

## 何のために「自分史」を書くのか 目的をはっきりさせましょう

### 自分を見つめなおし明日への活力に

いま、自分が生きて来た証しとして「自分史」に取り組む人が多くなっています。

でも、過去にこだわって、過去をなつかしむためだけに書くのでは意味がありません。

あなたはごく親しい人から「あなたって〇〇〇なのね」と言われ

て「私ってそんなふうに見られていたのかしら」とびっくりした経験はありませんか。〇〇〇に入る言葉は、のんきだとか、苦勞知らずだとか、まあ肯定的なものもあれば逆の場合もあります。が、いずれにせよ、長くおつきあいしている方でも、実はあなたのほんの一面しか見ていないのです。だからこそ、ほんとうのあなたを知ってもらうためにも、自分史をつくる意味があるのです

自分史はまた、自身の過去をふり返り、文章に綴ることを通じて、自分を見つめなおし、これからの人生を前向きに生きるための活力源ととらえるべきでしょう。

エンディングノートを用意する人も、いまたくさんいます。でも、自分史とは別物です。エンディングノートは、あなたが死を迎えたときに備え、残された人へ伝えるためのものです。一方、自分史は今を生きているあなたから、現在おつきあいしている方へのメッセージなのです。もちろん、エンディングノートに添えるために、自分史をとっておくことは必要でしょう。

### 書くからには読んでもらえる自分史に

あなたはいままで、どなたかお知り合いの方が書かれた自分史を読んだことがありますか。あるという方で「興味深かった」「心に残った」と感じたのがどれほどあったでしょうか。

有名人が自分の半生を書き綴ったものであれば、内容はともかく、その人本人への興味から、読んで見たくくなります。でも、ごくふつうの一般人の場合はどうでしょう。

残念ながら、親しい人から自分史を贈られても、義理でざっと読んだあと、棚の隅に置きっぱなしというのが大半なのです。

そう言われるとますます書く自信をなくしてしまうとを感じるかもしれません。

だいじょうぶ。あまりむずかしく考えることはありません。

たいていの自分史は、かなり分厚い「長編」であり「大作」です。それを「読んでもらえる作品」にするには、相当な力量を要します。

そんな大作をねらうより、作るほうも、贈られるほうも、もっと気楽に書け、また、読まれるもののほうがいいのではないのでしょうか。

そこでお奨めするのが「短編」のエッセイ集スタイルの「コンパクト自分史」です。特長は……

◇贈られて負担を感じないで、一気に読める程度のページ数。

◇どこに置いても邪魔にならない

コンパクトなサイズ。

◇小冊子でも、文字は読みやすい大き、簡潔な文章。

◇見た目がおしゃれで可愛らしく、中身を読みたくなる体裁。

では、実際にどんな手順でつくればよいのでしょうか。