

手軽にオリジナルを!

ユニーク 自分史の つくりかた Vol.3

視点を变えて 自由な発想の自分史

自分史はこうでなくてはいけないという決まった形はありません。今回の自分史のテーマは、身近な思い出の詰まった写真や趣味を題材にしたものではなく、これまでとは違った発想で作った自分史をご紹介します。“オンリーワン”の自分史づくりのヒントにしてください。

ペットの目線でつづった ユニーク自分史



『Choco story チョコのワンダフルライフ』
著者/沼沢チョコ 監修/沼沢正則
B6判 ソフトカバー 110ページ

第1章はチョコの物語、第2章では仕事の“師”との出会いの他、東日本大震災後の活動も紹介。第3章はご縁のあった方々とその愛犬も登場。

※フォトブックは「友の会写真館」でも作成可能
… 本誌22ページ参照



ペット
目線の
本文

愛犬を語り部にして

ユーモラスに

今回の自分史は、単に仕事の苦心談や成功を自慢することなく、ご自身の歩みを嫌味なく客観的につづった作品です。

山形県新庄市で葬祭業を営む沼沢正則さんは、大の愛犬家です。「自分史は書かないけれど、チョコ(愛犬)の本をつくりたい」との思いから完成した『Choco story チョコのワンダフルライフ』は、なんとペットの目線でつづった自分史でした。

「ボクのパパはね…」と愛犬の話し言葉で物語は進みます。沼沢さんが、創業125年の会社の4代目として就任された昭和から今日までの苦心と体験談を、本人に代わってチョコが語っています。

この作品は愛犬を語り部としてつづられた自分史、仕事史、家族史とも言えると思います。堅くなりがちなテーマも軽妙で読みやすく、ユーモラスに伝わります。

自分史には半生を通して書く、テーマを絞る、ある時期だけを書く、エッセイ風にまとめるなど、さまざまな形があります。

さらに自由な発想で、孫の視線で書いた祖父母の自分史、家族みんなで少しずつ書く家族史、書簡の自分史もあります。

仕事をテーマに書く場合「もう一人の自分が振り返るあの時の時」「私の仕事10大ニュース」など、視点や切り口を工夫して書くのもいいですね。

*

そして、どんな自分史も時代背景や当時の社会の出来事、流行、世相などを書き入れるのがポイント。社会や歴史と自分をつなげて書くことで、個人の物語が相対化され、読む人の共感も得られやすくなります。

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)。