

## 自分史をつくる楽しみ

昨年10月、日立市教育プラザで百年塾生き生きワクワク講座「自分史の楽しみ」を担当した。

「自分史」作成に最近関心を持っている人が増えています。仕事を定年退職した人や自分の事業を後継者に引継ぎしたい人、専業主婦も子育てを終わって自分でしたいことを自由にしたい人、そういう人たちです。趣味の記録を整理して残したい、自分の生きてきた軌跡を写真や文章にまとめて記録を残したいといった人たちが多くいます。

また、自分史は、自分のことを客観的に振り返り、より深く自分を知るために役立ち、また自分をよく知ってもらうために、他の人とのコミュニケーションをよくしたりするためのツールとしても役に立ちます。同時に人生100歳の時代のライフワークとして続けられる、自分史は生涯学習の真ん中にある重要なテーマといえます。

「自分史づくり」の魅力とメリットは次のとおり。

- (1) 生きてきた証を残す
- (2) 自分をよく知ることができる(自分発見)
- (3) 生きがいが見つかる
- (4) 過去の失敗を糧にすることができる
- (5) 自分をよく知ってもらう  
～ライフワークとして続けることができる～
- (6) 脳を活性化できる
- (7) パソコンを楽しく有効利用
- (8) 「本」を自分でこしらえる楽しみ

自分史をつくる作業は時間がかかるので、長期間にわたって脳を活性化することができ、生涯学習のいいテーマになります。

文章を書いたり、写真を編集したり、年表をつくるのも自分史を形にするためには、パソコンは欠かせません。パソコンの Word や Excel など文章作成や図表づくりに高い機能がありますから、最終的な冊子や本にする編集作業まで、自分でパソコンを使って完成できる、パソコンを使う楽しみになります。



日立市教育プラザ  
「自分史の楽しみ」講座



Cnet 製本工場の  
講座テキスト