

自分史 回想式 思い出ノート 活用法



従来型のノートでは、過去の社会的出来事、事件、歌など提示してあり、隣のメモ欄へ思い出を書き込むノートがほとんどでした。ノートを持ち歩くことが出来ない位大きく、重いこと。回想しながら、ノートに書き込むのですが、突然に思い出した事を書こうとすると時系列が崩れており、パソコンではないので、消しゴムを使って、すでに書き終えた箇所を消して、順序を変える事になりました。

今回の発案は、「高齢者でも気軽に過去の出来事が手軽に書ける」ことを基準にして開発しました。

「助詞連想バーチャルインタビュー式回想カード」のサイズは、A6と小さく、過去の出来事をふと思い出した時に、あたかもインタビューを受けているような言葉が5W1H風に質問されますので、その内容に答えるように書き込めるカードになっています。そのカードを気が向いた時に、時系列・内容・重要度別に整理してから、自分史ノートの時系列と内容別の欄に転記します。この仕組みは、簿記の振替伝票を元帳に仕訳けて転記することに似ています。従って、カードは持ち歩いて何時でも何処でも気楽に書き、2ツ穴に紐でまとめておけば、気が向いた時に、後から、ご自身でなくても、誰でも転記することが出来ます。これが私の超簡単都築式回想思い出ノートです。

く、過去の出来事をふと思い出した時に、あたかもインタビューを受けているような言葉が5W1H風に質問されますので、その内容に答えるように書き込めるカードになっています。そのカードを気が向いた時に、時系列・内容・重要度別に整理してから、自分史ノートの時系列と内容別の欄に転記します。この仕組みは、簿記の振替伝票を元帳に仕訳けて転記することに似ています。従って、カードは持ち歩いて何時でも何処でも気楽に書き、2ツ穴に紐でまとめておけば、気が向いた時に、後から、ご自身でなくても、誰でも転記することが出来ます。これが私の超簡単都築式回想思い出ノートです。

どんどん書ける「自分史」



印刷会社一粒社の会長都築延男さん(77)が「自分史」を簡単にまとめられる「回想式思い出ノート」(A4判、三十二ページ)を作り、実用新案を出願した。記述を助けるメモ帳スタイルの「回想カード」が付くのがみそ。「記憶から記録へ残してほしい。また、将来、家族が困らないように終活ノートとしても活用して」と呼び掛ける。

普及版(税込み六百元)に始まり、自分史と重ね合っている思い出などを記すコーナー。加え、表紙に厚手の紙を使用するために過去の歴史事項も設けた。

した糸とじの愛蔵版(同千項、流行歌、ヒット映画などの年表を掲載。また、入院、(A6判、百枚)との組み合わせ。カードは人生で起きた大切な事柄を質問に沿って思っ、書き込めるようになっている。切り離しができ、どんどん書き進めることができる。切り離しができ、どんどん書き進めることができる。切り離しができ、どんどん書き進めることができる。

だが、気掛かりなのは、自費出版に進出。六年前には社内組織として一粒書房を設立した。申し込みが一番多いジャンルが自分史。執筆、出版で過去を思い出出すことで、家族への感謝の気持ちを新たにしている人も多いという。

半田の都築さん「回想式思い出ノート」発売

知多版



夏来たる 若山 茂 東美会所属

ニュース、情報は下記へ
 社会部
 052-231-1650-5919
 Eメール
 shakai@chunichi.co.jp

半田支局 〒475-0903
 半田市出口町1-45-18
 0569-21-0021 Fax23-2372

中部空港支局 〒479-0881
 常滑市セントレア1-1
 0569-38-1310 Fax38-1311

東海通信局
 0562-32-0240 Fax33-5065

大府通信局
 0562-46-2668 Fax46-6833

常滑通信局
 0569-35-2248 Fax36-0040

内海通信部
 0569-62-0055 Fax64-0005



開発者
 (有)一粒社
 取締役会長 都築 延男
 一般社団法人自分史活用推進協議会 公認
 自分史活用アドバイザー
 NPO法人日本自費出版ネットワーク 公認
 自費出版アドバイザー

超簡単自分史記録帳
 どんどん書いて

- 65歳から始めよう! 終活としての自分史記録
- 両親へのプレゼントとしての「思い出ノート」

実用新案出願済

自分史 回想式 思い出ノート

付録 メモ帳型の「助詞連想バーチャルインタビュー式 回想カード」
 (スマホ・タブレット(iphone/ipad)で入力できるアプリ)版無料提供

『回想式思い出ノート』は定年退職後の『終活ノート』として開発いたしました。このノートには2つの目的があります。1つは、生きた証しの記憶を記録して残せる「自分史記録ノート」になっております。2つめは、いつか来るであろう老いでの、入院・介護等で必要になる「事前指示書」。これがあれば、将来家族が困らないための「生涯記録帳」として役立ちます。



書きやすい
 箇条書き
 ノート

丈夫で美しい
 糸かがり製本の
 豪華愛蔵版

豪華愛蔵版

A4 36ページ
 糸綴じ 表紙厚手仕様
 価格 1,000円(税込)

付録

助詞連想バーチャルインタビュー式
 回想カード(メモ帳タイプ)
 A6 100枚 天のりカード 2冊付

スマホ・
 タブレットで
 らくらく
 回想入力



スマホ・タブレット版「回想カードアプリ」
 思い出ノート購入者に限り弊社ホームページから
 無料ダウンロード (Apple iPhone/iPad専用アプリ)

記憶から記録へ
 将来家族が
 困らないために

自費出版 印刷と出版
 一粒書房 有限会社 一粒社

〒475-0837 愛知県半田市有楽町7-148-1 TEL.0569-21-2130 FAX.0569-22-3744
 E-mail: info@omoide-print.com ホームページ: http://omoide-print.com



自分史 回想式思い出ノート 記入方法

1 「自分史作成用 歴史上の私年表」の「年齢」と「時代区分」を書き込みます。

3 - 1 歴史上の私年表く（～1975）

西暦	和暦	年齢	時代区分	私の出来事	歴史	テレビ
19	大正			この年一番の出来事(思い出)を記入		
1926	昭和1				大正天皇崩御	
1927	昭和2				南京事件、第1次山東出兵	
1928	昭和3					
1946	昭和21				天皇の人間宣言	
1947	昭和22	0	幼	半田市勸内町で誕生	日本国憲法施行	
1948	昭和23	1	幼		帝銀事件、昭和電工事件	
1949	昭和24	2	幼		湯川秀樹氏ノーベル賞受賞	
1950	昭和25	3	幼		朝鮮戦争勃発	
1951	昭和26	4	幼		サンフランシスコ講和条約	
1952	昭和27	5	幼	半田幼稚園入園	血のメーデー事件	
1953	昭和28	6	小	半田小学校入学	阿蘇山大爆発、内灘闘争	私は誰でしょう
1954	昭和29	7	小		第五福竜丸事件	シルエットクイズ
1955	昭和30	8	小		森永ヒソミルク事件	私の秘密
1956	昭和31	9	小	衣浦大橋開通式で迷子	日ソ国交回復	鞍馬天狗、スーパーマン
1957	昭和32	10	小		国際連合加盟	アイ・ラブ・ルーシー
1958	昭和33	11	小		東京タワー完成	月光仮面、光子の窓
1959	昭和34	12	中	伊勢湾台風で半壊する	皇太子ご成婚	スター千一夜、ポパイ
1960	昭和35	13	中	乙川へ引越、転校	安保条約反対闘争	白馬童子、少年探偵団
1961	昭和36	14	中		ベルリンの壁	夢であいましょう
1962	昭和37	15	高	0000高校入学	キューバ危機	てなもんや三度笠
1963	昭和38	16	高	軽4自動車免許取得	ケネディ大統領暗殺事件	鉄腕アトム、鉄人28号
1964	昭和39	17	高		東京オリンピック	トムとジェリー、逃亡者
1965	昭和40	18	大	大学受験失敗 00社へ	朝永振一郎がノーベル賞	ザ・ガードマン
1966	昭和41	19	大		ザ・ビートルズ来日	ウルトラマン、奥様は魔女
1967	昭和42	20	大		イタイイタイ病、羽田闘争	スパイ大作戦、白い巨塔
1968	昭和43	21	大		学園紛争、三億円事件	キイハンター、巨人の星
1969	昭和44	22	大		アポロ11号月面着陸	連想ゲーム

2 「自分史思い出年表」の「年齢」と「西暦・和暦」を書き込みます。

4 - 1 思い出年表く（出生～中学）

時代区分	幼 児～小学生（義務教育）							（ ）内は1～中3	
年齢(才)	0	1	2	3	4	5	6(小1)	7(小2)	
西暦・和暦	1922	23	24	25	26	27	28	29	
A 社会の動き (私から見た)	戦後2年目に誕生で両親も苦労したと思う。							重要度ランク(上・中・下)も忘れずに書き込みましょう。	
B 学校・仕事 アルバイト	27.4中 半田幼稚園入園							27.4上 幼稚園の玄関でころんて弁当箱をこぼして泣いて家へ帰った。	
学校生活 努力・反省 職場生活 努力・反省	28.4中 半田小学校1年担任00先生 中学校結核がうれしかった。								
C 初めての大きな出来事・体験 人物・災害・免許	29 上 勸内町より常滑競艇場まで山を横断して探検隊もどまる。対岸より近所の親を心配させた。								
D 家族・家庭の出来事 結婚・子供 病気・引越 ペット	22.3中 半田市勸内町の自宅に誕生							24.8中 00誕生 27.1中 友木、00誕生 29.1中 急性腎臓炎になり死にかかった。 29.4中 両親の仕事を手伝う。紙折紙	
E その時強く感じたこと									

回想カードの「出来事分類」を参照します。この例の場合「B.学校仕事」欄に転記します。

4

転記

回想カードは、何かかを時系列にまとめてから転記すると楽です。

転記

ある程度「思い出年表」が書き貯まったら思い出年表のランク「上：最重要ランク」を優先して転記しましょう。自然に重要なエピソードが、集められていきます。

3 回想カードは常に持ち歩いて、思い出した時に記入して下さい。ある程度、時系列にまとめた後に思い出ノートに転記します。

また、B「自分史を書くに当たっての参考テーマ(P.27)」を参考にすれば、さらに回想の手助けとなります。

出来事分類 5種類の項目から一つだけ○で囲う。

■ 回想カード 記入例

助詞連想バーチャルインタビュー式回想カード
記入日 29年3月3日

A 社会の動き ○ B 学校・仕事 C 初めての出来事・0 家族・家庭 E その時強く感じたこと

その出来事はいつ頃でしたか? W1 27年4月頃(小・中・高)

何処でしたか? W2 半田幼稚園の玄関

誰か・誰の・誰に・誰へ? W3 母親が作った弁当

何をしましたか? W4 落して、こぼした

どんな風にでしたか? W5 泣いて、家へ帰った

結果はどうなりましたか? W6 転んで

なぜ、そうしましたか? W7

上記まとめ文
思い出ノートに転記用
重要度ランク() 中・下

5

この欄を思い出ノートに転記します。(文章は短めに)

5 - 1 心に残る出来事エピソード

年月	出来事の内容	今思う、当時の思い	今思う、学び・気づき・行動
27.4	幼稚園では、玄関で転んで弁当をこぼして泣いて帰った。	一番楽しい時は、食事の母親は怒りに何者か。	弁当を食べる時だった。弁当を作り直してくれた。
29	勸内町より近所のカキ友達7人で先輩の下、半島横断して常滑競艇場まで探検	親に内緒で、上下関係の帰りは夕方近所の親に	探検隊もどまる。対岸より近所の親を心配させた。
31.1	衣浦大橋開通式で家族を渡り始めに参加。私だけ高浜町まで行って、迷子になる。	高浜の迷子センターへ行き、父親がオートバイで高浜	半田警察へ連絡して、まで近所へ来てくれた。

6

当時のエピソードに対して今思うことを記入して下さい。

転記完了

3～6を繰り返すだけで思い出ノートが完成

8 自分史を書くに当たっての参考テーマ

- 誕生の時
時代背景、両親など、生家と生まれた病院、体重など生まれたときのエピソード、名前の由来。
- 幼年時代
どんな家庭環境だったか、あだ名、病気、性格、遊び場所、近所の人、家の職業・仕事、入園、先生、友達、身体について、父母、親戚の人、熱中したこと。
- 小学校時代
入学時どんな学校だったか、先生、友達、成績、エピソード、作文、工作、表彰、運動会、遠足、兄弟(姉妹)、親戚の人、食べ物、家庭の経、生家の行事、けんか、両親や家族、生活、流行したこと、進学について、将来(希望や夢)、熱中したこと、尊敬する人、自慢したいこと、不得手、失敗談、成功談、成功談、流行したこと。
- 中学・高校時代
入学時どんな学校だったか、先生、友達、成績、エピソード、表彰、クラブ活動、運動会、学校行事、塾、友達や家族、周りの人、クラス、先輩、憧れのひと、辛かったこと、楽しかったこと、就職、社会情勢、思想、家族と自分、学校と自分、親戚の人、受験勉強、卒業式、就職、失敗談、成功談、流行したこと。
- 大学時代
入学試験、合格の喜び、大学生活、下宿、アルバイト、通学、よく行った店、服装、食生活、学園祭、友人、先輩や恩師、彼(彼女)、国内・海外旅行、社会情勢、結婚式、葬式、卒業式、就職試験、友人の就職先。
- 社会人時代・(独身の時)・(新婚の時)・(子供誕生)・(仕事に集中)
就職先のこと、独身時代の生活、仕事、上司、楽しかったこと、辛かったこと、遊び、よく通った店、旅行、服、生活様式、初任給、当時の物価、当時の社会情勢、志、当時読んだ本、デート、彼(彼女)、結婚、新婚旅行、新婚時代、生活状況、二人の約束、夢と実現について、仕事の悩み、希望、子供の誕生、名付け、子供の記録、夫婦の記録、喜びと悲しみ、家庭、子供の成長、転勤、転職、自分の家、ローン、夫婦仲、趣味、友人・知人、家族と親戚、病気、人からの評判、食事、カラオケ、スポーツなど、余暇について。
- 第2の人生・(新しい出発)
新しい趣味を見つける、今までの趣味の生き方、目標など、今後の夫婦の生き方、友人との付き合い方、人観・自分の理想、家族に伝えていきたいこと、自慢話、若い事、孫のこと、周囲との関わりについて、同窓会等いるかな会等……。



1冊 150円で別売中
※スマホで入力できるアプリもあります。