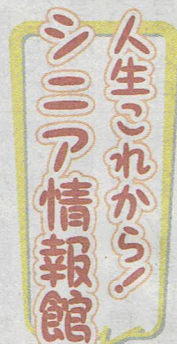




幸齡社会



シニアライフアドバイザー

松本すみ子

ある知人が「今年は自分史を完成させたい！」と意気込んでいます。聞けば、新年の目標に掲げて、はや2年。いまだ達成ならずとか。私に「どうしたら書き上げられるのか」と尋ねてきました。彼は、私の所属するNPO法人が、自分史を作成するサポート活動をしていることを知ったそうです。

マイヒストリー

私からのアドバイスは二つ。自分史は、物心が付いた時から今に至るまで、年を追って書くものと思われがちですが、挫折する最大の理由が、それ。よく覚えていない幼い時期の記憶、親や先祖のことにエネルギーを使い、勢いがうせるのです。最初に取り組むべき内容は、「記憶が明確な出来事」で、その時の思いや状況などを記すこと。書き進むに連れて次々と記憶が呼び覚まされ、筆も乗ります。いくつか書いて「抜けている期間」があれば、補足も。それらをパズルのように年代ごとに並べれば、最終的に見事な自分

自身の肯定と後押しにも

史になるでしょう。もう一つは「歴史年表」を手に入れること。人の記憶は曖昧で、忘れていたこともたくさんあります。自分が生きた時代にどんな出来事があったのか振り返ることは、記憶を呼び起こすきっかけとなります。彼はなぜ、自分史を書きたい

と思ったのか、私からも尋ねてみました。すると、その答えは「今まで自分は何を成し遂げたのか、ふと考えてしまった」というものでした。誰しも、そんな思いを抱く時があります。自分史を書く作業は、自身を顧みただけでなく、取り組んだことを再確認することで「自己肯定」につながります。また家族や友人、知人に普段は伝え切れない思いを記すこともできます。今後の人生の「後押し」にもなるでしょう。ただし、自分史はすぐに完成するものではありません。書き加え、書き直しながら、じっくり取り組むことが極意です。

