

心をこめてたんたと 自己陶醉に陥らぬよう

目次づくりで全体の構成がきまったら、いよいよ執筆(といっても、パソコン利用が多いでしょうが)にかかります。

目次の順番でなく、一番書きやすそうなテーマから入って、自信をつけましょう。

文章をあまり書いていないからと臆することはありません。スピーチでも立て板に水で心がこもっていないより、訥弁でも真心と一生懸命さが感じられるほうが心を打たれますが、文章も同じです。心をこめて書けば心は伝わるのです。

だからといって肩に力が入りすぎないように。「自己陶醉」に陥るのが一番いけません。演歌歌手でも思い入れたっぷりに歌うひといますが、一流の歌手は七分程度に感情は抑え、あとの三分は聞く側に委ねるといいます。文章も、書く側が自己陶醉しては、読む側がシラケてしまいます。できるだけたんたと綴り、あとは読み手の想像力、感性で補ってもらいましょう。

俳句の世界で頂点を極めた松尾芭蕉の言葉に「言ひおほせて何かある(物事を言い尽くしてしまったら何が残る)」というのがあります。ミニ自分史も短いエッセイ集です。何でも書こうと思わずに、一番伝えたい部分を切り取って、ムダをそぎ落とし、スッキリした文章に仕上げましょう。

自慢話は抑え気味に ひとへの優しいまなざしを

自分史なのだから自分のことばかり書いてとうぜん……と思われるかもしれませんが、それは間違いです。特に「自慢話」を並べ立てたら、響盛を買うだけで共感は得られません。

自分史であっても「自分と関わりのあった人」のことを「感謝」の気持ちを込めて書きましょう。

自慢話とは逆に、「苦労話」にも注意が必要。時代が悪かった、他人に騙された、いじめ抜かれたなどと、いくらくどくど書いても、ひとは共感してくれません。過去に苦労や苦難があったとしても、今こうして「どっこい生きていられるだけで儲けもの」と、笑い飛ばすのなら、苦労話もかまいません。

でも、絶対に書いてはならないのが「他人の悪口」です。たとえAさん、Bさんと名前を伏せても、しょせんわかってしまうもの。他人の悪口は自分を貶めるものと心得るべきでしょう。

自分の失敗談は大いに利用しましょう。ひとの失敗は蜜の味で、読み手を大笑いさせたら大成功です。とはいえ、あまりに「深刻な失敗」は避けましょう。

また、失敗談が「愚痴」になってはいけません。「あの会社を選んだのが大失敗だった」「あの人と知り合ったのが不幸の始まりだった」「私の結婚は……」などと自分を悲劇の主人公にしないことです。

失敗したけれど最後はめでたしめでたしの失敗談が最高です。

あなたのつくるコンパクト自分史には根っから悪い人は登場しません。基本的に、ひとを信じ、自分も肯定する、人間賛歌、人生賛歌であるべきでしょう。なにより心掛けたのは「快い読後感」です。

自分史づくり6つのポイント

- 1 自分史をつくる目的をはっきりさせる
- 2 自分の関心事が読む側の関心事か考える
- 3 長編でなく短編のエッセイ集の形態にする
- 4 短編エッセイのテーマを考え、書き出してみる
- 5 テーマを絞り込み目次にして全体の構成を描く
- 6 書きやすいテーマから書き出す。文体は簡潔に。

自分史5つのタブー

- 1 過去にこだわり、今と未来を否定する
- 2 自慢話を吹聴する
- 3 ひとの悪口を書く
- 4 愚痴をくどくど書く
- 5 苦労をひとのせいにする