

## 書くことが好きになるには——自分史作りを楽しむ

### 1. 自分史とは

「自分史」とは、自分でなければ書けない自分の生きた証、または自己再発見の記録といえるでしょう。近年急速に広まりつつある「自分史」とは、従来からあった「自伝」「自叙伝」とは少しニュアンスが違っています。「自伝」「自叙伝」が功なり名をとげた有名人の足跡を記録したものであったのに対して、「自分史」の場合、地域や社会を支えてきた庶民の生活記録的要素が強いように思えます。どちらかというと、今まで歴史の表に登場しにくかった人々の記録が主体になっているところに大きな意味があるのです。

したがって、その形式のようなものは全くないともいえます。ただ自分でなければ書けない経験や思いを残すこと、それが自分史なのです。ですから広義には、文章のほかに詩歌、絵本、絵画、写真、映像なども自分史の一つといえるかもしれません。ここではその代表的な、書く自分史にポイントをしぼつて考えてみたいと思います。

### 2. 有るは無きに勝る。まず「下手に書く」ことから

いきなり自分史をといわれても「文章などとも」と、しりごみしてしまう人が、意外に多いのも事実です。しかし、たった一度の人生です。事実は小説より奇なりともいいます。「もしも、あのとき……」というような想いはだれでも持っているに違いありません。とくに激動の時代と言われた20世紀を生き抜いてきた人々にとって、仲間や子や孫に語っておきたい、残しておきたい体験もたくさんあるはずです。まず、そこから出発してみることです。仮想の話相手を見つけて、その人に話をするつもりで書いてみるのもいいかもしれません。

40年以上前、まだ「自分史」ということばも存在しなかったころ、それまで文章などとは全く縁のなかった人々に、自分の生きた証を書くことを勧める実験をした人がいます。その人は、新聞広告の裏などに鉛筆で書きなぐることをすすめました。思いつくままに、話しかけるように、とにかく書く習慣を身につけることだと力説したのです。上手に書こうとして、何も書けずに終わってしまう人はたくさんいます。まず「下手に書きなさい」とすすめたのです。「有るは無きに勝る」です。文法がどうの、などということは全く考えずに、とにかく書いてみることです。こうして書くことが好きになってくると、日頃は忘れていた過去のことが、テープでも聴いているように思い出されてくるものなのです。それは自分史作りならではの感動のひとときでもあります。文章の整理などは、ずっと後のことでのことです。

### 3. どう書くかではなく、なにを書くか（テーマとキーワード）

自分史には2通りのタイプがあります。一つは生いたちから少年少女時代の思い出などと、年代を追って書いている人と、もう一つは人生の山場・谷場に焦点をしぼってまとめている人とがいます。どちらにしても書くテーマと、具体的に物語るキーワードを見つけることが大切です。

例えば「子供のころ」のテーマで書いていくとき、「チューインガム」といったような具体的なキーワードをみつけることです。戦後の田舎で少年時代を過ごした私には、チューインガムに忘れられない、今考えるとほろ苦い思い出があります。終戦直後の田舎へは、ジープに乗った進駐軍が雉などの狩猟によく来ていました。たしか、横には日本の若い女性が乗っていました。彼らはよくジープの上から子どもたちにチューインガムを投げてくれました。甘いものなどなかった当時、子どもたちはジープが来るとわれ先に追いかけたものです。それとは対照的に国産の木炭車のトラックが、木材を満載して同じ坂道を登れずにあえいでいるのを、全員で押し上げたことなどが思い出されます。もちろん褒美などありません。子供たちは「ヨタ」（ヨタとは悪いものの意で、トヨタのロゴが遠目にはヨタと読めた）などと軽い悪口を浴びせながら散っていました。そんなところから当時の悪童たちの、あの顔この顔がよみがえってきます。方言を交えた会話を入れたりすれば、あの敗戦直後の田舎の様子の一端が見えてくることでしょう。キーワードを見つけたら、とにかく想い出すままに書いてみることです。

## 4. 自分史年表の書き込み・自分の履歴書作り

いきなり文章を書くのはとしりごみしてしまう人は、「自分史年表」への書き込みから始めるのもいいでしょう。世界の動き、日本の出来事、その年の流行語・スポーツ・芸能などのキーワードから、あのとき自分はなにをしていたかを思い出させる書き込み式の「自分史年表」がたくさん市販されています。もちろん毎年を埋めていく必要はありません。人生の節目に当たる部分から埋めていくのです。

もう一つは、「自分の履歴書作り」からはじめて、テーマ、キーワード探しをしていくのも良いでしょう。

資料としては……日記、アルバム、手帳、手紙、家計簿、卒業証書、通知表、給与明細、スクラップブック、過去帳、経営者なら伝票類などの個人的資料の他に歴史年表、地図帳、国語事典、広辞苑などがあると便利です。

## 5. なにに書くか

パソコン・ワープロが使える方なら、いち押しです。いくつかの利点があります。自分史を一度に完全な文章に書き上げられる人は、ほとんどいないといっていいでしょう。後で文章の訂正・挿入や並び替えが自由にできるので大変便利です。将来本にして出版を考えたとき、文字データとして入稿することもできます。自分で編集して完全な出力データに加工することも、電子ファイルとして完成させることもできます。

手書きの方には、ルーズリーフをおすすめします。しかも1行おきに書いておくと便利です。後で少しの手直しをするときは、空白の行を利用して訂正できます。大きな変更の時は、別のページに新たに書き直して古いものと差し替えることができます。最後に編集されるときにも、項目別に差し替えて整理することが可能です。

### ここまでが、自分史作りの第1ポイントです

テーマをきめてキーワードを探したら、先ず書くことです。上手・下手などにこだわらず、文脈なども考えずに想い出すままに書き付けてください。もちろん、方言あります。会話もたくさん入れてください。そして、書きたいことが泉のように湧き出るようになれば、自分史作りは成功したようなものです。何よりあなた自身、自分史作りならではの自己再発見の深い感動を味わっているはずです。よくぞ、あの苦難を乗り越えてきたものと、感慨にふけっているかもしれません。

## 本など記録として残すには

むずかしいことは考えずに、筆の赴くままに書いてきたものは、そのままではきっと未完成のものだと思います。自分だけのメモ程度でしたらそのままでもいいでしょうが、記録として残すには、他人に伝わる文章か、記述にまちがいはないかなどの推敲が必要です。

## 1. わかりやすい文章

記録に残すということは、他人に読んでもらうことになりますので、まず分かりやすい文章にしていましょう。

分かりやすい文章にはいくつかのポイントがあります。逆に、分かりづらい文章にはどんなものがあるかを、考えてみるのもよいでしょう。分かりづらい文の典型的なものに、センテンスの長いものがあります。むかしの思い出から始まって現在までのいきさつが、一つの文のなかに押し込まれているようなものは、読んでいて疲れてしまいます。「が」「ば」「し」「と」「から」「だが」「のに」「ものを」などの接続助詞が多用されている文章です。修飾語が多くて、主題がぼけてしまっているものもあります。主語がはっきりしないのも困ります。時と場所の分からぬのも、理解に苦しむ場合があります。こんなことを念頭において、分かりやすい文章を考えてみましょう。

## 1) センテンスの短い文章

句点「。」で区切られたまとまりをセンテンス（文）と言います。この文の集合で文章は構成されます。困ったときは、まずセンテンスを短くすることを心がけてみてください。センテンスを短くするには、前述の接続助詞を少なくすればよいはずです。

“我が輩は猫である。名前はまだ無い。どこで生まれたか順と見当がつかぬ。”

有名な、漱石の『我が輩は猫である』の書き出しです。

## 2) 主語と述語と修飾語

桜の花が美しい。

この文のように、「何がどうなんだ」の関係を主語と述語の関係といいます。これが文の基本になります。これを肉付けするために修飾語が加わります。

桜の花が満開で美しい。

この場合「満開で」が修飾語になります。修飾語は、あとに続く文節の意味を詳しく定めていきます。実際に文を書いていると修飾語が重要なポイントになってきますが、修飾語をたくさん使うと文が良くなるというものではありません。

## 3) 読点「、」

読点は文節の区切りに使い、その文の意味を分かりやすくします。しかし、使い方によっては意味が違ってしまいますので注意が必要です。

私は恐怖におののいて走り出した妹を追いかけた。

この文では、恐怖におののいたのは誰だかわかりません。

私は、恐怖におののいて走り出した妹を追いかけた。

私は恐怖におののいて、走り出した妹を追いかけた。

このように読点の場所によって意味が違ってきます。

## 4) 段落をつける

段落は、書く人のまとめた考えが述べられているブロックをいいます。

改行して1字下げて書きはじめます。

☆話の内容が変わるとき

☆時間や場所が変わるとき

☆観点が変わるとき

☆立場や対象が変わるとき

☆強調したいことがあるとき

☆引用文

## 5) 文体を統一する

「である」（常体）と、「です」（敬体）のことです。文学作品などで表現効果をねらって混用することもありますが、一般的には統一した方が読みやすくなります。

## 6) 心がけ

安易な形容詞の多用や、ひとりよがりの「自分だけ史」「自慢史」にならないように心がけましょう。

## 2. 記述が正しいかどうか確認する

自分が、どんな社会的・歴史的条件で生きてきたか、客観的な検証も必要になってきます。

自分史であっても、活字にして残すということは、立派な資料として独り歩きしていきます。むしろ今までの歴史では語られなかった、地域や社会を支えた人々の貴重な記録となります。

そのためには前述の個人的資料のほかに、記憶が曖昧でないかどうか歴史年表や地図帳などで調べてみることをおすすめします。自分でそろえきれない資料は、図書館などを利用されるとよいでしょう。また、現地へおもむいて、友人や関係者に会ってみる追体験などもできると楽しみのひとつになります。

## 3. 「著作権」

販売を目的としない自分史でも、本として出版するには、著作権を無視することはできません。他人の著作物を引用するようなときには、その出所を明示するくらいのマナーは守りましょう。当然のことですが、一つの事柄をまとめると自分の文より引用文の方が長いというようなことも避けなければなりません。

### 〔引用〕

公表された著作物は、引用して利用することができる。この場合において、その引用は、公正な慣行に合致するものであり、かつ、報道、批評、研究その他の引用の目的上正当な範囲内で行なわれるものでなければならない。(著作権法第32条第1項)

#### 条件

1. 引用を行う「必然性」があること。
2. 引用部分とそれ以外の部分の「主従関係」が明確であること。
3. カッコなどにより「引用部分」が明確になっていること。
4. 出処（書名、著者名、出版社）の明示。

### 〔肖像権〕

個人を特定できる写真の利用も、その本人の同意が必要ですので気をつけましょう。写真や絵画などには、撮影者・作者の著作権がありますから、注意が必要です。

以上のようなことを念頭において、  
文章を読み返しながら推敲されることを  
おすすめします。

# キーワード

(一例です。記憶をひもとくヒントにしてください)

## 家庭・生活

- 出生（名前の由来） ●父母（厳しかったおやじ） ●兄弟姉妹（兄弟げんか・お下がり） ●祖父母（おばあちゃんからもらったお小遣い・ひなたぼっこ）
- 家（縁側・土間・便所・お蔵・やぶれ障子） ●家具（ラジオ・テレビ・ミシン・行李） ●服装（くじ引き・配給・詰めえり・セーラー服） ●日常生活（蚊帳・錢湯・ちゃぶ台・いろり・こたつ・鉄瓶・帰りの遅い父） ●娯楽（モノクロテレビ・カラーテレビ・深夜放送・フォークソング・歌声喫茶・流行歌・映画） ●近所づきあい（共同作業・道普請・お返し） ●家畜（馬小屋・鶏小屋・ウサギ小屋・猫・犬） ●遊び（おもちゃ・川あそび・魚とり・虫取り・チャンバラ・三角ベース・メンコ・ビー玉・おはじき・あやとり・仲間） ●祭り（夜店・お小遣い・ごちそう・みこし・親戚） ●行事（お正月・どんど焼き・お盆・お月見） ●食べ物（すいとん・麦飯・切り干しいも・チュウインガム・アイスキャンディー・ラーメン・カップヌードル） ●仕事（わら仕事・炭焼き・二五四） ●お手伝い（風呂たき・子守・掃除・お使い・店の手伝い・農作業） ●病気（はしか・けが・水枕・体温計） ●天災（冷害・台風・地震） ●引っ越し ●ふるさと ●町並み ●成人式（着られなかった晴れ着） ●結婚（恋愛・お見合い・結納・祝言・新婚旅行・新家庭） ●離婚 ●子供 ●孫 ●家業（屋号） ●家訓 ●ルーツ

## 教育

- 幼稚園・保育園（おともだち・おゆうぎ・大好きな先生・卒園） ●小学校（校庭の桜・遠足・学芸会・道草・宿題・夏休み・日の丸弁当・給食・家庭訪問） ●中学校（友人・木造校舎・部活・補習・修学旅行） ●入試（一夜漬け・塾通い） ●高校（嫌いな先生・悪友・放課後・体育祭・学園祭） ●大学（下宿・生涯の友・専門研究・アルバイト・ボランティア・麻雀） ●クラブ活動（コンパ） ●子育て ●P T A ●社会教育 ●地域団体活動 ●青年団活動 ●修養団活動 ●いじめ ●登校拒否 ●学級崩壊 ●夢 ●希望

## 人

- 友達 ●先生 ●師 ●恩人 ●先輩（上司） ●仲間（同僚） ●出会い
- 別れ ●恋人 ●職人 ●奇人・変人

## 戦争

- 召集令状 ●入隊 ●戦地の思い出 ●捕虜生活 ●銃後の生活 ●空襲
- 敗戦 ●引き上げ ●疎開 ●焼け跡 ●進駐軍 ●戦後復興

## 社会・経済

- 就職 ●集団就職 ●サラリーマン生活 ●人間関係 ●転職 ●起業
- 高度経済成長 ●ニュータウン建設 ●オイルショック ●バブル ●倒産
- リストラ ●プロ・職人 ●内職 ●パート ●フリーター ●政治 ●安保（デモ） ●選挙 ●組合運動 ●社会活動 ●地域活動 ●同業者活動 ●N P O ●オリンピック ●流行語 ●事件 ●死語

## 余暇・娯楽

- 趣味 ●スポーツ ●芸能 ●映画 ●音楽 ●旅行 ●読書 ●文学
- ライフワーク ●ラジオ ●テレビ ●インターネット

## 科学技術

- 乗り物（自動車） ●機械化 ●コンピュータ ●デジタル化 ●IT革命
- 家庭用品 ●家電 ●医療 ●専門技術 ●宇宙開発

## 環境問題

- 自然破壊 ●地球温暖化 ●公害 ●産業廃棄物 ●エコ

# 『自分史資料づくり』について

自分史では個人の記録が最高の資料。

●日記・アルバム・手帳・手紙・家計簿・卒業証書・通知簿・給与明細書・過去帳・スクラップブック・  
経営者なら伝票類など。

●その他、歴史年表、地図帳（高校用・観光マップ・道路マップ）、国語事典、広辞苑など。

●歴史事典、人名辞典、新聞の縮刷版、雑誌のバックナンバーなどは、国立国会図書館や、近くの図書館や公民館など公共施設の利用も。

●自分史年表など書き込み式の市販本も便利である。

## ●追体験

- ・ふるさとなど、その当時自分が生活していた舞台に、もう一度たってみる。
- ・友人など、当時の関係者にあって思い出話をしてみる。
- ・その土地の古老などにあって話を聞いてみる。
- ・同窓会など

## ●「自分史を書くときに利用できる機関など」

- ・「大宅壮一文庫」=明治以降の雑誌を所蔵している。  
世田谷区八幡山3-10-20
- ・NHK放送博物館図書室=テレビ・ラジオ放送について  
港区愛宕2-1-1
- ・秩父宮記念スポーツ図書館=スポーツの記録  
新宿区霞ヶ丘町10-2
- ・野球体育博物館=野球のこと  
文京区後楽1-3-61
- ・松竹大谷図書館=映画・演劇のこと  
中央区築地1-13-1
- ・東京文化会館音楽資料室=音楽  
台東区上野公園5-45
- ・国立国会図書館=図書・音楽  
千代田区永田町1-10-1
- ・各地の図書館、資料館、公民館

## ●「自分史参考文献」

- 『自分史メモリーノート』福山逐磨（1984）自費出版センター
- 『誰でも作れる自分史』清水英雄（1989）播磨社 0426-61-3695
- 『自分史』吉澤輝夫（『現代のエスプリ』1995）至文堂
- 『元祖が語る 自分史のすべて』色川大吉（1999）（草の根出版）

## ●年表

- 朝日年鑑、読売年鑑、毎日年鑑、時事年鑑、などの各年度版
- 『20世紀』筑紫哲也監修 角川書店 13,000円
- 『日本20世紀』小学館 11,000円
- 『20世紀グローバル年表』東洋書林 18,000円
- 毎日ムック『戦後50年』
- 『20世紀ーどんな時代だったのか』全7巻 読売新聞社
- 別冊朝日年鑑『早わかり20世紀年鑑』朝日新聞社 1,000円
- 『日本地名大百科』小学館 14,200円