

# 過去の出来事から 今の自分を知る あしたの自分をつくる

# 自分史づくり

プロの編集者を講師にお招きして、  
あなただけの小冊子を製本します。  
作者はあなた自身です。

自分のことを客観的にふりかえってみたい。  
人間関係や社会との関わりについて、  
しっかりと、見つめ直してみたい。  
自分が考えていることを相手に伝えることが  
すこし苦手。  
相手の気持ちをついつい、ないがしろにしてしまう。  
自分に自信が持てない。  
悩んでいる家族や友達と一緒にいろいろ考えてみたいな。  
そんなあなたにオススメです。

参加費  
無料



会場 サンシップとやま（富山市安住町 5-21）  
時間 各回とも 13:30~16:30  
定員 20名

## 第1回 11/24（土）「素材あつめ」

自分史とは何なのか、そのメリットや作り方の手順を解説します。いろいろな出来事や人との関わりをふりかえります。

## 第2回 12/9（日）「書きはじめよう」

過去の出来事を実際に記していくことで、自分にとって大切なことや、家族や他者との関わりなどについて丁寧に拾い出していきます。

## 第3回 12/23（日）「本にしてみよう」

製本、編集作業は自分自身の過去を整理して、明日の自分を作っていくステップです。誰かに伝えるための「読みやすさ」を実践します。

## 第4回 1/20（日）「読んでみよう」

製本された本を手にとってみることで、新しく気付くことがたくさんあるはず。ここからまた一歩新しい世界に踏み出しましょう。

### <講座の流れ>

講義を聞いて、実際に文章を書いています。  
ワークで文章の書き方やポイントを指導します。  
宿題があります！  
3回の講座と宿題で製本します（4回目に、あなただけの「自分史」を製本してプレゼントします）。

お申込み とやま cocolo 会ホームページから または  
shibagaki.tadashi@gmail.com または  
090-9440-6657（柴垣）まで  
問合せ先 上記、お申込み先へお問合せください。

### 参加要件など注意事項

- ・パソコンでの文字入力ができる人  
主催者側で代行入力もできますが、講座では 800 字×10 ページ程度の小冊子を作成します。
- ・個人情報の取扱いについて、主催者に同意できる人  
小冊子作成のため、参加者から提供された個人情報は、この講座の開催目的に限り使用いたします。
- ・使用備品類  
講座は座学による学習指導と、実際に筆記するワークを実施します。筆記用具としてパソコンの持参をオススメします。原稿用紙も配布しますが、筆記用具は持参ください。簡単な PC 操作指導にも対応します。

### 講師プロフィール

## 林原りか さん

射水市出身・在住の編集者、ライター。銀座コーチングスクール認定コーチ。大学在学中に亡くなった祖父が遺した戦争体験記を親戚が自費出版したことが、自分史づくりの原体験。

新聞記者、コピーライター、ウェブサイト編集者、書籍・雑誌編集者を経て、自分史・家族史・社史の編集やライティングのほか、情報発信のサポートやブランドプロデュースに携わる。

高校2年生、中学3年生、小学6年生の三姉妹の母。

詳しくは、人気ブログ [林原商店](#) [検索](#) をどうぞ！



### ★★★自分史づくりの效能★★★

自分を再発見できる！  
自己肯定感・他者容認力の向上  
家族の絆や人間関係の再構築  
過去の再評価と未来への投資

