



# 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. 新聞・雑誌記事
4. 関連情報

「自分史」とは、自分のこれまでの人生を振り返って、文章にまとめたものです。今回は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」

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	請求記号
「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] 草の根出版会 2000	東 2807/5
「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
立花隆が「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) 文章をまとめるのに参考になる資料 (全項目「自分史」、分類「816」などで検索)

書名	出版情報	請求記号
<b>自分史の書き方・つくり方</b>	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。		
<b>気楽に作ろう自分の本</b>	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。		
<b>井上ひさしと141人の仲間たちの作文教室</b>	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) 聞き書きを行うのに参考になる資料 (全項目「聞き書き」「ライフレビュー」、「回想法」などで検索)

高齢者に対して話を聞いて書き留める、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高齢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	請求記号
<b>ライフレビューブック</b>	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。		
<b>「聞き書き」をはじめよう</b>	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。		
<b>Q&amp;Aでわかる回想法ハンドブック</b>	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。		
<b>私たちの中にある物語</b>	ロバート・アトキンソン著 ミネルヴァ書房 2006	東 2807/11
人生のストーリーを書くことの意義、実際に書くための手順、ライフストーリー・インタビューを行うための方法などを解説しています。		

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

書名	出版情報	請求記号
<b>家系図の作り方が面白いほどわかる本</b>	田上貞一郎著 ライブ出版 1993	中 2882/30
原稿用紙5枚からはじめる家系図の作り方・書き方が詳しく紹介されています。苗字や家紋から祖先をたどる方法や、自分史の作り方なども掲載されています。		
<b>戸籍を読み解いて家系図をつくろう</b>	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。		
<b>姓氏・家系・家紋の調べ方</b>	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	請求記号
<b>昭和・平成家庭史年表 1926→2000</b>	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。		
<b>現代世相風俗史年表 1945→2008</b>	世相風俗観察会編 河出書房新社 2009	中 21076/42/08 東 21076/172
広告・流行語、ブーム・新製品、歌謡曲、マンガ、映画、書籍、スポーツ、ファッション、人物など、さまざまな世相、風俗から現代を記録した年表です。巻末に人名、事項などから探すことのできる索引があります。		

※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](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て検索すると、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	請求記号
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
製鉄所のある町	田口潔著 学研 2004	中 C936/舛 2 東 9136/舛 7
聞き書き農とくらしの変遷と女性たち	[農とくらしの研究会] 2003	中 C6119/4 東 C6119/4

## 3. 新聞・雑誌記事

自分史関連の新聞、雑誌記事を探すときに使えるデータベースをご紹介します。

- ・千葉県関係新聞・雑誌記事索引 (菜の花ライブラリー) ([http://e-library.gprime.jp/lib\\_pref\\_chiba/](http://e-library.gprime.jp/lib_pref_chiba/))

県立図書館所蔵の新聞・雑誌から主要な千葉県関係の記事情報を採録したデータベースです。

例) 全カテゴリ「自分史」で検索。

「松戸の創作グループ「はだしの会」 主婦ら、生活に文章を 小説や自分史に挑戦」(「千葉日報」1988年1月23日 p11)

- ・Cinii (サイニイ) (<http://ci.nii.ac.jp/>)

論文や雑誌などの学術情報を検索できるデータベースです。

例) キーワード「自分史」「自費出版」等で検索。

前田善寛「豊かな老後のために「自分史」を書きたい高齢者が増えてきた」(『社会教育』68巻10号 p68-71)

西部図書館で所蔵しています

中川賢幸、水戸隆寛「自分史回想法の検討」(『瀬戸内短期大学紀要』34号 p23-28) Cinii で本文のPDFを閲覧することができます。

関口苑生「ブームの陰でトラブルも増加中「自費出版」で失敗しない方法」(『現代』42巻4号 p188-196) 東部図書館で所蔵しています。

## 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 (<http://www.kasugai-bunka.jp/jibunshi2.html>)

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。

- ・自費出版図書館 (<http://library.main.jp/>)

東京都中央区にある自費出版された本の収集、紹介等を行っている図書館です。

- ・北九州市自分史文学賞 ([http://www.city.kitakyushu.lg.jp/kanko/menu02\\_0028.html](http://www.city.kitakyushu.lg.jp/kanko/menu02_0028.html))

公募形式による自分史(または自分自身に大きな影響や感銘を与えた人物の生き方)作品(ノンフィクション作品であること)を対象とする文学賞の公式サイトです。

※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)