辿(たど)った道、続く道

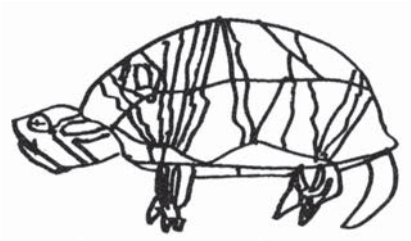
自分史ノート ①回想・展望編

気軽に、楽しく、
思い思いに書き込めば、
あなただけの「自分史」が完成します。

自分という人間と向き合うために、
明日に続く道を、まっすぐ歩いていくために、
本格自分史づくりの第一歩を
ご一緒に踏み出しませんか。

お手伝い　特定非営利活動法人 じぶんで作る自分史の会

自分史づくりを
楽しみましょう



自分史。

なんだか難しく、堅苦しそうな雰囲気の言葉ですが、
けっしてそんなことはありません。

昨日があったから、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れば、
明日へと続く道が見えてくることでしょう。

自分史づくりをぜひ楽しんでください。

あなただけの自分史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。

文章を書くのが苦手、不安……

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す。
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めますよね。

●何を書いていいのかわからない･･･
この冊子には10の問いかけがあります。その問いかけに、書けそうなことから書いてみてください。

●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。自分史づくりは、意外と簡単です。

ではちょっと練習をしてみましょう。
次の三つのことを書いていきます。

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

練習A

[まずは軽い気持ちで書いてみましょう]

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

通称・愛称

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

練習A

好きな花は

好きな言葉は

尊敬する人

身の回りのもので一番のお気に入りは

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

好きな音楽、曲

好きな食べ物をあげてください

反対に苦手な食べ物とその理由

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

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、
和仁君、富士夫君、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

昨日の夕食のことを書いてみましょう

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。魚はサワラ。
これも大好きな魚だが、少しこげていた。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。
テレビの野球を見ながら一時間ばかりかけて食べた。
先に食べ終えた女房は、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。

昨日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。個条書きでも結構です。

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。

これが大切です。

このことが、書き進めるための秘訣です。
簡単ですよね。

自分史づくり
10の扉

ここから自分史を書くための10の問いかけがあります。
問いかけを読んで、思い出したこと、感じたことを自由に書いてください。

書けそうになかったら後回しにして、次の問いかけに進んでください。

- 文章にするのが難しいようでしたら、個条書き、メモ書きでもかまいません。
- 紙面がいっぱいになり、足らなくなったら巻末にある原稿用紙を出力してください。
- 図や表を書いたり、写真を貼りたい場合は、巻末にある方眼紙を利用してください。
- 書くのがどうしても難しい、出来ないようでしたら、ほかの方に書きたい内容をお話しして、その内容を「聞き書き」してもらいましょう。

●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。

01　子ども時代

あなたの子ども時代の思い出を書きましょう。
どんな子どもでしたか。誰と、どこで、どんな遊びをしていましたか。

小学校時代の思い出、当時の生徒の身なり、持ち物のこと。
授業のこと、先生のこと、友だち、お弁当・給食、おやつのこと。
当時楽しみにしていたことなどなど、思いつくままに書いてみましょう。

02 親・家族

お父さん、お母さん、祖父母、兄弟姉妹、親戚のことなど、たくさんの思い出の中から、今もよく覚えていることを書いてください。

お父さんお母さんはどんな人でしたか。どのように育てられましたか。
しつけや、よく注意されたり叱られたこと。いま感謝していること。
影響を受けた親戚の人たち、従兄弟従姉妹とのふれあいのことなど。

03 出会い

人生は出会いと別れの繰り返しです。あなたの人生にも、きっと大きな影響を与えてくれた人との出会いがあったことでしょう。その人から得たこと、学んだこと、経験したことなどを書いてください。

いつ頃、どこで、どんな人たちと、忘れられない出会いと思い出がありますか。あなたはどのような影響を受け、成長していきましたか。

04　ふるさと

「ふるさとの山に向ひて言ふことなし　ふるさとの山はありがたきかな」
あなたのふるさとはどんなところですか。

どんな人たちが住み、どんな風景が広がり、どんな思い出がありますか。
人生の中で、ふるさとが心のよりどころになったことがありますか。
ふるさとに寄せる、あなたの愛着、素直な気持ちを書いてください。

05　出来事・転機

あなたのこれまでの歩みで、もっとも大きな影響を受けた出来事・転機はなんですか。

物事の考え方や視点が変わったこと、成長のきっかけになったこと、思い知らされたこと、悲しかったこと、悔やんだこと・・・。
そんな経験の積み重ねが、いまのあなたを形作っています。

06 たいせつ

いまあなたが、大切に思っていることはなんでしょう。
まわりの人たちや社会、環境に対して抱く、大切という気持ちの中身。
自分に対するけじめや、規律のようなもの･･･。

これだけは必ず守りたい、失ってはいけないと思っていることなど、あなたの、心の奥底にある物差しはなんですか。

07　ありがとう

日本人がもっとも好きな言葉。・・・それは、「ありがとう」。
「ありがとう」と言われると、誰でもうれしいものです。でも、
「ありがとう」と自分から口に出すのは、ちょっと勇気がいります。

ここで素直に勇気を出して、誰に、どんなことについて「ありがとう」と伝えたいですか。

08　人生はいつも初心者

人生という階段の一歩一歩は、誰もがはじめて経験するものです。
30歳を迎えるのも、50歳を迎えるのも、70歳を迎えるのも、
本人にとっては初めての経験です。
だから人生はいつまでたっても初心者のまま。

いまの年齢を迎えた、素直な気持ちを記してください。

09 興味・関心

人間の体力は二十歳代を盛りに、だんだんと下降線をたどります。
反対に、精神面はいろんなことを経験する中で、よりたくましく、旺盛に、興味関心、趣味の世界を広げ、深めます。

もっとも興味・関心を抱いていること、楽しみにしていること、ずっと熱い気持ちを持ち続けている趣味世界について書いてください。

10　笑い

おなかの底から大笑いした記憶･･･。
あなたがこれまで、一番よく笑い過ごしたのは、いつ頃のどんな状況ですか。
それを思い出して書いてみましょう。
そのときと同じくらい、大笑いできる日が来るといいですね。大笑いの記憶は、ときどき引き出しから取り出せば、元気と勇気を届けてくれます。

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「むかしばなし自分史」。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。