

自分史の書き方・作り方講座

これまでの人生で起こった出来事を、自分の歴史として文章に書き記す自分史。経験や知識を家族や友人に伝えると同時に、これからの人生をどう生きるか考えてみましょう。

自分の生きた証しを
伝えたい人に文字で残す

古くは「隠居」という慣習がありました。先人は隠居することで社会の第一線から退き、これまでの人生を振り返りながら、後世に残る人たちに自らの生きざまを伝える時間を設けていました。

生涯現役といわれる現代では、自身の人生の総まとめとして自分史を作るのです。その目的は、これからの人生を、生きがいを持ってより楽しく過ごすためです。

自分史と聞くと自叙伝をイメージされる人が多いようです。「いえいえ、私なんて平凡に生きてきただけで書くことはない」などと考える人がいるか

もしもありません。実は、自分史というのは、もつと気軽に楽しく作ることができます。

思わぬ感謝に出合える
「人生の棚卸し」

自分史の意義は、自分自身の「人生の棚卸し」ができることです。これまでの自分の人生とじっくり向き合うことで、その意味を考えるきっかけになるのです。

「何か話せば、きついことを言う人だから」などと、近所にいながら最近では付き合いのない人。しかし、あらためて思い起こしてみれば一家が引っ越してきたときに、真っ先に声を掛けて

くれてご近所全員を紹介してくれたのは、その人でした。最近のことばかり記憶に残っているが本当はこの人がいなかったら……、そんな人はいませんか。

忘れていた出来事を思い返すことで、感謝あふれる日々を過ごすこともなり得ます。自分史は人生の棚卸しを文章化した、尊い人生日記といってもいいかもしれません。

自分のため、家族のため、感謝を伝えたい全ての人に

人生の節目が、自分史を作る格好のタイミングになるでしょう。定年退職や還暦などを契機に自分史に取り組む

人が多いようです。もちろんタイミングは人それぞれ。子どもの結婚や、母が亡くなった年齢と同年になったなど、あらかじめ自分で節目を決めても良いですね。

自分史は誰に対して書くのでしょうか。まずは、これから人生を歩み続ける自分自身のため。自分史は長生きを樂しむための振り返りでもあります。書くのは一度だけに限らず、続編を作っても良いと思います。新しい家族に対しては、自分自身が生きた証しとして残す大切なものになるでしょう。感謝を伝えたい人にもぜひ読んでもらいたいですね。



自分史の書き方

自分史を書く前に、まず最初にやるべきことを挙げておきます。

1 人生の棚卸しをする

年代ごとに自分の人生を振り返ってみましょう。幼少期(小学校入学前)、少年期(小学校～大学)、青年期(就農後)、結婚後、定年後など、ノートに書き出していきましょう。年代ごとにお世話になった人、ありがとうを伝えたい人を書き出していき、その人にちなんだ出来事も思い出せるようになります。また、年表などを参考にすると、当時流行していた音楽や好きだった食べ物などを出来事と結び付けることができます。書き出していくうちに内容が膨らんでいくでしょう。

2 得意なこと、好きな事柄を考える

今の自分を見つめるため、得意なことや好きな事柄について書き出してみましょう。単に「料理」のように抽象的な内容ではなく、より具体的に「ハンバーグを作るのがうまい」など、できるだけ詳しくたくさん考えるのがポイントです。

3 自分の個性を書き出す

個性というと抽象的で分かりにくいかもしれませんが、「好きな動物」「好きな色」「好きな言葉」「好きな本」「何を大切に生きているか」など、具体的かつ身近なことで構いません。大事なのはなぜそれを選んだかを書くことです。人生の棚卸しで見つけた出来事をピックアップし、古い出来事から新しい出来事の順に書いてもよいし、「私の人生の〇〇大ニュース」として、順位を付けて書き進めるのも面白いですね。

注 否定的な内容に注意しよう

自分史は後世に残ります。「この人は許せない、好きではない」など、特定の相手に対する否定的な内容は書かないようにしましょう。ひょっとすると、その人がいたから頑張れたということもあるかもしれません。必ずや誰かが読むことを想像して、感謝の気持ちと優しさを忘れずに取り組んでください。「私の先祖はこんな人だった。つらいことはあるけど頑張ろう」と、後世の人が読んで糧になるような内容だと良いですね。

年表(例)

社会や身近な出来事を自分の歴史と結び付けて考えることで、あらためて人生を振り返ることができます

社会の主な出来事や事件	流行やヒット曲	身近に起きた出来事	自分の出来事	自分の考えていたこと
〇〇〇〇年 オリンピック開催	〇〇〇〇年 〇〇〇が大流行		〇〇〇〇年 〇〇〇に合格	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇年 〇〇〇事件	〇〇〇〇年 〇〇〇がヒット	〇〇〇〇年 〇〇〇が生まれる	〇〇〇〇年 〇〇〇に就職	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇
		〇〇〇〇年 〇〇〇が生まれる	〇〇〇〇年 〇〇〇に引っ越し	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇

ページ構成を考える(例)

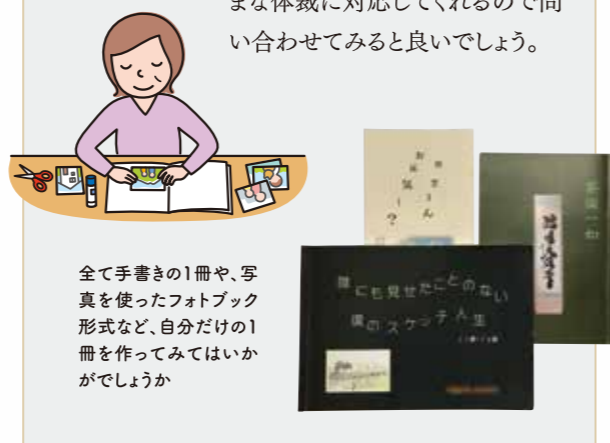
あらかじめページ構成を考えておけば、各項目をリストアップするときに参考になります

裏表紙 家族写真	表紙	自己紹介	自己紹介	幼少期 小学校入学前	少年期 小学校・中学校	青年期 就農後	結婚後	定年後	家族の メッセージ	家族紹介	家族の メッセージ
P.16	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.9	P.8	P.15	P.14	P.15

自分史の印刷・製本

自分史には人それぞれに目的があり、1冊しか作らない人もいれば、数千冊作る人もいるでしょう。判型やページ数など、体裁に違いがあって当然です。

手書き用紙をとじて表紙を付けるだけでも立派な自分史の出来上がり。大事なものは中身です。印刷・製本を業者に依頼する方法もあります。部数によりますが数十部程度であれば数万円から。さまざまな体裁に対応してくれるので問い合わせてみると良いでしょう。



全て手書きの1冊や、写真を使ったフォトブック形式など、自分だけの1冊を作ってみてはいかがでしょうか