
| ☐ | 幼い頃の友人について。その人たちといまも交流はありますか | あ |
| ☐ | お父さん、お母さんのぬくもりの記憶 | あ |
| ☐ | 若かった父母の記憶はありますか | あ |
| ☐ | 祖父母たちのこと。思い出。 | あ |
| ☐ | 兄弟、いとこたちとの遊びやふれあい、思い出 | あ |
| ☐ | 家族旅行などされましたか | あ |
| ☐ | 近所の人たちのこと | あ |
| ☐ | 町の様子はいかがでしたか | あ |

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ お花見や節句、お盆、正月の記憶 あ

☐ あなたが楽しみにしていたことは何でしたか あ

☐ あ

☐ あ

☐ あ

☐ あ

☐ あ

☐ あ

☐ あ

☐ あ

☐ あ

☐ あ

☐ あ

☐ あ

☐ あ

☐ あ

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください。 あ



子ども時代
小学校、中学校時代

2

学校のこと、遠足のこと、友だちのこと、
ケンカしたこと、遊んだこと…。
思い出すあの頃の顔は、みんないい笑顔を返してくれる。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | |
|---|---|
| ☐ 入学式の記憶 | い |
| ☐ 入学した学校の紹介や様子など | い |
| ☐ 得意科目と苦手科目 | い |
| ☐ 教室や授業の様子 | い |
| ☐ あなたをはじめ、まわりの生徒たちの身なりや服装 | い |
| ☐ 給食やお弁当の思い出はありますか | い |
| ☐ 思い出の先生のこと | い |
| ☐ 先生から影響を受けた一言や出来事などがありましたか | い |
| ☐ その頃の忘れられない失敗談はありますか | い |
| ☐ 友達とどんな遊びをしていましたか【練習 B】 | い |
| ☐ 友達との思い出やいたずらなど | い |
| ☐ 宝物にしていたものがありますか | い |
| ☐ 遠足のことで思い出すのは | い |
| ☐ 学校外での活動はありましたか | い |
| ☐ 修学旅行の思い出 | い |
| ☐ 当時、熱中していたことは何ですか | い |
| ☐ どんな本に夢中になりましたか。雑誌、漫画、図書館の本 | い |

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | |
|--|---|
| ☐ 近所の人たちのこと | い |
| ☐ 当時の町の様子など | い |
| ☐ お花見や節句、お盆、正月の記憶 | い |
| ☐ 楽しみにしていたことは何ですか | い |
| ☐ どんな少年、少女でしたか | い |
| ☐ 初恋体験はありましたか | い |
| ☐ のちの人生に影響を与えるような出来事がありましたか | い |
| ☐ 当時の家庭の生活ぶりはいかがでしたでしょう | い |
| ☐ 親子げんか、兄弟げんかの思い出はありますか | い |
| ☐ 大きな病気や怪我をしましたか | い |
| ☐ 涙を流した悲しい出来事がありましたか | い |
| ☐ 子ども時代を振り返って自慢できることはありますか | い |
| ☐ その頃の特技は何でしたか | い |
| ☐ お小遣いはもらっていましたか。その使い道は | い |
| ☐ 家の手伝いをよくしましたか | い |
| ☐ その頃に悩みはありましたか | い |
| ☐ 兄弟姉妹の仲はいかがでしたか | い |

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ いとこや親戚との思い出は い

☐ 当時好きだった俳優や音楽について い

☐ 当時、流行していたことにはどんなものがありましたか い

☐ 今も見る夢の中ではどんな子ども時代の光景が現れますか い

☐ その頃の社会の出来事で、直接あなたの暮らしや人生に影響を与えたことはありましたか い

☐ 好物は何でしたか。お菓子は何を食べていましたか。
お菓子の思い出は い

☐ 学校が休みの日は何をして過ごしていましたか い

☐ 将来の夢はありましたか。どんな夢でしたか い

☐ 卒業式の記憶 い

☐ い

☐ い

☐ い

☐ い

☐ い

☐ い

☐ い

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください

[子ども時代 1]
[子ども時代 2]
の質問はこれで終了です。

こんな感じで、ほかの質問も続きます。

子ども時代 1

子ども時代 2

子ども時代 3

つけたしるしを、あとで消したり、加えたりし
てかまいませんので、
「このことについてなら書けるかも…」と
思ったら、□にしるしを入れてください。



青年時代 1

中学卒業後、就職、高校生、大学生時代

多感な時代。
学んだり、遊んだり、楽しんだり、苦しんだり…。
いついつまった記憶は、どれもあなたの人生に
欠かせないものばかりです。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます

(あとで点線に沿って切り取ります)

<進学>

- | | |
|--|---|
| ☐ 入学式の記憶 | う |
| ☐ 入学した学校の紹介や様子など | う |
| ☐ 得意科目と苦手科目 | う |
| ☐ 教室や授業の様子 | う |
| ☐ 通学や下宿の思い出はありますか | う |
| ☐ どんなクラスでしたか。どんな仲間たちに囲まれていましたか。 | う |
| ☐ 先生から影響を受けた一言や出来事など | う |
| ☐ 親友と呼べる人との出会いはありましたか | う |
| ☐ 友人や先生、学校生活で学んだこと、得たこと | う |
| ☐ 恩師との出会い、思い出 | う |
| ☐ 入学した学校の志望動機 | う |
| ☐ 受験勉強の思い出 | う |
| ☐ 運動会、文化祭、学内行事 | う |
| ☐ 失望したこと | う |
| ☐ 表彰や懲罰 | う |
| ☐ 恋愛や出会い | う |

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ クラブ活動とその仲間たち う

☐ 他の学校との交流や対決 う

☐ 当時の若者気質はいかがでしたか う

う

<就職> う

☐ 就職にあたっての期待と不安はいかがでしたか う

☐ どのような理由でその職業や仕事に就きましたか う

☐ ふるさとを離れるときの気持ちは う

☐ どんな仕事、職場でしたか う

☐ どんなことを学び、教えられましたか う

☐ 会社や職場の様子 う

☐ まわりの人たち。厳しい環境でしたか。心温まる環境でしたか。 う

☐ お給料の思い出 う

☐ その頃の楽しみは う

☐ 当時のあなたの生活ぶりについて う

☐ う

☐ う

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

<共通>

う

☐ 人や、知識や、出来事など、どんな出会いがありましたか

う

☐ 多感な時代にどんな経験をしてきましたか

う

☐ とても感動したことや、うれしかったことは

う

☐ その頃もっとも熱中したのはどんなことですか

う

☐ 失敗談や苦い思い出など

う

☐ 自分の成長を実感したのは、いつ頃、どういうときでしたか

う

☐ 将来の夢や進路をどのように考えていましたか

う

☐ どんな不安がありましたか

う

☐ 将来の人生設計を描いたりしていましたか

う

☐

う

☐

う

☐

う

☐

う

☐

う

☐

う

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください

え

青年時代

学校卒業、就職

2

大人への階段を登るたび、いろんな出来事、困難や喜びが
あなたをまわっている。あなただけの糧となり、あなたは立派な大人へと
成長していったのです。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- ☐ 卒業式、入社式の思い出。期待と喜び。そして不安。 え
- ☐ 成人式を迎えたときのこと。父母からの祝福。自分の気持ち え
- ☐ 就職試験はいかがでしたか。失敗と挑戦。採用通知の喜び。 え
- ☐ 職業や会社を選択した決め手はなんでしたか。会社や仕事の魅力。志望動機。大切な縁。恩人からの援助。助言、励まし。 え
- ☐ 社会人になった感想、自覚。親への手紙。感謝。 え
- ☐ 給料はどのくらいでしたか。使い道は。貯金や仕送り、思い切って買ったもの。 え
- ☐ 社会人になって苦労したこと。つらい思い。不勉強。反省や後悔。研修。厳しい同僚や上司。 え
- ☐ 学校卒業後の職歴について。就職。転職。独立。共同事業。 え
- ☐ 事業を興されたきっかけ、その後の経過。 え
- ☐ 新人時代の失敗談、成功談など え
- ☐ 当時の社会情勢の様子 え
- ☐ 大きな事件や、自分の行く末に影響を与えるような出来事がありましたか え
- ☐ 楽しかったり、思い出深い出来事がありましたか え
- ☐ 休日の過ごし方 え
- ☐ 当時、流行していたことは え
- ☐ お酒にまつわるお話はありますか え
- ☐ 友人たちとの思い出、行動。 え

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ お金に苦労したことがありますか え

☐ 苦い経験、つらい思い出がありますか え

☐ え

☐ え

☐ え

☐ え

☐ え

☐ え

☐ え

☐ え

☐ え

☐ え

☐ え

☐ え

☐ え

☐ え

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください

お

ふるさと

ふるさとの山に向いて言うことなし
 ふるさとの山はありがたきかな(啄木)
 あなたのふるさととはどんなところでしょう。
 どんな暮らしがあり、どんな思い出がつまっていますか。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | |
|--|---|
| ☐ 生まれ育ったふるさととはどんなところですか。
歴史や地形、自然環境は | お |
| ☐ 子ども時代のふるさとの風景。いまの様子と違っていませんか | お |
| ☐ 子ども時代の人々の暮らしぶりはいかがでしたか。
何年頃のことですか | お |
| ☐ ふるさとの産業はどんなものがありましたか | お |
| ☐ 四季折々の祭事の思い出。伝統のお祭り、風習などありましたか | お |
| ☐ 子ども時代の楽しかった記憶 | お |
| ☐ 親元、ふるさとを離れるときの思いはいかがでしたか | お |
| ☐ 家業の様子はいかがでしたか | お |
| ☐ ふるさとの、山、川、海のこと | お |
| ☐ ふるさとがあなたの心の支えになったことはありますか。
それはどんなときでしたか。 | お |
| ☐ ふるさとを思うとき、一番に思い描くのはどんな光景ですか | お |
| ☐ 名産、名物、名所、著名な人の輩出はいかがですか | お |
| ☐ あなたが大切にしている思い出の場所がありますか | お |
| ☐ | お |
| ☐ | お |
| ☐ | お |
| ☐ | お |

か

父母

私がこうしてあるのも、
お父さん、お母さんのおかげです。ありがとう。
お父さん、お母さんのことを、もっともっと
知っておくべきだったと思う今日この頃です。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

<父>

か

☐ どのような人柄の人でしたか

か

☐ どんな仕事に従事されていましたか

か

☐ 子どもの頃、どんなことをしつけられましたか

か

☐ 父の情を感じる思い出はありますか

か

☐ 叱られたり、怖かった記憶はいかがでしょう

か

☐ 膝をまじえて、真剣に話し合った記憶は

か

☐ 趣味や特技をお持ちでしたか

か

☐ お父さんに意外な一面がありましたか

か

☐ お父さんの子ども時代、青春時代のことをお聞きになられていますか

か

☐ どんな家系、どんな家庭環境で育てられたかご存じですか

か

☐ 家系図があれば、書き写してください

か

☐ 父の尊敬できるのはどんなところですか

か

☐ 近所の評判や、表彰を受けたことはありますか

か

☐ 楽しかった思い出はどんなことがありますか

か

☐ 父から悲しまされたり、落胆させられたことはありますか

か

☐ 対立やぶつかりあいがありましたか。
どのようにそれを克服しましたか。

か

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ いま存命だったら、どんなことを話し合っていたいですか か

☐ 家長として、亭主関白でしたか。どんな存在でしたか か

☐ 男として魅力はいかがでしたか か

☐ 大病や怪我をした経験は か

☐ 子供心に、ほめられてうれしかったことは か

☐ 父親の仕事の手伝いをした記憶 か

☐ 父の死因や闘病生活 か

☐ お葬式のこと か

☐ 遺品や思い出の品はありますか か

☐ か

☐ か

<母> か

☐ どのような人柄の人でしたか か

☐ どんな仕事に従事されていましたか か

☐ 子どもの頃、どんなことをしつけられましたか か

☐ 母の情を感じる思い出はありますか か

☐ 叱られたり、怖かった記憶はいかがでしょう か

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ 膝をまじえて話し合った記憶は か

☐ 趣味や特技をお持ちでしたか か

☐ お母さんに意外な一面がありましたか か

☐ お母さんの子ども時代、青春時代のことをお聞きになられていますか か

☐ どんな家系、どんな家庭環境で育てられたかご存じですか か

☐ 家系図があれば、書き写してください か

☐ 母の尊敬できるのはどんなところですか か

☐ 近所の評判や、表彰を受けたことはありますか か

☐ 楽しかった思い出はどんなことがありますか か

☐ 逆に、母から悲しまされたり、落胆させられたことはありますか か

☐ 対立やぶつかりあいがありましたか。どんなことが原因でしたか。
どのようにそれを克服しましたか。 か

☐ いま存命だったら、どんなことを話し合っていたいですか か

☐ 女性としての魅力はいかがでしたか か

☐ 大病や怪我をした経験は か

☐ 子供心に、ほめられてうれしかったことは か

☐ 母親の仕事の手伝いをした記憶 か

☐ 母の死因や闘病生活 か

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ お葬式のこと か

☐ 遺品や思い出の品はありますか か

☐ 母親の愛を感じたのはどんなときでしたか か

☐ 母親の強さを感じたのはどんなときでしたか か

☐ 母親を困らせたり、泣かしたことはありますか か

☐ 得意料理は何でしたか。どんな思い出がありますか か

☐ 仕事、炊事、洗濯、家事、子育て…。
お母さんの働きぶりはいかがでしたか か

☐ 母親のことを思い出す大切な写真はどんな写真ですか か

☐ か

☐ か

<父母> か

☐ 自分の成長とともにだんだん年老いていく父母を見て感じたことは か

☐ なにか特別な癖をお持ちでしたか か

☐ どんな夫婦でしたか か

☐ 夫婦げんかをされていましたか。仲はどうでしたか か

☐ 親子げんかをしましたか。理由はどんなことでしたか か

☐ 父母からいつもどういう愛称で呼ばれていましたか か

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ ご自身が家庭を持ってからの父母との関わりはいかがでしたか か

☐ 父母があなたに望んでいたのはどんなことでしたか か

☐ 父母の、あなたに対する期待、思いやりを
どのように感じていましたか か

☐ 家族旅行などの思い出はいかがですか か

☐ 大切にしている家族写真は、いつ、どのようなときのものでしょうか か

☐ 父母に何か贈り物をしたことはありますか。そのときの様子は か

☐ 父母が存命なら、何をしてあげたいですか か

☐ 父母に対して、いまどんなお気持ちですか か

☐ か

☐ か

☐ か

☐ か

☐ か

☐ か

☐ か

☐ か

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください

き

兄弟姉妹

喧嘩をしたかと思えば、いつの間にか
離れずくつかずの兄弟姉妹仲。
兄弟姉妹同士、小さい頃から不思議かつ
強い縁で結ばれているようです。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ 兄弟姉妹と、現在の家族構成を書き出してみましょう き

☐ 子どもの頃の兄弟仲はいかがでしたか き

☐ どんな遊びを一緒にしましたか。
玩具やゲーム、鬼ごっこ、ままごと… き

☐ どんなことで喧嘩をしましたか。兄弟げんかの思い出。 き

☐ 兄弟姉妹それぞれの性格の違いはいかがでしょう き

☐ 兄弟姉妹それぞれの魅力、長所、尊敬できるのは
どんなところでしょう き

☐ 成長後、兄弟姉妹間で何か大きなトラブルがありましたか き

☐ 子ども時代の忘れられない思い出をいくつか き

☐ 成人してからの兄弟姉妹との交流はいかがですか き

☐ 兄弟姉妹が大きな病気や怪我に見舞われたことはありますか き

☐ 兄弟姉妹で、心配ごとはありますか き

☐ き

☐ き

☐ き

☐ き

☐ き

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください



祖父母

物心ついたときには、
いつも優しいまなざしを送ってくれていた祖父母。
もともととふれあいの時間を
持ちたかったと思います。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | |
|---|---|
| ☐ 祖父母の氏名、生年月日、出身地、人生の足跡など | < |
| ☐ 祖父母はどのような人柄でしたか | < |
| ☐ 祖父母の家業について知っておられますか | < |
| ☐ 祖父母の思い出はありますか | < |
| ☐ 祖父母はあなたにとってどのような存在でしたか | < |
| ☐ 祖父母の死因や年齢、葬儀、供養のこと | < |
| ☐ 祖父母といっしょに過ごした記憶はありますが。
どんな暮らしぶりでしたか | < |
| ☐ 祖父母から教えられたこと、しつけられたことはありますか | < |
| ☐ | < |
| ☐ | < |
| ☐ | < |
| ☐ | < |
| ☐ | < |
| ☐ | < |
| ☐ | < |
| ☐ | < |

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください

け

親戚・縁者

親戚や縁者がいるとなんだか安心します。
遠くの親戚より近くの他人、と言いますが
親がいてこそ巡り会うことができた
あの人、この人、のこと。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ わかる範囲で家系図を書いてみてください け

☐ 親戚や縁者の中で、あなたが影響を受けられた方がいますか。
どんな影響ですか け

☐ 最近、親戚のことで考えたりすることありますか け

☐ 子どもたちに伝えておきたい、縁ある人たちのこと け

☐ ○○さんのこと け

☐ け

☐ け

☐ け

☐ け

☐ け

☐ け

☐ け

☐ け

☐ け

☐ け

☐ け

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください



戦争体験

戦争との関わり
開戦前から戦時中

1

戦争体験を語れる人たちが少なくなりました。
いまの平和は、先の大戦で命を賭して
祖国を守ろうとした人々の尊い犠牲の上に築かれたことを
けっして忘れてはなりません。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | |
|---|---|
| ☐ 戦争が近づきそうな気配の中で、あなたはどう思っていましたか | こ |
| ☐ 1941年(昭和16年)の開戦当時、あなたはどこで何をしていましたか。そのとき開戦をどう感じましたか | こ |
| ☐ 開戦決定で、まわりの人たちの反応や様子は | こ |
| ☐ 徴兵検査のことについて体験談や聞いたことをご紹介下さい | こ |
| ☐ 召集令状を受け取った時のこと | こ |
| ☐ 出征兵士の送り出し | こ |
| ☐ 軍事訓練はどのようなものでしたか | こ |
| ☐ 配属先はどちらでしたか。戦地はどこを遍歴しましたか。 | こ |
| ☐ 戦地に赴いたときの様子や状況は | こ |
| ☐ どのような作戦に従事しましたか。足取りをご紹介下さい。 | こ |
| ☐ 戦果、損失、犠牲はどのようなでしたか | こ |
| ☐ 兵器、兵力はいかがでしたか | こ |
| ☐ 戦地ではどのようなことを考えていましたか | こ |
| ☐ 戦友の死について | こ |
| ☐ 他の戦場の様子について、どのような情報が耳に入っていましたか | こ |
| ☐ 戦意高揚のためにどのようなことがなされていたか | こ |
| ☐ 手柄や戦果はいかがでしたか | こ |

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- ☐ 上官のことについて思い出すこと、忘れられないこと。 こ
- ☐ 部隊での生活はどのようなものでしたか こ
- ☐ 戦線の経過、陣地の様子、部隊の構成など、
図式できるものがあれば記入してください こ
- ☐ 戦友や同期生、部下のことについて こ
- ☐ 楽しみや娯楽はありましたか こ
- ☐ 食糧の確保に困難はありましたか。飢えはありましたか こ
- ☐ 現地の人々の様子はいかがでしたか こ
- ☐ 望郷の念は強いものでありましたか こ
- ☐ よく歌った歌、思い出す歌などありますか こ
- ☐ 日本から届く手紙の思い出は こ
- ☐ 慰問袋の記憶はありますか こ
- ☐ 戦闘でのことで思い出すことはありますか こ
- ☐ 敵陣側の戦力や作戦に痛い目にあわれましたか こ
- ☐ 命拾いしたことはありますか。どんな状況でしたか。 こ
- ☐ 怪我や病気、負傷に倒れたりしましたか こ
- ☐ 当時を振り返って、心残りなこと、反省することはありますか こ
- ☐ 当時を振り返って、感謝すること、
お礼を言いたいことはありますか こ

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

<国内>

こ

☐ 戦時中、あなたはどこでどんな暮らしをしていましたか。何を感じながら、暮らしていましたか。苦労や心配事がありましたか。

こ

☐ 戦時中の家の中や、町の様子はいかがでしたか

こ

☐ 空襲、敵機来襲、防空壕、防空頭巾などの思い出

こ

☐ 戦時中の学校の様子

こ

☐ 教育勅語のこと

こ

☐ 子どもたちの健康状態、栄養状態はいかがでしたか

こ

☐ 授業や教科、軍事訓練、竹やり、銃後の守り

こ

☐ 勤労奉仕はありましたか

こ

☐ 疎開生活、学童疎開の様子

こ

☐ 学徒動員のこと

こ

☐ 国防(町内会、婦人会など)の取り組みはいかがでしたか。慰問袋。千人針。

こ

☐ 出征兵士を送り出すときの様子。武運長久。神社参拝

こ

☐ 会社や工場、商店などの様子はいかがでしたか

こ

☐ 特高警察について

こ

☐ 「産めよ増やせよ」のスローガン

こ

☐ 食糧増産、食糧配給、物資配給

こ

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | |
|---|---|
| ☐ 食糧不足、物不足、ヤミ米、闇市、物価 | こ |
| ☐ 当時はやった流行歌 | こ |
| ☐ 戦意高揚の歌 | こ |
| ☐ 非国民呼ばわり | こ |
| ☐ 「欲しがりません勝つまでは」と現実問題 | こ |
| ☐ 都市部と農村部の様子 | こ |
| ☐ ラジオから得られた情報、戦況報告、一般の方の認識 | こ |
| ☐ 戦艦大和、ゼロ戦の勇姿、誇り、 | こ |
| ☐ 不敗神話。神風が吹く | こ |
| ☐ 当時の娯楽はいかがでしたか | こ |
| ☐ 子どもたちの遊び、楽しみ | こ |
| ☐ 天皇陛下のおことば | こ |
| ☐ 敗戦・降伏の決定をどのようにして聞きましたか。
どう思いましたか。 | こ |
| ☐ | こ |
| ☐ | こ |
| ☐ | こ |
| ☐ | こ |

さ

戦争体験 2

敗戦、引き揚げ、社会復興、社会復帰

戦争の真つ只中から
終戦後の引き揚げ、帰国。
あなたは何を考えながら、
日々を過ごしていましたか。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | |
|--|---|
| ☐ 戦争末期、戦地ではどのような状態でしたか | さ |
| ☐ 部隊における戦果と被害の様子はいかがでしたか | さ |
| ☐ どのようなときに、日本の負けを覚悟しましたか | さ |
| ☐ 他の戦地の情報は正しく 届いていましたか。
どのような内容でしたか | さ |
| ☐ 広島、長崎の原爆のことをどのように知り、
事実として受け止めましたか | さ |
| ☐ 1945年(昭和20年)8月15日。
日本の敗戦を知ったとき何をお感じになりましたか | さ |
| ☐ 親類縁者で、命を落とされた方のこと | さ |
| ☐ 敗戦後、引き揚げ船に乗るまでの出来事 | さ |
| ☐ 引き揚げ船の中の様子や、何か出来事はありましたか。 | さ |
| ☐ 祖国の土をどこで踏まれましたか。どのような感情でしたか | さ |
| ☐ 肉親との再会はどのように実現しましたか | さ |
| ☐ 戦友たちとの別れ、再会の誓いはありましたか | さ |
| ☐ 日本国内の様子はどのように目に映りましたか | さ |
| ☐ 実家やふるさと、顔見知りの人たち、町中の様子はいかがでしたか | さ |
| ☐ 出征する前と変わってしまったことはありましたか | さ |
| ☐ 帰国時のあなたの健康状態はいかがでしたか | さ |
| ☐ 帰国してからまず行ったところなど、
どのような行動をされましたか | さ |

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ 終戦後も捕虜や戦犯で捕らわれたままの方々が多くいましたが
どう感じていましたか さ

☐ 戦地でなくなった戦友たち、遺骨収集もできなかった人たちへの
想いはいかがでしたか さ

☐ 戦後もずっと気がかりだったことはありますか さ

☐ あなたの人生に戦争がもたらしたものは何だったでしょうか さ

☐ さ

☐ さ

☐ さ

☐ さ

☐ さ

☐ さ

☐ さ

☐ さ

☐ さ

☐ さ

☐ さ

☐ さ

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください

し

戦後の暮らし

焦土と化した日本。
何もかもなくしてしまつた中で立ち上がり、
いまの日本を作り上げてきた人たちの頑張りには、
ただただ敬服するばかりです。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | | |
|--------------------------|--|---|
| ☐ | よく「戦後のどさくさ」と言いますが、あなたが目にした戦後の混乱状態はどんなものでしたか | し |
| ☐ | 1946年に天皇の人間宣言および日本国憲法が公布されました。特別な思いはありましたか | し |
| ☐ | 仕事への復帰はどのように行いましたか。困難はありましたか | し |
| ☐ | 戦後間もない頃の、あなたや社会の挫折と希望について | し |
| ☐ | 仕事や社会に復帰する上で、困難や障害はありましたか | し |
| ☐ | 社会の目まぐるしい変化をどう感じていましたか。当時の町や人の暮らしぶりはいかがでしたか。 | し |
| ☐ | その後の人生を変えるような大きな出来事や変化はありましたか | し |
| ☐ | 平和な時代が訪れたという実感はありましたか | し |
| ☐ | 昭和28年にテレビ放送が開始されました。当時の思い出は | し |
| ☐ | 戦後の10年で、世の中はどのように変わりましたか | し |
| ☐ | 「団塊(だんかい)」と呼ばれる世代について | し |
| ☐ | モノ不足、食料不足のこと | し |
| ☐ | | し |
| ☐ | | し |
| ☐ | | し |
| ☐ | | し |

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください

す

高度成長期

日本全体が豊かさへの階段を駆け上っていった輝かしく、めざましい時期。あなたの身の回りではどんなことがありましたか。どう変わっていききましたか。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| ☐ | 1955年から1970年代半ばまでを高度経済成長時代と呼んでいますが、当時を振り返って思い起こされることは何ですか | す |
| ☐ | 昨日より今日、今日より明日といった豊かさへの実感はありましたか | す |
| ☐ | 当時の生活の様子はいかがでしたか。衣食住、娯楽など | す |
| ☐ | 収入や商売の売上げの伸長具合はいかがでしたか。景気、不景気の影響はどれほどのものでしたか | す |
| ☐ | 人材不足、求人難の時代でしたが、思い起こすことがありますか | す |
| ☐ | 1960年に日米安全保障条約が結ばれ、世の中が騒然とした動きでしたが、どのように受け止めましたか | す |
| ☐ | 1964年には東京オリンピックが開催されました。あなたも熱中しましたか | す |
| ☐ | 当時の楽しみや夢は何でしたか。念願になった買い物はありましたか | す |
| ☐ | まわりの人たちはどのようなものを買い求めようとしていましたか | す |
| ☐ | デパートや商店街での買い物の記憶 | す |
| ☐ | 経済成長とともに変わりゆく社会、町の様子はいかがでしたか | す |
| ☐ | 盛んだった学生運動についてどう思われていましたか | す |
| ☐ | 長引くベトナム戦争についてどう思われていましたか | す |
| ☐ | 高度経済成長期に人々の意識やものの考え方に変化がありましたか | す |
| ☐ | 豊かさの反面、逆に失ったものを感じましたか | す |
| ☐ | 生活の欧米化が急速に浸透し、生活様式が変わってしまいましたが、日本人としてどう感じていましたか | す |
| ☐ | | す |

せ

仕事

人生において仕事は大きな位置を占めます。
あなたはどんな仕事に情熱を傾けてきましたか。
どんな生きがいや喜びを味わい、
成功や失敗がありましたか。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | |
|---|---|
| ☐ あなたの職歴を記入してください | せ |
| ☐ いまの仕事を選んだきっかけ、巡り会い、
運命のようなものはありますか | せ |
| ☐ あなたが取り組んできた仕事の面白さ、やり甲斐、
あなただけのこだわり等を教えてください | せ |
| ☐ あなた自身の成長にとって仕事はどんな存在でしたか。
どんなことを学びましたか。 | せ |
| ☐ 大きな目標やライバル、厳しい競争があつてこそ、
人は成長すると言います。あなたの場合はどうでしたか | せ |
| ☐ あなたの仕事では、どんな能力や才能が大切だと思いますか | せ |
| ☐ 仕事上で、忘れられない思い出や経験はありますか | せ |
| ☐ 仕事上の失敗談、成功談を教えてください。 | せ |
| ☐ 収入面ははいかがでしたか。満足でしたか、不満でしたか。 | せ |
| ☐ 仕事を辞めたいと思ったことはありますか。
どうやって留まりましたか。 | せ |
| ☐ 仕事をやめたあと、どうされましたか | せ |
| ☐ 仕事を続けてきてこられた理由は何でしょう | せ |
| ☐ 出世は順調でしたか | せ |
| ☐ 転勤にまつわるお話はありますか | せ |
| ☐ 仕事の相手先や、人との競争で悔しい想いをした経験は | せ |
| ☐ 仕事でやり残したことは何でしょう | せ |
| ☐ 仕事のことで自慢や成果はありますか | せ |

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ 賞、表彰などの受賞歴があれば紹介してください せ

☐ もう一度別の人生を歩むとしたら、今度はどんな仕事をしてみたいですか。それはなぜでしょう。 せ

☐ 仕事で全国や海外に出かけた経験はありますか。その思い出は せ

☐ 仕事や経験で得たものは何でしょう せ

☐ あなたと同じような仕事を志す後輩たちに
助言をするとしたらどんなことを述べますか せ

☐ せ

☐ せ

☐ せ

☐ せ

☐ せ

☐ せ

☐ せ

☐ せ

☐ せ

☐ せ

☐ せ

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください

そ

社会人・職業人

仕事以外での
あなたの暮らしぶりはいかがでしたか。
充実した時間を過ごしてきましたか。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|---|
| ☐ | 自分を磨くために努力したこと、自分に課したこと、勉強したことはありますか | そ |
| ☐ | 仕事以外でのあなたの足跡や取り組み、活動歴を洗い出してみてください | そ |
| ☐ | 生活や時間について自分なりの信条、哲学のようなものはお持ちでしたか | そ |
| ☐ | どのような経験や影響を受けて、自分という人間が形成されたと思いますか | そ |
| ☐ | あなたの価値観を教えてください | そ |
| ☐ | 争いごとに巻き込まれたことはありますか。どのように決着しましたか | そ |
| ☐ | 政治への関心、行動はいかがでしたでしょうか | そ |
| ☐ | いまの世の中で気がかりなこと、心配なことはありますか | そ |
| ☐ | 日本の行く末についてどう感じになっていますか | そ |
| ☐ | 何か特別な社会活動や趣味の集まりに参加したり活動した経験は。 | そ |
| ☐ | | そ |
| ☐ | | そ |
| ☐ | | そ |
| ☐ | | そ |
| ☐ | | そ |
| ☐ | | そ |

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください

た

出会いと別れ

よき友人との出会いは人生を豊かにします。
あなたの人生にとって、欠かすことのできない
人たちの出会い、親交、別れについて
教えてください。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | | |
|--------------------------|--|---|
| ☐ | 親友と呼べる人のこと。その人たちとの巡り会い、
人柄、魅力、共感、一緒にの行動、思い出などなど | た |
| ☐ | その人からどんなことを学び、影響を受けましたか。
尊敬するのはどんなところですか | た |
| ☐ | 友達とのふれあいで、よく思い出し、
懐かしいと感じるのはどんなことですか | た |
| ☐ | 若さゆえの苦い思い出はありますか。
喧嘩や仲違いはありましたか。 | た |
| ☐ | 年齢を重ねても、その人との親交はありましたか。
関係はどのように変化していきましたか。 | た |
| ☐ | つらい別れはありましたか。どんなお気持ちでしたか。 | た |
| ☐ | あなたにとって大切な人のこと | た |
| ☐ | | た |
| ☐ | | た |
| ☐ | | た |
| ☐ | | た |
| ☐ | | た |
| ☐ | | た |
| ☐ | | た |
| ☐ | | た |
| ☐ | | た |

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください

ち

趣味・楽しみ・ペット

よい趣味は、生活に潤いを与えてくれます。
あなたがずっと好きなこと、
最近熱中していること、
こだわりの世界を教えてください。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | | |
|--------------------------|--|---|
| ☐ | 子ども時代からの趣味の遍歴を教えてください。
どの程度ののめり込みようでしたか | ち |
| ☐ | もっとも熱心だったのはどんな趣味や楽しみですか | ち |
| ☐ | 趣味と出会ったきっかけ。その後の足取りは | ち |
| ☐ | 趣味を持つことで、あなたの人生に
どのようなプラスになりましたか | ち |
| ☐ | 趣味世界で自慢できることはありますか | ち |
| ☐ | あなたの熱中レベルを物語る出来事、エピソードを教えてください | ち |
| ☐ | 趣味を通しての人との出会いはいかがでしたか | ち |
| ☐ | あこがれの人、魅力あふれる人との出会いはありましたか | ち |
| ☐ | とても大切にしている思い出の品はありますか | ち |
| ☐ | 忘れられない出来事がありますか | ち |
| ☐ | 趣味を通して学んだこと、ためになったこと | ち |
| ☐ | あなたにとって、その趣味の存在はどんな意味を持ちますか | ち |
| ☐ | ペットとの巡り会いと、一緒に生活について | ち |
| ☐ | ペットはあなたにとってどんな存在ですか。
精神的に助けられたことはありますか | ち |
| ☐ | | ち |
| ☐ | | ち |
| ☐ | | ち |



結婚・夫婦・家庭

結婚は、人生の大きな節目です。
二人がこれからの人生を共有していく、結婚。
道のりはさまざまですが、
充実した歩みではなかったでしょうか。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | |
|---|---|
| ☐ 妻(夫)との出会い、なれそめ | つ |
| ☐ 結婚に至るまでの思い出 | つ |
| ☐ 結婚式はどんな様子でしたか | つ |
| ☐ 新居の様子、新生活をはじめるにあたって行ったこと | つ |
| ☐ 結婚間もない頃の生活ぶりいかがでしたか | つ |
| ☐ 結婚相手に対してとまどったことや困ったことはありましたか | つ |
| ☐ 新婚当時、どんなことを考えていましたか | つ |
| ☐ 新婚時の思い出やエピソード | つ |
| ☐ 相手のどんなところが気に入りましたか | つ |
| ☐ 新婚旅行には行けましたか | つ |
| ☐ 親戚縁者からの祝福はいかがでしたか。
有り難い一言などありましたか。 | つ |
| ☐ 結婚に至るまでに障害や問題はありましたか。
どう対処されましたか | つ |
| ☐ 離婚の危機はありましたか | つ |
| ☐ 離婚、再婚のこと | つ |
| ☐ 夫婦げんかはありましたか。何が原因でしたか。 | つ |
| ☐ 結婚後、10年、20年たって、
相手に対する気持ちはどう変わっていききましたか | つ |
| ☐ お二人にとってつらかったこと、悲しかったことは | つ |

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ 妻(夫)に感謝の言葉を述べるとしたら、
どんなことを伝えたいですか っ

☐ 結婚生活を振り返って、反省していることはありますか っ

☐ っ

☐ っ

☐ っ

☐ っ

☐ っ

☐ っ

☐ っ

☐ っ

☐ っ

☐ っ

☐ っ

☐ っ

☐ っ

☐ っ

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください

て

家族

あなたを包んでくれた家族。
 家族の歴史こそ、一生の宝物ではないでしょうか。
 年齢を重ねるごとに、家族に対する思いも、
 きつと深まっていかけたことと思います。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | |
|---|---|
| ☐ 家族構成を記入してください | て |
| ☐ あなたから見て妻(夫)はどういう人ですか。魅力は | て |
| ☐ 妻(夫)に対し、感心したり、かなわないな、尊敬してしまうところは | て |
| ☐ 妻(夫)の人柄を表す出来事を書いてください | て |
| ☐ 妻(夫)に対し、驚いた一面はありましたか | て |
| ☐ 結婚生活を振り返って、どんなお気持ちですか | て |
| ☐ 夫婦で旅行したり、贈り物をした思い出はありますか。その思い出は | て |
| ☐ 二人にとっての記念品、思い出の品はありますか | て |
| ☐ いま、妻(夫)に対し、どんな人生を歩んで欲しいですか | て |
| ☐ 妻(夫)に対し、反省していること | て |
| ☐ 夫婦関係の危機はありましたか。どう乗り越えましたか | て |
| ☐ 子育てについて夫婦で話し合いましたか。どんな内容でしたか | て |
| ☐ 妻(夫)を素晴らしい人だと思ったことについて | て |
| ☐ | て |
| ☐ | て |
| ☐ | て |
| ☐ | て |



子育て

子どもはかけがえない存在です。
 一方で、子どもは「かすがい」でもあり、夫婦を、家族を、
 ひとつにつなぎます。
 子どもの誕生から成長まで。いま思うことは何ですか。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | |
|---|---|
| ☐ 第一子が誕生したときの様子。そのときの気持ち | と |
| ☐ それぞれの名前は誰が付けましたか。
名前に込めた願いや期待はなんですか | と |
| ☐ 妻(夫)の様子はいかがでしたか | と |
| ☐ 第二子、第三子…と、それぞれの誕生に
まつわる思い出はありますか | と |
| ☐ 流産、死産されたことは | と |
| ☐ 子どもたちは健康な状態で生まれましたか | と |
| ☐ 養子縁組 | と |
| ☐ どんな人間に成長して欲しいと願いましたか | と |
| ☐ それぞれのお子さんの幼年時代の思い出を書いてください | と |
| ☐ それぞれの子どもさんの性格はどのように映っていましたか | と |
| ☐ 子供を産んで、育てて、よかったと思うことは何ですか | と |
| ☐ 育児中や子どもの成長過程で忘れられない出来事がありますか | と |
| ☐ 病気や怪我をよくしましたか | と |
| ☐ 当時の生活ぶり、家計はいかがでしたか | と |
| ☐ 子育てに関して教育方針、しつけ方針のようなものはありましたか | と |
| ☐ 子どもさんとどんな遊びをよくしましたか | と |
| ☐ 子どもさんをきつく叱ったことはありますか。何が原因でしたか | と |

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ 家族旅行などの思い出はありますか と

☐ いま振り返ってみて、子育ての楽しさ、難しさについて と

☐ 成長した我が子を見て思うことは何ですか と

☐ 厳しい親でしたか、優しい親でしたか、放任主義の親でしたか。 と

☐ 子どもに対して、してあげたこと、
反対に、できなかったことは何ですか と

☐ 子育てに関して、つらい思い出、厳しい思い出はありましたか と

☐ 子どもの進学や進路について、話し合いや行き違いはありましたか と

☐ 学費や仕送りで苦勞されましたか と

☐ 卒業や就職が決まったときに、特別な思いはありましたか。 と

☐ 独り立ちした子どもに対して、やはり心配はありましたか。 と

☐ と

☐ と

<子どもの結婚> と

☐ 子どもから結婚相手を紹介されたときの気持ちはいかがでしたか と

☐ 子どもの縁談で尽力されましたか と

☐ 子どもが結婚するに際して思ったことは何ですか と

☐ 子どもの結納・結婚式で思い出すこと と

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ 子どもへの願いや希望はありますか と

☐ と

☐ と

<孫> と

☐ 初孫誕生時の感想や思い出は と

☐ 子どもと孫に恵まれた感想は と

☐ それぞれのお孫さんへの想い、願い と

☐ 孫たちとの楽しい思い出はありますか と

☐ と

☐ と

☐ と

☐ と

☐ と

☐ と

☐ と

☐ と

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください

な

子どもの妻(夫)

子どもの妻(夫)は新しい家族です。
初めて紹介されたときから、今日まで
どんな想いを抱いておられますか。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| ☐ | それぞれの子どもから、
結婚相手を紹介されたときの場面で思い出すこと | な |
| ☐ | お見合い結婚の進展 | な |
| ☐ | どんな家族を築くことを望まれましたか | な |
| ☐ | 子どもの妻(夫)たちに対して感謝していることは | な |
| ☐ | 子どもの妻(夫)たちへの願いや希望はありますか | な |
| ☐ | 子どもの妻(夫)たちの魅力は何でしょう | な |
| ☐ | 子どもの妻(夫)たちに対して、気がかりなことはありますか | な |
| ☐ | 子どもの妻(夫)たちに、
あえて依頼したり伝えておきたいことはありますか | な |
| ☐ | 子どもの妻(夫)たちに対する自分の態度で、
反省することはありますか | な |
| ☐ | | な |
| ☐ | | な |
| ☐ | | な |
| ☐ | | な |
| ☐ | | な |
| ☐ | | な |
| ☐ | | な |

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください



記憶のアルバム

あなたの心の中にある一冊のアルバム。
ページを開くと
どんな風景の写真があり、
あなただけの、どんな思い出が秘められていますか。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ あるとき、ふと思い出すのは、いつ頃のどんな記憶ですか。 に
その記憶はあなたにとってどんな意味があると思いますか

☐ 人生で忘れられない出会いや経験を5つあげるとしたら何でしょう に

☐ アルバムに収めた写真で特に大切にしている写真はありますか。 に
どんな写真で、あなたにとってどんな想いが込められていますか

☐ 子どもたちや孫たちに、ぜひ伝えておきたいことは何でしょう に

☐ に

☐ に

☐ に

☐ に

☐ に

☐ に

☐ に

☐ に

☐ に

☐ に

☐ に

☐ に

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください

ぬ

私の「たいせつ」

かけがえのないものを、「たからもの」といいます。
 あなただけの、たからもの。
 きつときれいな光を放っていることでしょう。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ あなたにとっての「人生の宝物」は何ですか ぬ

☐ 自分の人生で、信条としてきたことは何ですか ぬ

☐ これだけは許さない、と心底怒りを覚えたことはありますか。
 どんなことでしたか。どんな結末になりましたか。 ぬ

☐ いつまでも大切にしたい思い出の品はありますか ぬ

☐ 家宝として受け継いでいくべきものはありますか ぬ

☐ いま、日課にしていること、
 ずっと続けてきていることはありますか ぬ

☐ 先祖への思いはいかがでしょう ぬ

☐ ぬ

☐ ぬ

☐ ぬ

☐ ぬ

☐ ぬ

☐ ぬ

☐ ぬ

☐ ぬ

☐ ぬ

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
 項目を書き足してください

ね

再び、いまのこと

振り返ったとき、そこに道がありました。
その道は、これからどんな方向へと続き、
あなたは何を思いながら歩いていくのでしょうか。

↓ 書けそうなもの、書きたいものに印を入れます (あとで点線に沿って切り取ります)

☐ これからの人生プラン、あなたはどんなことを願い、思いながら、
歩んでいきたいと思いますか。 ね

☐ 自分の人生を振り返ってみて、人間が生きる上で
もっとも大切なのはなんだと思いますか ね

☐ 自分という人間と向かい合ってみて、いま思うことは何ですか ね

☐ 運命について考えたりすることはありますか ね

☐ ね

☐ ね

☐ ね

☐ ね

☐ ね

☐ ね

☐ ね

☐ ね

☐ ね

☐ ね

☐ ね

☐ ね

そのほか ご自分で書きたい内容、思いついた内容があれば
項目を書き足してください

いかがでしたか

書けそうな項目、
書いてみたい項目
は見つかりましたか。

項目を読んでいるうち、
「こんなことも書いてみたい」
と自分で思いついたなら、そのことを項目に加えてください。

たくさん選んだ人、少ない数の人、いろいろだと思います。

数はありません。
書きたい項目、書けそうだと思う項目を捜すのがここでは大切です。



「枝・葉」をつける

第2ステップでは、次の手順で進めます。

① (□)にしろしをつけて選んだ項目を、切り取ります。

しろしをつけ終えた最初の分類項目[子ども時代 1]を用意し、しろしのついた項目を、キリトリ取り線にそってハサミで切ってください。

② 切り取った項目を、並べたり、並べ替えたりします。

「草案シート」の上部に書かれている(あ子ども時代1)の
ところを丸で囲みます。
先ほど切り取った項目を用紙の上にとりあえず並べてみ
てください。
項目をながめてみましょう。
これが、あなたか[子ども時代 1]で書く内容です。

③ 「草案シート」に項目をテープで仮止めします。

書きたい順番に、上から並べてみてください
同じような項目は、ひとまとめにしてもかまいません。

順番が決まったら「草案シート」に、セロハンテープで軽く
とめます。

「草案シート」には点線で区切った余白があります。
そこに、一つずつ、あるいは、ひとまとめにした項目をセロ
ハンテープで<軽く>とめます。

「草案シート」が足らなければ、同様の紙を使って、同じ要
領で進めてください。

これで「草案シート」の準備が整いました。

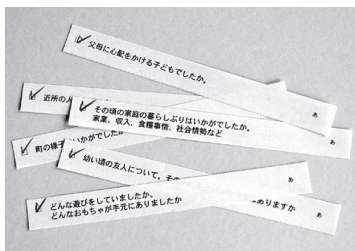
草案シートの使い方 説明

文章の「枝・葉」を作る上で役に立つのが草案シートです。
その作り方をご説明します。

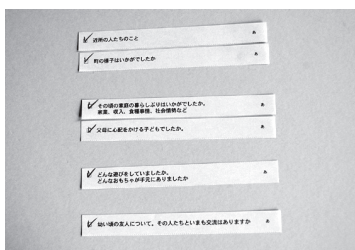
用意するもの ・草案シート数枚 ・ハサミ ・セロハンテープ

まず枝を分類する

- ①
ステップ1で、□にしるしを付けた項目を、
ひとつずつ切り離します。
まずは、あ[子ども時代 1]のシートを取り
出し、選んだ項目を切り離してください。



- ②
切り離した項目を、書きたい順番に上から
下へ並べてみます。
- ③
一つの文章にまとめてよいものは、バラ
バラにせず、一緒にまとめておきます。



- ④
順番付けと、分けができれば草案シート
に、セロハンテープで軽くとめます。

※
草案シートが足らなくなったら、A4サ
イズのコピー用紙などで代用してくだ
さい。



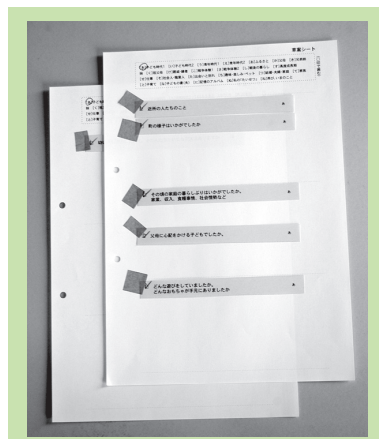
枝ができれば こんどは「葉」です。

「葉」にあたる話の中身、ネタは、あなたが
書き込んでいきます。
練習Bで行った<ネタの書き出し>の要領
です。

練習B 「子どもの頃によくした遊びは何ですか」

例)
鬼ごっこ、田んぼでチャンバラごっこ、缶蹴り、竹
馬、
和人君、富士雄君、
川で釣り、川で泳ぐ、レンゲ畑、ままごと
ビー玉、おはじき、みかん山
鍛冶屋さんで鉄粉拾い

次のページで示すように、草案シートのあ
いたところを使って、自由にネタ(葉)を記
入していきましょう。



これで、あ[子ども時代 1]
の「枝」ができました。

図解

草案シートの使い方

分類項目を丸で囲みます

草案シート

○印で囲む

【あ】子ども時代1 【い】子ども時代2 【う】青年時代1 【え】青年時代2 【お】ふるさと 【か】父母 【き】兄弟姉妹 【く】祖父母 【け】親戚・縁者 【こ】戦争体験1 【さ】戦争体験2 【し】戦後の暮らし 【す】高度成長期 【せ】仕事 【そ】社会人・職業人 【た】出会いと別れ 【ち】趣味・楽しみ・ペット 【つ】結婚・夫婦・家庭 【て】家族 【と】子育て 【な】子どもの喪失 【に】記憶のアルバム 【ぬ】私の「たいせつ」 【ね】再び、いまのこと

☒ 近所の人たちのこと あ

☒ 町の様子はいかがでしたか あ

・川原さん、魚屋さん、かじ屋さんいろいろあった
・とけりはお屋さんの父見もった
・道しる所がふともまたチリだらけ
・大人の人はさばりかたがて
・川原さんによくとつかりに合った

☒ その頃の家庭の暮らしぶりはいかがでしたか。家業、収入、食糧事情、社会情勢など あ

・昔は少くすまたが、はきに不自由はすから
・外食とて、てことてから
・火田で、少くすまたも、ていた

☒ 父母に心配をかける子どもでしたか。 あ

・病気がさど、よくてかきもて
・目の病気にかった

☒ どんな遊びをしていましたか。どんなおもちゃが手元にありましたか あ

・積み木で、よく遊んだ
・兄たちのあさがりか、たから
・兄弟で、カルタ
・モアと、の スゴロク、魚カゲーム、号外踏み

切り取った項目を、書く順番に並べ、あとで移動しやすいようにセロハンテープで軽くとめます。

複数の項目をひとつの話にまとめたいときは、いっしょに配置します。

空いたスペースに、書きたいことの内容、ネタを自由に覚え書き(メモ)します。

※
草案シートは必要な枚数だけ、プリンターで出力してください。

この要領で、草案シートを使って、話の「枝」と「葉」をまとめていってください。

じつは、草案シートづくりが、自分史作成で一番大切です。
切って、並べて、貼って、書いてと、楽しみながら草案シートを完成させてください。

[あ]子ども時代1
[い]子ども時代2
[う]青年時代1
[え]青年時代2
[お]ふるさと
[か]父母
[き]兄弟姉妹
[く]祖父母
[け]親戚・縁者
[こ]戦争体験1
[さ]戦争体験2
[し]戦後の暮らし
[す]高度成長期
[せ]仕事
[そ]社会人・職業人
[た]出会いと別れ
[ち]趣味・楽しみ・ペット
[つ]結婚・夫婦・家庭
[て]家族
[と]子育て
[な]子どもの妻(夫)
[に]記憶のアルバム
[ぬ]私の「たいせつ」
[ね]再び、いまのこと



全体をながめる

第2ステップでは、選んだ項目の「葉」にあたる、話の要素をいろいろ書き込んでもらいました。

ここでちょっと振り返りをします。

草案シートが全部完成したら
一度、目を通してみましょう。

そうすれば、あなたがこれから完成させる
自分史の全体像が見えてくるはずです。

全体像が見えたら、もう大丈夫。

あとは、第4ステップに進み、文章を書いていきます。

原稿を書く

ワガハイノ好物

ワガハイハ
サカナガスキデアル。
トニクメバルガ
コウブツナリ。
カルク10ピキハ
イタダキマス。



草案シートが出来上がったら…

好きなもの

サカナ。
特に、メバル。
煮付けが最高。
カリカリは
ちと苦手。

ワガハイハ ジブンシヨ
カク ネコ デアル。
草案シート ガ カンセイ
イヨイヨ カクノデアル シタラ

出来上がった
草案シートをながめたら、
自分史の全体像が
見えてきた…。



じぶんの言葉 で書いてみる



書くためのヒント

- ①
「草案シート」の整理ができた、書きやすいと思う項目から書きましょう。どこから始めてもかまいません。
- ②
そのさい、自分の妻(夫)や子、孫など、
この自分史を読んで欲しい相手を想定すると気軽に書きやすいです。
- ③
一文は短く、を心がけます。
- ④
小見出しがあると、話の内容を整理しやすく、かつ読みやすいものになります。
(小見出し…文の区切りに入れる「題」のこと)

例)

昨日の夕ご飯
京都旅行の思い出
楽しいコーラス

- ⑤
「うまく書こう」と思わないこと。
素直な文章こそ、あなたを語る自分史です。

ではちょっと、練習してみましょう……

練習D

話のネタ=葉を、文章にしましょう。

いよいよ練習もこれで最後。文章づくりです。
話のネタ=葉を拾い上げながら、文章にしてみましょう。
こんな具合です。

例) 子どもの頃によくした遊び

例)
鬼ごっこ、チャンバラごっこ、缶蹴り、竹馬、
和人君、富士雄君、
川で釣り、川で泳ぐ、レンゲ畑、ままごと
ビー玉、おはじき、みかん山
鍛冶屋さんで鉄粉拾い

話のネタ=葉

情景を思い浮かべながら文章にしてみる…

例 文

子どもの頃は、近所に同年代の友達がたくさんいたので、遊ぶことに事欠くことはなかった。よく遊んだのは、増田和人君とか池田富士雄君。同じ町内の同学年仲間。稲刈りの終わった田んぼを遊び場に、チャンバラごっこや、鬼ごっこ、缶蹴りなどをよくした。田んぼで勝手に遊んでいても、農家の人たちは特別怒ったりしない。のどかなものだった。ときには、柿やイチジクを失敬して、腹ごしらえした。

上級生から竹馬の作り方を教えてもらって、河原へ竹を切りにいった。鎌の刃をボロボロにしていまい、母さんに叱られた。でも笑って許してくれた。

川へもよく行った。砥部川という川で、今はもうみすばらしい川になってしまっている。ここで魚をつかまえたり、泳いだのが懐かしい。

女の子たちはレンゲ畑で首飾りをつくったりしていた。レンゲ畑はどこにでもあり、勝手に入って遊んでも叱られることはなかった。田んぼは子どもの遊び場と、大人たちも許していた。

ふるさとはミカン畑がいっぱいあって、収穫の終わった山に分け入って、農家の人たちが収穫し忘れたミカンを見つけだして収穫し、その場でみんなで食べる「すもり」と呼ぶ、山から山へのハイキングをしていた。楽しかったなあ。増田君の実家は鍛冶屋さんで、作業場には砥石で研いだあとの鉄粉がいっぱい落ちていた。それを磁石でくっつけて集めるという遊びもよくしたもんだ。

……

練習D

「書き出す」練習

以前書いた、[練習 B]の用紙を用意してください。
練習では、子どもの頃の遊びについて、思い出したことをいろいろと書いてもらいました。

練習B

練習B

子どもの頃によくした遊びは何ですか

子どもの頃によくした遊びを書いてください。

まず、子どもだった頃の光景を思い出しましょう。
遊びの種類や、友達の事など、できるだけたくさん書いてみましょう。

例)
鬼ごっこ、田んぼでチャンバラごっこ、缶蹴り、竹馬、
和人君、富士雄君、
川で釣り、川で泳ぐ、レンゲ畑、ままごと
ビー玉、おはじき、みかん山
鍛冶屋さんで鉄粉拾い

8

ここに書いたことが、話のネタ、つまり「葉」になるわけです。

練習D

原稿用紙に書いてみる

次はいよいよあなたの番です。書いてみましょう。
 原稿用紙を用意してください。(次のページにある原稿用紙を必要なだけ出力してください。2種類用意してあります)

練習Bで書き込んだシートを左に、原稿用紙を右側に置きます。

左に[練習B]のシート

練習B	
練習B	子どもの頃によくした遊びは何ですか
子どもの頃によくした遊びを書いてください。 まず、子どもだった頃の光景を思い出しましょう。 遊びの種類や、友達のことなど、できるだけたくさん書いてみましょう。 例) 鬼ごっこ、田んぼでチャンバラごっこ、缶蹴り、竹馬、 和人君、富士雄君、 川で釣り、川で泳ぐ、レングス館、ままごと ビー玉、おはじき、みかん山 鯉池屋さんと鉄粉抱い	

右に[原稿用紙]

原稿用紙の一番上の欄には、「題」を書きます。 ここでは「子どもの頃よくした遊び」と書きます。

左に置いた草案シートを見て、当時の情景を思い出したら、そのまま、書いていきます。

原稿用紙ぜんぶを埋める必要はありません。
 半分ぐらいでもかまいません。
 あとで思い出したら書き加えてください。

1枚で足りなければ、2枚、3枚と、使ってください。

練習D

できましたでしょうか？

とりあえず、文章を作ることができましたか？

じつは、ここで書いた文章は、

もう立派な自分史ページです。

ですので、そのまま保存しておきます。

(繰り返しますが、文章の出来映えに自信がなくてもそのままでもいいのです。あなたが、自分の言葉で、自分で書く。ここに手作り自分史の価値があります)

これからの原稿づくりはすべてこの要領で行います。

繰り返していくうちに、必ずコツがつかめます。

自然と、文章を書けるようになります。

ここから先は、あなたの執筆タイムです。

空いた時間、気が向いた時間に、自由に書いてください。

手元に用意するのは、

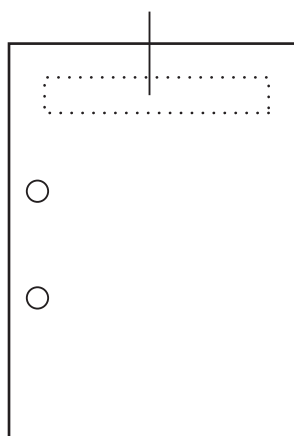
ネタ(葉)を書き込んだ[草案シート]と[原稿用紙]です。

図を書いたり、資料を貼り付けたい場合は、空白の原稿用紙を使ってください。

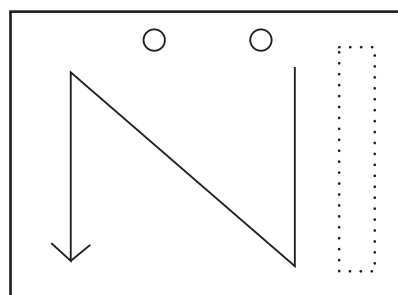
原稿用紙の使い方

原稿用紙の使い方

原稿用紙上部の点線内には、題を書きます。
切り抜いた項目を貼ってもかまいません。



縦書きの場合



原稿を書くときの約束事

- ※個人名をあげての誹謗中傷、攻撃はいけません。
- ※どうしても書きたい場合は個人名、団体名等を伏せてください。
- ※読む人が困惑したり、不愉快になるような内容は慎みましょう。

うまい、へた、を超える「こころの文」

野口英世の母、野口シカが
息子に宛てた手紙

本書では、何度も繰り返していますが、
文章をうまく書こうとする気持ちはい
っさい必要ありません。
ありのまま。これが一番です。

ここで一通の手紙をご紹介します。
日本人なら誰でもその名前を知って
いる偉人・野口英世。その母シカは学
問も無く、字が書けませんでした。
しかし、息子に一目会いたさに、囲炉
裏の灰に指で字を書く練習をしながら、
書かれたのがこの手紙です。

(「財団法人野口記念会」が付した最
低限の注釈のみ付けています)

おまいの。しせ(出世)には。みなたまけ(驚き)ました。
わたくしもよろこんでをりまする。
なかた(中田)のかんのんさまに。さまにねん(毎年)。
よこもり(夜籠り)を。いたしました。

べん京なぼでも(勉強いくらしても)。きりかない。
いぼし(烏帽子:近所の地名)。ほわ(には)こまりをりま
すか。
おまいか。きたならば。もしわけ(申し訳)かてきましよ。

はるになるト。みなほかいド(北海道)に。いて(行って)
します。
わたしも。こころほそくありまする。
ドカ(どうか)はやく。きてくだされ。
かねを。もろた。こたれにもきかせません。
それをきかせるトみなのをて(飲まれて)。します。

はやくきてくだされ。
はやくきてくだされ
はやくきてくだされ。
はやくきてくだされ。

いしよの(一生の)たのみて。ありまする

にし(西)さむいてわ。おかみ(拝み)。
ひかし(東)さむいてわおかみ。しております。

きた(北)さむいてわおかみおります。
みなみ(南)たむいてわおかんておりまする。

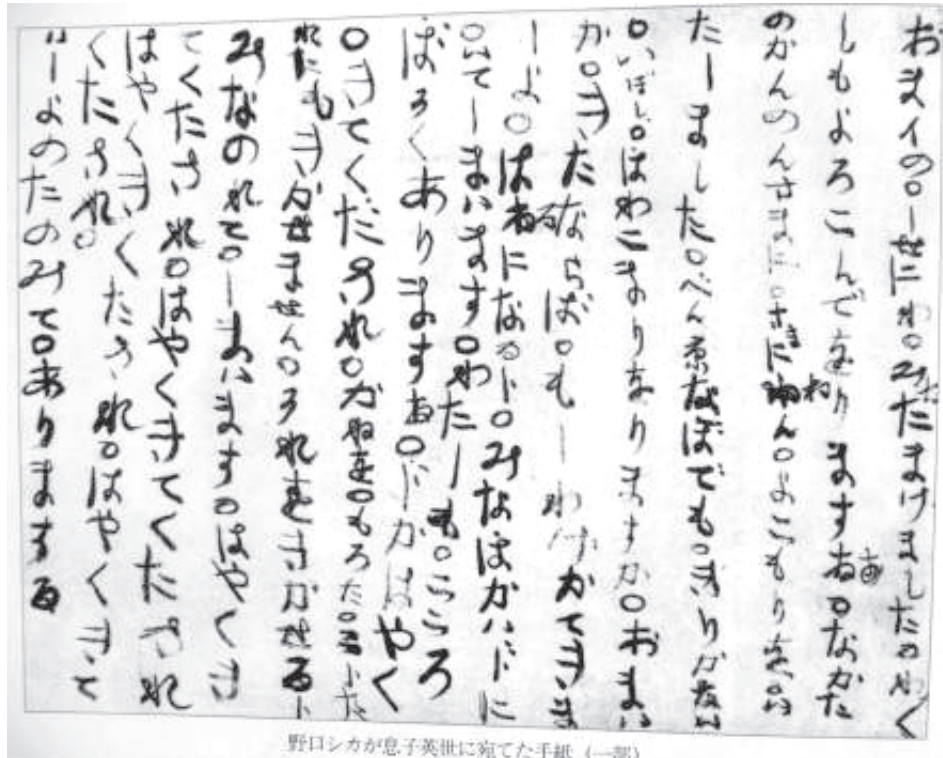
ついたち(一日)にわしをたち(塩絶ち)をしております。
ゐ少さま(栄晶様:修験道の僧侶の名前)に。ついたち
にわおかんてもろておりまする。
なにおわすれても。これわすれません。

さしん(写真)おみるト。いただいておりまする。(神様に
捧げるように頂く)

はやくきてくだされ。いつくるトおせて(教えて)くだされ。
これのへんちち(返事を)まちてをりまする。

ねてもねむられません

野口英世の母、野口シカが息子に宛てた手紙



野口シカが息子英世に宛てた手紙（一部）

シカの手紙（原本）（野口記念館収蔵）



幼い頃に一生消えないやけどを負わせたことで生涯自分を責め、ただただ息子を思って生きた母シカ。長年会えない息子に向けて書かれた、ただたどしい文字から、息子の身を案じる気持ちがいほど伝わります。

いかがでしょうか。

あなたの気持ちは、あなたの言葉で、ありのままに書くべきです。

これが自分史の本質です。

資料とヒント

- ☐ よくある質問と回答
- ☐ 書き方のコツ
- ☐ どうしても書けない…

「じぶんで作る自分史の会」のホームページ上でも、自分史づくりに役立つ情報を掲載していきますのでお役立てください。

書くのは鉛筆がいいですか。それとも万年筆？

どちらでも結構です。書き慣れた筆記用具をお使いください。書くことに慣れていない方は、最初は鉛筆の方が抵抗がないと思います。慣れてきたら、万年筆でも、ボールペンでもかまいません。文章の失敗を気にする必要はありません。書いたり消した跡のある原稿の方が、思い入れも多いというものです。

文末は「ですます」か「である」調か、どっち？

どちらかに決めて、それにこだわる必要はありません。途中で変わったり、混在していても、いっこうにかまいません。普段しゃべっている感じで、書きやすい方で進めてください。

父に執筆を勧めていますが、なかなか気乗りしないみたいで…

書くことの第一歩を、お手伝いしてあげてはいかがでしょうか。まず、書けそうな項目の、出だしの一行を一緒に書く、次に数行を書く、というように、何を書くかを話しながらすすめていけば、スムーズに始められると思います。まずは書けるところから、少しずつでよいと思います。

書き始めたら、いっぺんに書き上げるものですか

調子のよいときはどんどん書き進めましょう。気乗りしないときは、あまり頑張らず、一つ、二つの項目でやめておきます。自分史づくりに特に締切はないわけですが、いつ書くのか、自分で決めて書く習慣をつけたいものです。

一冊を完成させるのに、どのくらいかかる

選んだ設問の数にもよりますが、早い人で1カ月弱くらいで完成できると思います。いったん書き上げたあと、加筆や訂正が自由なのも、この冊子の利点です。読み返して、思いついたことがあれば、どんどんページを追加してください。

出来上がったら、友人や家族に配りたい…。

家族や知人に配りたい場合、本書を複製するか、あるいは、新たに文字を組んで印刷する、ということになります。複製の場合は、コピーセンターのようなところが引き受けてくれます。印刷会社でしたら、たいていのところが冊子製作可能です。

父母に書いて欲しいのですが、きつといやがると思うのです。

たくさんの質問項目を見ると、大変そう、と感じられることでしょう。最初から全部の項目を見せずに、子ども時代、青年時代、というように分けて渡したら抵抗も少ないと思います。書くこと自体を敬遠されるようでしたら、このあとの〈聞き書き〉をおすすめします。

資料が手元がないのでちょっと不安です

手元に資料がないとき、また、ネットで調べても希望する情報が見つからないときなど、力を貸してくれるのが図書館です。図書の専門家、司書のいる図書館でしたら、きっと相談に乗ってくれるはずですよ。図書館同士の横の連携もあり、ためになる情報をもらえると思います。

じっと机に向かうのは苦手なのですか

自分史は楽しく作りたいものです。なにも自宅で書く必要ありません。おすすめは、喫茶店などに草案シートと原稿用紙、数枚を持って行って、おいしいコーヒーを飲みながら書くのがおすすめです。

出来上がりに自信がありません。

ほとんどの方は、原稿用紙に書いたり消したりした跡が残った、手作り感いっぱいのことでしょう。こうした苦労した跡も、印刷にはない手書き原稿ならではの魅力です。字が下手、誤字がある…。おおいに結構ではありませんか。原稿用紙が、いつまでもいききとした輝きを失わない、というものです。

遺言のようなものを自分史に書いてもいいものだろうか

自分のこれからの歩みを考えたとき、やがて訪れる死のことについて思いをめぐらせるのは自然の流れです。そこで、自分史の記述の中に、自分が死亡したときのことや、希望することを書かれる方も多いようです。しかし、正式な遺言書なら別に用意すべきでしょう。

どうしても筆が進まない。すぐに行き詰まってしまう…。
そんなことが続くようでしたら、
次のようなことを試してみてください。

1) モノやコトをひっぱりだす。

ある出来事についてとか、話にまつわる「モノ」のことなど、より具体的なことを書くようにすれば書きやすいです。
たとえば、小学校の思い出でしたら、遠足で〇〇〇へ行ったこととか、学校への通学路のこと、そのとき履いていた履き物の思い出とか、より具体的なコトとモノに絞っていけば書きやすいですね。小見出しになるような話題を、たくさん用意してみましょう。

2) 図や絵を描く

文字にしにくいようでしたら、白紙の原稿用紙を取り出して、そこに説明図や絵を描きましょう。夏休みの絵日記の要領です。
実家の家の見取り図とか、学校の敷地の様子とか、記憶にあるモノや風景など、文字よりもわかりやすい場合があります。
あとで読み返したとき楽しいものです。

3) 当時の写真を目の前に置く

過去のことを書こうとするとき、当時の思い出を引っ張り出すのに有効なのが、写真をながめることです。ですから、アルバムがおありでしたら、身近な場所に置いておくとよいです。
久しぶりに当時の友人に電話をしたり、手紙を書いて返事をもらったりしたら、さらに書ける話題も広がりそうですね。

自分ではどうしても書けない…、

という人のためには

「聞き書き」という方法があります。

どうしても書けない、行き詰まってしまう。

自分史を書くのを、もうあきらめようか……

こんな方には、どなたかが聞き役となって、話の要点をまとめる「聞き書き」があります。取材記者のようなものですね。

といっても、記述する方に文章力が必要なわけではありません。

「聞き書き」の方法

1)まず、話してもらう事柄を決めます。

2)本人に、話してもらうことを頭の中で整理してもらいます。

3)お話を聞きます。

ボイスレコーダやスマホで録音することをおすすめします。

4)話の要点をメモします。

5)メモをもとに、原稿用紙に書き出します。

内容を本人に確認します。

以上です

「聞き書き」のポイント

話を聞きながら、同時にその内容をメモするのは難しいものです。

メモは単語程度にとどめ、話を聞くことに専念します。

録音機を使いましょう。

録音を聞き直し、話の要点をまとめます。

すべての内容を書く必要はなく、要点のみでかまいません。

メモをもとに、こんな感じで原稿用紙に記入します。

子どもの頃は山でよく遊んだ。

和仁君、富士夫君とよく遊んだ。

遊び場は裏の田んぼとか、砥部川。

和仁君の実家は鍛冶屋さん。

磁石で鉄粉を集めたりした。

竹馬は上級生が作り方を教えてくれた。

ナタでなく、鎌で竹を切ったので刃こぼれした。

叱られると思って帰ったが、見事な刃こぼれぶりに母さんはあきれて笑っていた。

これだけで、立派な自分史になりました。

この「自分史」を書き終えた感想を書いてください

[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。

従来、自分史というと、テーマを決め、原稿を書き、推敲を重ね、本にするといった流れであり、個人で取り組むにはややハードルの高いものでした。

また、自分史だから何を書いてもいいと言われても、何から着手したらいいのかわからない、というのが実情でした。興味はあっても、なかなか身近でなかった自分史づくりを、楽しみながら取り組んでいただく…。そんな自分史づくりのガイド役となれるよう、初心者の方と同じ目線でサポートすることをめざしています。

自分史というより、自分物語を書くことで、自分と向き合う時間を持ち、また、書くことを通じて、人と人とのつながりやふれあいが、より深く、より強いものになることを願っています。

あなたにとって大切な一冊をぜひ完成させてください。

NPO法人化(2010年)

あなたの歩みを、一冊の手記に。
ひとりでできる「自分史」づくり。



無料配布 普及版

- 本冊子は一般個人の方が気軽に自分史を作成できるよう独自に考案し、全ページをPDF書類にて無料配布しています。
- 本冊子発行にかかわる著作権はすべて「じぶんで作る自分史の会」に属します。
- 内容を改編しての二次配布を禁じます。
- 商用利用を禁じます。
- 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 発行

2016年4月 改訂

[企画・編集・発行]

NPO法人 じぶんで作る自分史の会

701-1205 岡山県岡山市北区佐山2107-2
info@npo-jibunshi.com

<http://www.npo-jibunshi.com>
(自分史づくり応援サイト)