



自分史について調べる

<目次>

1. キーワード
2. 県立図書館で所蔵している関連資料
3. 自分史づくりに役立つサイト
4. 関連情報

「自分史」とは、自分のこれまでの人生を振り返り、文章にまとめたものです。
自分史作りに役立つ情報と調べ方をご紹介します。

1. キーワード

自分史についての資料・情報を探すときに、これらのキーワードを使うと便利です。

「自分史」「自叙伝」「自伝」「エッセイ」「自費出版」「ふだん記(ぎ)」「聞き書き」「回想法」「ライフレビュー」「家系図」「系譜」「ファミリーヒストリー」

1つのキーワードで検索すると、結果が多く出るようなときは、キーワードを掛け合わせて検索します。
また、自分史、自叙伝に関する分類記号(NDC分類)は「280.7」です。

2. 県立図書館で所蔵している関連資料

千葉県立図書館ホームページ「[図書・雑誌・視聴覚資料検索](#)」から資料を探することができます。

検索項目に「全項目」を選択して、「1. キーワード」であげた単語を組み合わせて検索すると、より効果的に資料を見つけることができます。

(1) 自分史全般に関する資料 (全項目「自叙伝」&分類「2807」で検索)

書名	出版情報	所蔵情報
「生きる」を楽しむ 4400万人のための自分史講座	野中博史著 メディア・ポート 2006	東 2807/10
自分史の書き進め方をはじめ、文章作成のコツ、自分史の意義、参考文献(レファレンスブック)の利用の仕方などを解説。執筆に利用できる記入式年表、テーマ別の参考文例を掲載しています。		
“元祖”が語る自分史のすべて	色川大吉著 河出書房 2014	東 2807/5/14
「自分史」という言葉を最初に書いて広めたといわれている著者が、自分の体験を基に、自分史とは何か、その書き方について記述しています。「ふだん記(ぎ)」を始めとした民集記録運動についても触れています。		
自分史の書き方	立花隆著 講談社 2013	東 2807/13
著者が「立教セカンドステージ大学」で行った「自分史の書き方」の授業記録です。自分史を書くことの意義や手順など、受講生たちが書いた作品に触れながら解説しています。折り込みの作例があります。		

(2) 文章をまとめる時に参考になる資料 (全項目「自分史」、分類「816」などで検索)

書名	出版情報	所蔵情報
自分史の書き方・つくり方	田上貞一郎著 ライブ出版 1993	東 2807/4
自分史とは何か、何を書くか、文章の磨き方、書くときの取り決めなどをわかりやすく紹介しています。		
気楽に作ろう自分の本	牧野武文著 情報センター出版局 2002	東 2807/7
日記形式、手紙形式など簡単に自分史をまとめる方法を提案しています。また一人でも簡単に作れる小冊子での製本方法なども紹介しています。		
井上ひさしと141人の仲間たちの作文教室	井上ひさし[述] 本の森 1998	中 816/11 東 816/8
作家の井上ひさしによる作文教室を行ったときの講演の記録です。原稿用紙の書き方の説明や、実際に書かれた文章の添削などを掲載しています。		

また千葉県立図書館ホームページ「[図書・雑誌・視聴覚資料検索](#)」画面左上の「テーマ資料」から、「展示で紹介した本 (東部図書館)」→「書くということ (平成25年5月)」を選択すると、文章をまとめるのに参考になる資料のリストを見ることができます。

(3) 聞き書きを行う時に参考になる資料 (全項目「聞き書き」「ライフレビュー」,「回想法」などで検索)

聞き書きという手法で家族や周囲の方が自分史を書くという方法もあります。また心理療法、認知症予防の面から当事者の語りを聞く回想法、ライフレビューという手法もあります。

書名	出版情報	所蔵情報
ライフレビューブック	志村ゆず編 弘文堂 2005	東 1468/292
ライフレビューブックによるコミュニケーションの方法を解説しています。懐かしいモノや情景の写真 660枚が入ったCD付き。		
「聞き書き」をはじめよう	小田豊二著 木星舎 2012	中 8095/1
「聞き書き」のメリットや、聞く技術・書く技術、実践方法などを紹介しています。		
Q&Aでわかる回想法ハンドブック	野村豊子編 中央法規出版 2011	西 49375/9
回想法の考え方から目的、計画・準備、セッションにおける実践技術、記録、効果評価、研修まで、実践者が知りたいテーマをQ&Aでわかりやすく解説しています。		
認知症の人と一緒に作るアルバム自分史 症状が緩和され笑顔が戻る魔法のケア	北林陽児著 翔泳社 2019	中 36926/398
アルバム形式の自分史を認知症の人と一緒に作る方法や、介護現場での自分史の活用方法などが解説された本です。認知症が緩和される話の聴き方や、本人や家族への説明の仕方、写真の選び方などがわかる一冊です。		

(4) 家系図やルーツを調べる時に参考になる資料 (分類「2882」、「32487」で検索)

書名	出版情報	所蔵情報
ファミリーヒストリー 家族史の調べ方・まとめ方	宮徹著 WAVE 出版 2015	東 2882/47
自分のルーツを知り、後世に伝える方法がわかる本。戸籍の取り方、人物や社会情勢、苗字の由来の調べ方など、家族史のまとめ方が紹介されています。		
戸籍を読み解いて家系図をつくろう	清水潔著 日本法令 2009	東 2882/34
現代での戸籍の取り方から、自分の家系を150年程度さかのぼって調べる方法、家系図の書き方などをわかりやすく紹介しています。		
姓氏・家系・家紋の調べ方	丹羽基二著 新人物往来社 2001	中 2882/16 東 2882/16
家系調査をする際の基礎知識や、苗字、屋号、家紋などから自分の先祖をたどる方法が、詳しく掲載されています。家紋250点を収録しています。		

(5) 歴史を振り返るのに参考になる資料 (分類「2107」&全項目「年表」で検索)

書名	出版情報	所蔵情報
昭和・平成史年表 1926▷2019	平凡社編 平凡社 2019	東 2107/43/19
昭和元年から平成31年までの主な出来事が政治・経済・国際・文化・社会・世相の6つの観点からまとめられている年表。巻末には約2万項目を収めた索引が付されており、事項や人名から調べることもできます。		
昭和・平成家庭史年表 1926→2000	下川耿史編 河出書房新社 2001	中 2107/44/00 西 2107/241 東 2107/80/00
1200冊の社史・業界紙・行政資料、地方紙60紙の掲載事項から昭和・平成の生活についてまとめています。物価の推移から、衣・食・住、ヒット歌謡・映画・流行語も網羅し、ビジュアル資料も多数掲載されています。		

※千葉県の風景、街並みなどの写真を収録した資料には、以下のものがあります。

- ・目で見える〇〇の100年シリーズ (郷土出版社) 書名「目で見える」出版者「郷土出版社」で検索。

例)『目で見える銚子・旭・八日市場・海匝の100年』など

郷土の明治・大正・昭和を豊富な古写真で振り返ることができます。市や地域ごとに刊行されており、千葉県立図書館では千葉県内のものを15冊所蔵しています。

- ・ふるさとの思い出シリーズ (国書刊行会) 書名「ふるさとの思い出」出版者「国書刊行会」で検索。

例)『写真集 明治大正昭和 柏 ふるさとの思い出』など

郷土の写真から風俗や町並、祭りなどを紹介しています。市や地域ごとに刊行されており、千葉県立図書館では千葉県内のものを14冊所蔵しています。

- ・国立国会図書館「調べ方案内」「千葉県の写真集」

(http://rnavi.ndl.go.jp/research_guide/entry/post-461.php)

千葉県内各市町村の写真集リストが掲載されています。目次の掲載されている資料もあります。

(6) 自分史の例 (千葉県資料目録&全項目「自分史」「聞き書き」などのキーワードで検索)

千葉県関係の資料は、中央図書館の千葉県資料室で多く所蔵しています。「1. キーワード」であげた単語を組み合わせると、千葉県出身者の自分史の一部を見つけることができます。下記資料は検索でヒットする図書の一例です。

書名	出版情報	所蔵情報
海女たちの四季 房総海女の自叙伝	田仲のよ著 新宿書房 2001	中 C384/18 東 C3843/6
白間津(現・南房総市)で生まれ育ち、海女である著者が、自らの生活と体験を語った自叙伝です。		
製鉄所のある町	田口潔著 学研 2004	中 C936/舛2 東 9136/舛7
君津市の工場で働き、定年を迎えた著者による自伝小説。第14回北九州市自分史文学賞大賞を受賞しました。		
流山の記憶 私はそうやって生きてきた	流山女性聞き書きの会みらい聞き手 流山女性聞き書きの会みらい 2016	中 C281/47 西 C281/18
戦中戦後の流山市に生きた女性7名の暮らしを聞き書きし、まとめた記録です。		
ひぐらし日記	日暮えむ著 KADOKAWA 2022	中 C726/64 東 C726/2
成田市で育った著者がとしょさん(曾祖母)との思い出を綴ったコミックエッセイです。		

3. 自分史づくりに役立つサイト

自分史を作成する時に使えるサイトをご紹介します。

- ・自分史はじめよう! (<https://jibunshipotai.com/>)

自分史の書き方、自分史アプリ、講座などのイベント、自分史制作会社など、自分史づくりのための様々な情報を提供しているサイトです。

- ・ジャパンアーカイブズ (<https://jaa2100.org/>)

日本の近現代の記録や資料をまとめたサイトです。ジャンル別、年代別に検索ができます。

- ・NHKアーカイブス 回想法ライブラリー (<https://www.nhk.or.jp/archives/kaisou/>)

むかしの暮らしや道具、テレビ番組や歌などの映像資料を視聴できるサイトです。「自分史年表」では、自分の年齢を入力すると、生まれた年を基準に各年のニュースがわかります。

4. 関連情報

自分史をもっと読んでみたい、活用したい方への関連情報です。

- ・日本自分史センター利用案内 (<https://www.kasugai-bunka.jp/jibunshi1>)

愛知県春日井市にある自分史専門の図書館です。全国から寄贈を受け付けています。

- ・NPO 法人日本自費出版ネットワーク (<https://www.jsjapan.net/>)

自費出版についての相談や検索、登録などができる民間団体です。書籍データから自分史を探せます。

- ・一般社団法人自分史活用推進協議会 (<https://jibun-shi.org/>)

自分史活用アドバイザー認定講座や、自分史に関する講座やセミナーを開催している民間団体です。

(インターネット最終アクセス: 2023年3月17日)

※所蔵館について 中: 中央図書館(千葉市) 西: 西部図書館(松戸市) 東: 東部図書館(旭市)