

# 自分史を作ってみてはいかがでしょうか

これまでの人生のとおきの思い出や出来事を「自分史」としてかたちに残しては・・・。

## ■自分史の魅力

### ◆人生を振り返ることができる

自分史は、過去のいろいろな出来事やイベントを思い出しながら作る。



## ■自分史を作る準備

### ◆人生を振り返る

◇人生の節目のイベントを書き出す

たくさんの出来事を詰め込もうとすると、途中で投げ出すようになるかもしれない。まずは適度なボリュームから始める。下記のように項目を整理して行くとよい。

誕生
入園（幼稚園）
入学・卒業（小・中・高・大）
就職
結婚
出産
・
・
・

熱中したスポーツや趣味は何か
失敗した出来事は何か
誰とよく遊んだか
一番高価な買い物は何か
旅行でどこにいったか
好きな映画や本は
・
・
・

### ◇過去を思い出すツール

頭の中で考えていてもなかなか思い出せない、というときは、以下のものを利用。

- ・卒業アルバム
- ・日記や手帳
- ・学校の教科書やプリント

### ◇印象に残って時期に名前を付ける

自分史の中で特に印象に残って出来事には、オリジナルの名前を付ける。

その当時のブームなどの名前。

### ◆印象に残っている世の中の動きや流行った歌などを調べる

### ◆写真をデーター化する

- ・アルバムに納められた写真などを年代ごとに並べて、写真をピックアップする。
- ・ピックアップした写真をデーター化する。（プリンターのスキャナーを活用）
- ・データー化した写真をフォルダに分けて整理する。



名前	日付時刻	種類	サイズ	タグ
01_乳幼児期	2016/12/19 16:45	ファイル フォルダ		
02_学童期	2016/12/19 16:45	ファイル フォルダ		
03_青年期	2016/12/19 16:45	ファイル フォルダ		
04_成年期	2016/12/19 16:46	ファイル フォルダ		
05_成熟期	2016/12/19 16:46	ファイル フォルダ		
06_海外旅行	2016/12/19 16:46	ファイル フォルダ		
07_国内旅行	2016/12/19 16:46	ファイル フォルダ		
08_娘	2016/12/19 16:46	ファイル フォルダ		

■年表形式の自分史を作成 (Excelの方が簡単)

西暦	月日	年齢	見出し	思い出	写真・世の中の動き
1946	○月○日	0	誕生		
1952	4月	6	小学校入学	北条町立北条小学校	

■Wordで

第1章	乳幼児期
第2章	学童期
	・
	・
	・

第1章	乳幼児期	
1・1	19○年○月○日	誕生
1・2	父：○○	母：□□□の第1子として誕生

