



自分史を書きましょう

♥自分史活用アドバイザーの坂井正勝と申します。

♥自分史という言葉をご存じですか？

自分の過去から現在までの歴史を綴ったものです。

生い立ちから現在までの半生記を綴ったものや、その一部の貴重な体験だけを綴ったもの、また随筆のように様々な思いを綴ったものなど様々なスタイルがあります。

その表現の仕方も、文章で小説風に綴ったものや、長年の趣味を元に自分の歴史を綴ったもの、写真など文章以外の方法を用いたものなど様々です。

♥自分史を作成して気づくことがあります。

自分史を作成すると、自分の過去の出来事や体験を通して、自分のありのままの姿を知ることが出来ます。自分の良いところや素晴らしいところに気づくのです。大変辛い出来事だったと思っていた事柄が、自分史として振り返ってみるときちんとした意味があったのだと気づくことも多いのです。また、過去から現在までの自分を知ること、その後の人生にはっきりとした目標や希望を持つことが出来るようになります。

♥私は、ボランティアの立場で、自分史作成の活動を行います。

私は、皆様が自分史を作成するお手伝いをいたします。あるいは、皆様に代わって自分史を作成いたします。

依頼を受けると、私の方から数回ご自宅をお伺いし、聞き取りを行います。聞き取った全ての情報が、全て保護されます。

立派な装丁の本を目指すのではなく、素朴な手作りの自分史の冊子を目指します。

♥自分史を作成したい、あるいは代わりに作成してほしい方は、下記へご連絡ください。

坂井 正勝

●連絡先

携帯電話 080-6726-8910

パソコン masakatu9900@gmail.com

●自分史活用アドバイザー 精神保健福祉士