

手軽にオリジナルを!

# ユニーク 自分史の つくりかた Vol.1

## 写真活用でつくる アルバム自分史

“自分史づくり”は手間もお金もかかって大変と思いがち…。しかし、構成や文字量を気にせず取り組める方法があるのです。自分史活用アドバイザーがそのノウハウをご紹介します！シリーズ第1回は「写真活用でつくるアルバム自分史」です。

### Step.2 まとまったら冊子に!

### Step.1 写真をもとに1枚書いてみる!

「写真+タイトル+本文」のセットが基本

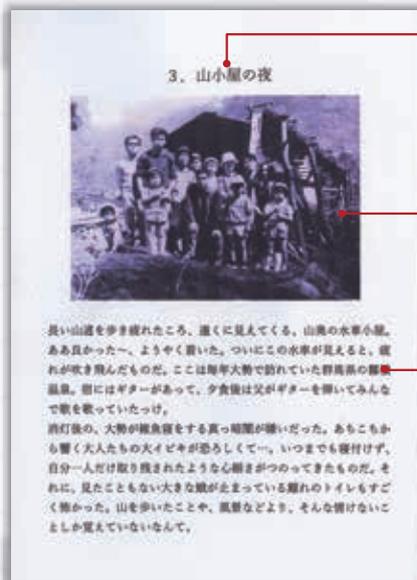
#### 実例1 手づくり冊子

『子ども時代の思い出』  
A5判 8ページ  
パソコンで入力し、ホチキスと製本テープで作成。手書きして写真のコピーを貼ったものでもOK。

#### 実例2 フォトブック

『私の宝物、家族と歌と旅と』  
A5判 28ページ  
フォトブックサービスはパソコンから注文可能。案内に従いサイズやページ数を選択し、画像・原稿を入力していただく。発送は注文から1~2週間程度。

※「友の会写真館」… 本誌22ページ参照



**タイトル**  
タイトル=1行  
(15字以内ぐらい)  
で簡潔に。

**写真**

**本文**  
本文=数行  
(100~200字ぐらい)  
で、そのとき感じた思い  
なども盛り込んで。

### 思い出の写真を

### 自分史の素材に

過去を振り返る自分史づくりは、脳の活性化や自分の再発見、前向きになれる…など、自分を客観視することで期待できるメリットがたくさんあります。今回は準備も費用もいらず、すぐに取り組める、写真を使った方法をご紹介します。

\*

まず写真を用意します。思い出の詰まった写真、大切な1枚など、どんなものでも構いません。「この写真はね…」と人に話したくなる1枚もいいですね。

次に「写真の思い出や、いつどこで何をしたかという5W1Hなどを箇条書きや単語でメモしていきます。写真の詳細が思い出せないときは、写真から広がる記憶、懐かしいエピソードを回想してキーワードを探します。記憶をたどるうちに、忘れていたことを思い出すなど、作文前の楽しい時間になるでしょう。そのとき感じたことや自分の思いも書

き出してみてください。喜怒哀楽や心情は、自分史の読ませどころになることが多いものです。

最後にメモを元にいよいよ作文開始。分かりやすく書くことを念頭に、上手く書くより自分にしか書けない内容を自分の言葉でつづることが大切です。

\*

まとめる際は「写真+タイトル+本文」のセットで1つの作品とします。書いたものがある程度たまったら、ぜひ冊子にしましょう。手づくりのほかフォトブックサービスを利用するのも一つの手段です(実例2参照)。全体の構成を気にせずに少ない文章でも見栄えがするのが、このアルバム自分史の良いところです。冊子にすることで、手元に残せる喜びも生まれますね。

講師

自分史活用アドバイザー  
倉林奈々子

神奈川県生まれ。生活情報紙編集部を経てフリーライターとなり20年以上の経験を持つ。各界の人物取材を重ねるうち自分史づくりに意義を感じ、自分史活用アドバイザーに。共著に『書かない自分史』(ぴあ刊)。