

生きがいづくりのための 「自分史」という試み

なぜ自分史か？

自分史と聞いて多くの方は何か文学的な、高尚なイメージをもたれるかもしれませんが。しかし、そんな上級レベルでなくとも自分史は作れるはずです。日本人の平均寿命が伸びて退職後の人生は二〇年以上あると言われています。現役の方にはそれ以上の時間があります。そんな中で「生きがいづくり」のために手軽に自分史を作ってみようという試みです。人生という馬拉ソンの途中で、例えばちょっと一休みして自分の人生を振り返る：そういう小休止があつてもいいのではないのでしょうか。

ライフプランの一般的な教科書には、「生きがいづくり」として趣味、スポーツ、ボランティアなどの地域貢献活動などが記載されています。そこに自分史作りを加えてみませんかという提案なのです。今までの途中経過の人生を振り返り、これからの人生にどう生かすか？ という問題提起のきっかけをつくるための自分史、と考えてください。

人にはそれぞれ違った考え方や価値観があり、それを育んできたそれぞれの土壌があり、その人と関係してきたものがあります。それは生まれ育った土地であり、家族であり、学校であり、友人であり、教師であり、職場であり、スポーツであり、趣味でありそれこそ

千差万別、多種多様でしょう。ひとつひとつ数え上げたら枚挙にいとまがありません。しかし、その中で自分に影響を与えてきたものを抽出し、それを記録してまとめてみるということが「自分史」という大きな流れになるのではないのでしょうか。その流れは今後どの方向に進むのか、太くなるのか細くなるのか、ゆるやかなのか急なのか、どんな川と交わるのかはわかりません。わからないながらも今までの流れを振り返ることによって、ライフプランの一層の充実に役立つのではないのでしょうか。

「いや私の人生は全て平凡な道だった。自分史なんか書くことはない」と言う人がいるかもしれません。しかし、平凡な人生などないのではないのでしょうか。出生から死に至るまで、いろいろな偶然の積み重ねを通じて人生は成り立っています。だから事実だけでもいいのです。人生の記録というだけでも膨大な量になるはずです。そういう方はドキュメンタリー形式の自分史を作成してみてもいいかがでしょうか？ 深く自分を見つめ直すことで、今後の新たな生き方が見つかるかもしれません。過去に起こった出来事を自分史で追体験することで、あの時こうすればよかった、だから次はこうしてみようという新しい挑戦につながるかもしれません。そして発表するかどうかは自分次第で

す。非公開で自分の宝物として大切に
とっておくのもよし、本にするのもよし、
まずは自分の人生を振り返るために書
いてみるのが重要だと思うのです。

自分史の実例

自分史を作る前に実例を見てみま
よう。身近なところでは日経新聞の朝
刊に連載されている各界著名人の『私
の履歴書』も自分史です。書店にある
本をとつてみますと、意外と自分を主
人公にした自分史と呼べるものが多い
ことに気づかされます。例えば私は昨
年、自動車会社であるスズキの鈴木修
会長の『俺は、中小企業のおやじ』（日
本経済新聞出版社）という本を読みま
した。この本も、鈴木会長の生き方を
スズキという会社を通して書いた自分
史と言えます。また、いじめや自殺未遂、
非行を乗り越えて、弁護士になった大
平光代さんの『だから、あなたも生き
ぬいて』（講談社）も自分史です。

さて、ここで具体的に自分史として
紹介したい本があります。それは『夢
を跳ぶ』パラリンピック・アスリートの
挑戦』（岩波ジュニア新書）です。こ
の本の裏表紙には、「一九歳のときに
骨肉腫を発症し右足膝下を失った著者
が、北京・パラリンピック陸上競技・走
り幅跳び日本代表に選ばれるまでの道
りを語る。辛い闘病生活、生きる意



味を問いつけた日々、競技者としての
苦悩……。さまざまな困難を乗り越え、
新たに挑戦を続ける若き女性アスリー
トの涙と夢と希望の手記」とのあらす
じがあります。中学生・高校生を主な
読者対象としているため、平易な文章
で読むことができ、家族みんなで読ん
でみるのもいいかもしれません。この本
の目次は次のようになっています。

- ・私はどうなってしまうの？
- ・入院、そして手術
- ・退院後
- ・アテネ・パラリンピックへ
- ・新たな挑戦がはじまった！
- ・サントリーという居場所
- ・義足に血が通うまで
- ・未来へかける橋 ……etc.

目次を見てみますと、闘病記として
の自分史とも言えますし、骨肉腫とい
う病気を通じて人生を振り返り、次の
目標に挑んでいる点から一般的な自分
史とも分類できます。そして目次の「未
来へかける橋」でわかるように、未来

に話をつないでいるという点で私の意
図するところの「自分史」にピッタリと
はまるのです（みなさん実際に読んで
みてください）。佐藤さんのように我々
の人生は壮絶ではないかもしれませんが
が、自分の人生を書いてみることで何
か見つかるかもしれません。

著者に学ぶ自分史の書き方

それでは、自分史を書くためには具
体的にどうしたらいいのでしょうか。そ
の参考として、作家の佐木隆三さんと
実際に自分史を自費出版されたお二人
に「自分史の書き方」についてお話を
うかがいました。

作家・インタビュー

直木賞作家、
北九州市自分史文学賞審査員

佐木 隆三さん



Interview

——はじめに佐木さんのプロフィール
を教えてください。

もともと北九州市の八幡製鉄に勤め
ていて、作家となり昭和四二年に東京

へ出ました。東京で執筆活動を三三年間、北九州に戻って一〇年です。今年四月に七三歳の誕生日を迎えました。今は北九州市立文学館の館長をつとめる一方、裁判の傍聴を行っています。

——「北九州市自分史文学賞」の審査員になられたきっかけは？

声がかかったのは、自分が八幡製鉄出身で北九州になじみがあるからです。「北九州市自分史文学賞」は今から二〇年前に当時の末吉市長が、小倉に軍医として赴任したことがある森鷗外の記念事業として始められました。松本清張や火野葦平など北九州で育った作家は意外と多いんですよ。金属工場や製鉄工場に囲まれた風土や生活様式などが関係しているのでしょう。

——工場の煙突からもうもうと立ち上る煙などに鬱屈した思いがあったのではないですか。

そうかもしれません。そういうことへの発散のために小説や詩、俳句や川柳が生まれたのでしょうか（笑）。文学賞が創設された頃はまだ高齢化社会を意識していませんでしたが、応募者はリタイアした六〇歳代から七〇歳代が多い。昨年、北橋現市長が「子どもノンフィクション文学賞」を創設されたのは、子どもにも文章を書く楽しさを伝えたいという思いからです。「子ども文学賞」には初回で一五〇〇編の応募が

ありました。

——「自分史」とか「ノンフィクション」という名前を冠することで、文学への敷居が低くなったのでは？

それもあると思います。自分史文学賞については四〇〇字詰め原稿用紙二〇〇枚〜二五〇枚という条件があるのですが、これはプロのモノ書きから見ても大変な作業ですよ。単行本一冊分の量ですからね。

しかし私が不思議に思うのは、自分史文学賞への応募は男性が圧倒的に多いということです。巷の「〇〇文学賞」は女性の応募者が多いのにもかかわらず…。

——ところで昭和五十一年に『復讐するは我にあり』で直木賞を受賞されていますね。私は昨年一月に全面改定された文春文庫版を読ませていただきましたが、殺人鬼の主人公を追う綿密なルポルタージュにどんどん引き込まれてしまいました。あの本も主人公の人生を他人から見た、いわば他人史のようなものですね。そこで、佐木さんにノンフィクションと言いますか、自分史の書き方について教えていただきたいのですが。

この作品には思い入れがあります。私が沖繩にいた三四歳のとき、ある殺人事件で誤認逮捕されました。それまで私小説を書いていましたが、そのと



き以来殺人事件とか犯罪をテーマに書くようになった。逮捕がいわば人生の転機になったわけです。そのころ編集者から、留置場に一二日間いた私の経験をもとにトルーマン・カポーティの『冷血』のようなノンフィクション小説を書いてみたらと勧められ書いたのが『復讐するは我にあり』です。

自分史については特に書き方はなく自由です。しかし履歴書のような編年体の書き方は面白くないでしょう。あと自分の成功だけでなく失敗の経験談なんかも入れると、他人の目からは魅力を感じられるでしょうね。

——巷の自分史の作り方の本では自分の「年表」を作ってそれに肉付けをしていくというやり方を推奨しているようですが…。地方公務員の方々のために自分史を作る場合のポイントを教えてください。

地方公務員であればその地域の地震・災害とか事件、地域社会の記憶に刻まれている出来事を、たとえ過去の出来事でもきちんと語ることが大事で

Column



北九州自分史文学賞について

北九州市
企画文化局文化スポーツ部文化振興課
文学振興担当係長

岩村 恭代さん

——なぜ、自分史を対象とした文学賞を企画されたのですか？

この企画は文豪森鷗外が小倉に滞在していたことを記念してできました。明治32年から足かけ4年を小倉で過ごした森鷗外は、晩年、「史伝もの」という無名の人々を題材にした小説を数多く書きました。この鷗外の「史伝もの」にちなみ、平成2年に誕生したのが「自分史文学賞」です。

——応募状況を教えてください。

第一回から累計では応募数が8400編を超えました。平均すると毎年400編くらいでしょうか。応募は、60～70歳代が最も多くなっています。今まで応募された中で一番若い方は16歳、最高齢の方は103歳です。男女比については7：3くらいの割合で男性のほうが多いです。

——自分史の内容としてはどんなものがありますか？

やはり戦争体験記が多いですね。他には家族史や海外生活体験記、青春回顧録などさまざまです。年々、作品の質が上がってきていると審査員の先生がおっしゃってくださっています。自分史というところの年齢を重ねたからこそ書けるものと想像する方が多いと思いますが、北九州市自分史文学賞の応募作品には、ある短い期間の印象的な出来事を凝縮した作品も多く、大賞作品として、20代・30代の方が受賞された例もあります。「クラブ活動や子育て体験」「ボランティア体験」「出産など人生の節目となる出来事」など何でもかまいません。

——自分史文学賞の運営で大変なことは何ですか？

プライバシーや著作権について、きちんと守られているかどうかをチェックするのが大変です。

——自分史文学賞の企画を通してよかったことは何ですか？

昨年度「北九州市子どもノンフィクション文学賞～見て、聞いて、調べて、考えた ほんとうにあった話～」を創設しましたがその際に「自分史文学賞」のノウハウが役立ちまし

た。2つの文学賞を通して北九州市の魅力を発信できました。

——すでに第20回を迎えられているわけですから、すごいですね。みなさんの反響はいかがですか？

自分史をノンフィクションの一ジャンルとして確立し、文学振興の実績を築いてきたことを誇りに感じています。

——最後に、この文学賞のアピールや担当者としての思いを語っていただけたら幸いです。

小説を書いてみたいと思っている方は、意外に多いと思います。まずは、自分史から書いてみるというのはどうでしょう？ 旅行の思い出や部活動のこと、職場・学校・家庭といった日常生活の中にある、あなただけの体験を是非作品にしてください。自分が体験したこと、感動したことであれば、どんなテーマでも大丈夫です。たくさんのご応募をお待ちしています。

北九州市自分史文学賞

概要	ノンフィクションを募集。体験を中心に自らの在り方をつづったもの、自分自身に大きな影響や感銘を与えた人物の生き方を描いたもの。
枚数	・400字詰め原稿用紙200枚から250枚 ・ワープロA4判用紙に40字×30行
応募規定	事前に所定の応募要項を官製ハガキ、電話、FAX等で請求またはウェブサイト入手。800字程度の概要をつける。
応募資格	不問
締切日	毎年9月末
作品送付先／問合せ先	〒803-8501 北九州市小倉北区城内1番1号 北九州市役所 企画文化局 文化振興課 TEL：093-582-2391 FAX：093-582-2677

しょう。その出来事の影響が大きいこともあるでしょうし、かすかな影響でも書いてみる。ただ、表面的な事実よりも心の動きを書いたほうがいい。高齢者の方であれば戦争とか軍隊時代、学徒動員なども考えられます。いずれにしてもテーマは自由です。

自分史というのは社会的な事件、あるいは結婚、家族などの個人的な事柄でも時代と自分がどう切り結んでできたということが大事だと思うのです。ただし年号や人物名を羅列するよりも、書きたいテーマを強調する、細かいことは時には省略して切り捨てる。虚構と言われるかもしれませんが。

——自分史にはフィクションの部分が少し入ってもかまわないのですか？

テーマを絞ろうと思えば他の部分は切り捨てざるを得ない、その部分は嘘になりますが仕方ありません。何でも書こうとするのではなく、絞り込んでいくときに多少話に誇張があっても許されるのではないのでしょうか。そのようにして大胆に書いたほうが面白い作品が生まれます。他人に読ませる作業ですから、ある程度の取捨選択とインパクトの強弱が必要なのではないでしょうか。

——なるほど、文章の修飾ということですね。起承転結も大事ですよ。

そうそう、人と話をするときのこと

を考えればいいと思います。工夫をして主題を先にもつてきたほうが他人にうまく伝わる可能性がありますから。

——審査員としてご覧になって、最近の応募内容はいかがですか？

「子どもノンフィクション文学賞」を例にとっても、かなり興味深い内容の作品がありますよ。例えばいろんな題材があるのですが、いじめを題材にした初回受賞作では、事実の重さや、いじめにもめげず立ち向かっていく姿に感動を覚えたり……。子どもに気づかされるという感じです。

——最後に自分史を含めモノを書くことに対する先生の思いをお聞かせ願えたら幸いです。

私はノンフィクション作家ですが、自分史を書くことは小説につながると思います。自分の人生を振り返ることとどんな経験をしたか見えてくる。それが私小説です。自分史はモノを書くのにとつぎやすいのではないのでしょうか。題材は自分自身なのですから。

（壁を指差しながら）あの壁に掛けた「書くために生きた」という額縁は作家の瀬戸内寂聴さんに揮毫してもらったのですが、私はよく人に「事実」と書きます。ノンフィクション作家として、「事実」の重さというか、そういうものを感じていますね。

自費出版著者・インタビュ

『俺たちは野良犬か！』

それでも生きた孤児たち』著者

山田 清一郎さん



Interview

——最初に生い立ちを教えてください。

私は昭和一〇年に神戸で生まれ、一〇歳のとき大空襲で父親、母親を立て続けに失いました。東京での浮浪児生活を経て、長野県松代にあった大本营建設跡地の孤児収容施設で少年時代を過ごし、その後は上京してアルバイトをしながら二二歳で定時制高校を卒業、二六歳で大学を卒業し、埼玉県秩父郡の公立中学校教員になり、定年退職しました。

——自分史を書かれることになったきっかけは何ですか？

私は退職するまで戦争孤児としての過去は秘密にしてきました。しかし、戦争孤児という特殊な経験を語ることが自分にしかできないし、戦争の悲惨さ、平和の大事さを伝えることが必要と感じました。特に訴えたかったのは、戦争で孤児になった人もいたんだとい



た。高かった
ですが本を出
してよかった。
手紙などで「と
ても感動した」
という反響が

う事実と、その苦しみです。私は浮浪
児として残飯漁りなどで生き抜いてき
ましたが、この本は私の生きてきた証
であり、生き抜いてきた体験記です。

——自分史を書く際のコツは何ですか。
自分史を書くのに必要なのは、あり
のままの自分を語ることでないでし
ょうか。飾る必要も、文章を上手く書
く必要もありません。地方公務員の方
の自分史であれば、仕事のことを書か
れたらどうでしょう。組織の中にいて、
仕事を通して、人との出会い、感動し
た体験、それからあの時こうしたかつ
たという思いなどを書いてみるのがいい
と思います。

——時間と費用はどのくらいかかりま
したか？

時間については、私は文章を書くの
が得意なので、ワープロの下書きを一
週間くらいで仕上げましたよ。それを
肉付けして膨らませていくのです。自
分のことを書くので、そんなに苦はあ
りませんでした。その後、出版社の方
に校正をしてもらいましたね。費用に
ついては一〇〇〇冊で二二〇万円です。

ありました。

——上手く書くコツなどありますか。

上手く書くという意識はありません
でしたけれど、必要に応じて戦争用
語の解説を挿入したり、詩を入れたり
しました。写真はかなり効果があつた
んじゃないかな。コツというのであれば、
自分の人生を振り返って、山有り谷有
りの人生をきちんと書くということど
しょうね。私の場合は、東京での浮浪
児暮らしや、長野県松代の孤児収容施
設での生活に焦点を当てて詳細に書き
ました。孤児収容施設で最初、地元
の人に冷たくされて小学校に行くことを
許されなかったことや、学校に行ける
ようになってからは必死に勉強して親
のいる同級生を見返すことができたこ
となど、当時の状況をきちんと細かく
書きました。

——最後に自分史について思いを語っ
てください。

自分史は家族、同じ世代、次の世代、
同僚、後輩に残す記念碑です。雑誌、
新聞への投稿、インターネットでの掲
載など何でもあるじゃないですか。記
憶は消える、忘れるけれど、記録はい
つまでも消えない。はじめから完成さ
れたものを目指すのではなく、まずコ
ツコツと記録を続けていくことも大切
だと思います。皆さんもご自分の生き
様を書いてみてください。

自費出版著者・インタビュー

『若者と闘い、
ガンと闘う』著者

特定非営利活動法人 全国万引犯罪防止機構
普及推進委員会 委員

中村 有希さん



Interview

——最初に生い立ちを教えてください。

私は子どもの頃は貧しく、いじめや
不登校により中学校も卒業できません
でした。一八歳で結婚しましたが夫の
暴力から離婚、飲食店経営、警備会
社での保安員（万引きの防止員）を経
験しました。六一歳で夜間中学に通い、
六五歳で退職後定時制高校を卒業、卒
業間際にガン（悪性リンパ種という血
液のガン）が判明し治療、完治したか
に見えたものの再発し、現在抗がん剤
で治療中です。

その一方、万引き防止をテーマに警
察や学校での講演も行っています。平
成七年に初めて、『万引き日誌』女性
保安員の奮闘記』（青弓社）を出版し、
平成二〇年に二冊目の本『若者と闘い、
ガンと闘う』を出しました。



——自分史を書かれたきっかけは？

子どもの頃から本を書きたいという願望はありました。しかし、何を書くのかまでは考えていませんでした。書くきっかけは、保安員だったとき、ある大学関係者から「自分の経験をまとめてみたら」と勧められたことです。

——自分史を書くにあたってのコツを教えてください。

私は真実を書くことだと思っています。そして他人に伝えたいことを書くことに尽きると思います。はっきりとした目的意識や世の中に訴えたいことがあるれば、面白いと感じていただけるのではないのでしょうか。

——具体的には真実をどのような手法で書かれたのですか？

私は日々のスケジュールを記入する手帳や保安員の日報、それに「感じたことノート」をつけていました。いつ、どこで、何をしたという史実を思い出すきっかけとして手帳や日報が、詳細については「感じたことノート」が役立ちました。これら過去の日記、作業

日誌、感想を最終的にまとめたものがこの本です。つまり、毎日毎日の「思ひ」の積み重ねでできたものです。日々を大切にしていきたい。特に病氣してからはそう感じますから。

——山有り谷有りの人生で内容ももちろん面白いのですが、心の動きが如実に書かれています。それが面白さの秘訣ではないでしょうか。

それは気がつかなかった。でもそのとき思ったことや、ありのままの気持ちを書きました。それが面白いと言われたのは初めてですね。私、自分の本の感想を今回初めて聞いたんです(笑)。

——最後にメッセージをお願いします。

たとえ一冊の本を盗んでも万引きは犯罪です。犯罪で人生をダメにするのはもったいない。書いた本について言えば、一冊目は万引きを防止する保安員としての体験が中心ですが、二冊目は保安員と、自分の生い立ちや定時制高校、そしてガン…これはまさに自分史ですよ。この本を自分の人生として残すことができたから思い残すことはありません。ガンがいつ再発するかわかりませんが、明日死んでも満足です(笑)。

自分史は精一杯生きて証です。皆さんには「自分は社会の中で少しでも意味のある生き方をした」と胸を張って言える人生を送ってほしいと思います。

「私は人として悔いのない一生であつただろうか？」ということなのです。

自分史を発表する

自分史書いても発表しないという選択肢もありますが、もし誰かに伝えたいという思いがあるなら発表してみたいかがでしょう。発表の手段としては次の三つが考えられます。

①ブログに載せる

最近はインターネット上で日記などを公開するブログが流行っていて、個人でも手軽に作品を発表することができます。無料サイトなら、自分史も費用をかけずに載せられます。

②自費出版する

自費出版とは執筆者が自ら費用を出して出版することです。インターネットで調べたところ、ページ数にもよりますが最低でも一〇万円前後はかかるようです。近年の出版不況の影響か、自費出版に伴うさまざまなトラブルや被害も出ていますので、事前によく調べる必要があります。

③文学賞に応募する

文学賞に応募するのも一つの手です。私小説の形式だと〇〇文学賞などの募集も結構多いようです。自分史に限定した文学賞として、北九州市では「北九州市自分史文学賞」を行っています。

Column

自分史を含む自費出版で
留意すべきこと

NPO法人リタイアメント情報センター「自費出版トラブル相談室」

尾崎 浩一さん

——自費出版に伴うトラブルについて教えてください。

2006年から2008年にかけて自費出版の大手2社が倒産し、自費出版のトラブルが多数発生しました。どちらの会社も、お客さまから預かった前払金を会社の資金繰りに流用してしまったという特徴があります。また「自費出版」という言葉を使わずに、「共創出版」とか「共同出版」といった言葉を使って執筆者に負担がないかのような勧誘をしたり、作成した本が流通に乗らなかったりといった被害に遭われた方がたくさんいらっしゃって、社会的にも大きな問題になりました。それから2年以上が経ち、現在は落ち着いています。

社会的な問題になった後、自費出版される方への注意が喚起されたり、経営する側も「自費出版」という言葉をきちんと使うようになりました。現在では、当センターへはトラブルばかりでなく自費出版全般に関する相談が月に数件程度に減りました。——被害に遭わないためには、どのようにしたらいいのでしょうか？

私たちは「消費者保護のための自費出版営業・契約ガイドライン」を作成しています。ガイドラインから見ると、「契約金を一括して前払いしない」ということです。例えば、費用は作業進行に応じて契約時20%、初校時40%、納品時40%という具合に支払うとか。それから、「本を作ること」と「本を流通させること」は別だという意識を常に持ってください。本を流通させれば人気が出て売れるんじゃないとか、欲は出さないほうがいいでしょう。

——自分史を作ること期待される効果はありますか？

私たちは自分史を生きがいつくりの一つと考えています。まず、自分史なり本を作るという行為を通して「心のリセット」をするというのが一番大事なことで、自分^{はんすう}を振り返り、心の反芻^{はんすう}することは自分の座標軸を見つけていくことだと思っています。

そのためには、まず書いてみるのが重要です。そして本の形にしたら、例えば友達に渡すことで、コミュニケーションの道具になったり、新しい出会いにつながる可能性も出てきます。そういう点から言うと、自分史を含め自費出版は重要なリタイアメントプログラムの一つです。

——自分史を作る際のアドバイスをお願いします。

ブログで発表するという手段もありますが、ブログだと一方的で反応がない。本なら人に渡すことで、読んでもらい、感想を聞くこともできる。しかし、大切なのは自分史を含め本を書くことを楽しむということに尽きます。繰り返しになりますけれども、自分史を書くことは「心のリセット」なので楽しいのです。自慢史にならなければ書き方は自由です。例えば、直近の出来事から遡っていく書き方もあります。本の形態は簡易な本から装丁の立派な本まで種類はたくさんあります。

当センターの機関誌「リタイアメントジャーナル」では「自費出版図書館たより」というコーナーがあり、自費出版本の書評も行っています。編集会議のメンバーを唸らせる秀作も多いです。自分は無理だとは思わずどんどんチャレンジしてほしいと思います。

まとめ

今回の調査や取材を通じて、「生きがいつくり」のための自分史について考えてみました。自分史とはいわば自分が主人公の作品です。この作品作りに欠かせないのが自分自身への取材。

つまり、自分史を書くということは、自己を深く冷静に客観視し、自分の生き方を振り返るということです。書くことで自己反省にもつながります。

発表の手段は色々ありますが、自分史の究極の読者は自分自身なのです。自分史を書く最大の目的は、過去を振り

り返って今後どのように生きていくかを考えることではないでしょうか。私も将来、自分史を書くときのために今以上に実りある人生を歩んでいきたいと思いました。あなたも自分史を書いてみてはいかがでしょうか。

(協会職員／谷口有史)