

# 作ろう！自分の物語



☆石神井公園駅前に「パーソナルヒストリー 制作センター」開設

人生にひとつの「自分史」を、「自分史づくり」は楽しい。

誰しも、各々のストーリーを持っています。ご自身の軌跡を振り返るため、大切な人へ想いを伝えていくために、「自分史を作る」という方法があります。誰しもが簡単に、楽しく自分史を作成できるよう、このサービスが生まれました。大切な人との「想い」をつなぐ自分を作ってみませんか。

□このような方にお勧めです。「新しいコミュニケーションツール」です。

▽生きた証を後世に残したい

▽大切な気持ちを伝えたい

▽写真や思い出を共有したい

元気なうちに、自己表現作品を作っておくことは、今後の安心感につながります。

パーソナルヒストリー（PH 自分史・個人史）の制作センター（PHC）が西武池袋線「石神井公園駅」徒歩2分に開設されました。表現方法は映像が便利です。勿論、書籍で制作もできます。



■自分自身で制作することができます。

昭和・平成の世相をみる参考資料がありますから、資料と個人で保有している写真などを組み合わせて、ご自身で自分の人生を表現できます。

■制作（業務）委託ができます

ご希望に応じて一括委託、部分委託 または制作アドバイスなどあります。（見積書を提示します）

映像自分史のすすめ

[映像自分史 Top \(coocan.jp\)](http://coocan.jp)

自分史制作工房

[自分史制作工房 - ご自身で制作します \(wordpress.com\)](http://wordpress.com)

制作工房 練馬パソコン学習会

[■練馬パソコン学習会■練馬区生涯学習団体加盟・N P G \(coocan.jp\)](http://coocan.jp)

■ 連絡先 練馬パソコン学習会 電話 080-7008-8905

Eメール [pfc03114@nifty.com](mailto:pfc03114@nifty.com) 斎藤

■協賛 (株)エミネンス

+++++++PHCとは+++++

▼パーソナルヒストリー（PHC 自分史・個人史）自分史とはなにか

自分の過去から現在までの中で、思い出深い出来事や転機となった事柄を、時系列で書き出した自分自身の記録のことです。時系列以外にイベントなどをテーマにすることができます。

▼PHCを書く目的とは

書く目的としては主に「自分の人生を客観的に把握できる」「なりたい自分を明確にできる」「自己肯定感が確立できる」の3つがあります。

▼自分の人生を客観的に把握できる

これまでの出来事を俯瞰的に眺めると、意外な繋がりや、転機となったポイントが見えてきます。過去の出来事を客観的に見ると、その時々で感じたことや、選択した理由など、今までは気がつかなかった自分自身の傾向が掴めてきます。

学校、部活、就職、友達選びなど、複数の選択肢の中から1つを選択するということは、一見偶然のようでも、根底には自分の強い意志が働いているのです。人は嫌いな方向には根本的には進まないものです。

▼「考えていた自分」を明確にできる

自分の価値観はすべて過去の出来事から形成されています。特に幼少期や学生時代での育った環境や出来事、抱いた感情には未来へのヒントが数多くあります。

過去の自分が選択してきたことを再認識することで、「自身の強み」「弱み」「価値観」「適性」などを知ることができます。自分が選択してきた歴史の中に、自分が本当にやりたいことや、将来こうなりたいという方向性が隠されます。

ただ過去の回想、そこから自分の未来を見つけることが、自分史作りの最大の目的です。

### ▼PHCを活用した自己分析

ただ起きた出来事を羅列するだけでは意味がありません。あくまでも表面的な結果にすぎないからです。

結果を生み出した背景には何があったのか、それによって自分が何を得たのかを、きちんと分析することによってはじめて意味を持ちます。自分だけの振り返りでは自分自身と向き合いきれないこともあるので、身近な家族や友人と一緒に振り返りを行い、他人から見た自分という新たな視点から分析してみるのもいいかもしれません。どのような着眼点で自己分析を行うべきかについて検証します。

#### ●自分がしたいことを知る

出来事の背景を明確にしていくことで、自分にとって何が大切なことかを知ることができるからです。

自分が特に楽しいと感じた出来事の共通点を見つけることも効果的です。

#### ●自分ができていることを知る

出来事の中で、具体的にどのようなことがあったのか、どのように行動したのかを書きましょう。どのように努力したのか、どのように解決したのか、どのように失敗したのか、『どのように』を知ることは、自分の強みや弱みを知る上で、とても大切な証となります。

#### ●自分が得たものを知る

経験現象が「なぜ」起こり「どのように」行動した結果「何を得たのか」を書きましょう。出来事から得た何かは、スキルとしての説得力を持ちます。

#### ●自己認識ができる

PHCは自分の価値観や強み・弱みを知る自己分析方法です。過去の経験を俯瞰的にみることで、思ってもみなかった自分の価値観を認識でき、価値観を持つきっかけとなった出来事も探ることが認知症の予防にもなります。



窓から富士山が見える

(以上)