にこにこ新聞
日々楽々
2025年 1・2月　第130号

「自分史を作る」

自分史とは、自分のこれまでの人生を振り返って文章にすること。作り方や表現方法などに決まりはありません。とり組むタイミングも自由で、家庭を持ったとき、子どもや孫が生まれたとき、退職したときなど、さまざま。「長い文章を書くのはたいへんそう」「自分の人生は平凡すぎて」などと思い込まず、気軽にはじめればよいものです。

自分史活用アドバイザーの河野初江さんによると、自分史を作ることでたくさんのメリットがあるそうです。まず、「自信が生まれる」。経験したこと、達成したことを見つめ直すことで、「自分はがんばってきた」と、自己肯定感がアップし、自信が持てるようになります。次に、「自分をよく知ることができる」。自分は何が得意なのか、何が好きなのか、どんなことをすると幸せを感じるのか、あらためて気づくことができます。ほかに、生きがいや目標が生まれる、ほかの人に自分をよく知ってもらえることなどもメリットでしょう。

河野さんは施設に入っている母親の自分史を聞き書きで綴ったことで、親子のコミュニケーションを深めることができたと話します。施設の人たちもその自分史を読んでくれ、母親が施設にうまくなじめるようになったのだとか。

人生を振り返ったり考えたり、思い出したりと、脳を活発に動かすことから、自分史作りは脳を活性化することにもひと役買ってくれます。もちろん、自分史を作ること自体、とても楽しいもの。夢中になって自分史を作っているという人は多いそうです。

さて、河野さんによると、自分史を作る上でのポイントがいくつかあるとか。まず書きはじめる前に、「だれのために」「なぜ」「どんな形で」「いつまでに」作るのかを考えること。「だれのために」「なぜ」は、自分のためなのか家族のためなのか、人生を振り返るためなのか、歴史を残したいからなのか。また、「どんな形で」は、冊子的なものにするか、ある程度のページ数のある書籍にするか、雑誌のようなスタイル、写真集などにするかなど。そして、「いつまでに」は、88歳の誕生日、孫が産まれる予定日などの完成目安、はっきりした完成目標があると、スケジュールを立てやすくなります。ただし、間に合わなくてもOKくらいの気持ちでとり組むのがおすすめで

主婦のつぶやき　ひさしぶり 心を込めた おもてなし

夫が単身赴任になって半年くらいが経ちました。それほど遠方ではないため、２週間に１回、週末に帰ってきます。夫と一緒に暮らしていたころは手抜き料理ばかりでしたが、２週間に１回なら腕によりをかけた料理をと、買い出しに行くところから力が入ります。私たち夫婦のほどよい距離感です！（由紀子さん／ 51 歳）

一月十九日　のど自慢の日

１９４６年の１月19日に、ＮＨＫラジオの「のど自慢素人音楽会」という番組がスタート。それを記念して、日本放送協会が１月19日を「のど自慢の日」と制定しました。ラジオの聴取者が参加できるはじめての番組で、第１回の予選の倍率は30倍。９００人集まったうち、予選を通過できたのはたった30人でした。当時人気だった曲は「りんごの唄」や「旅の夜風」「誰か故郷を思わざる」など。現在では合否は鐘で知らせますが、当時は合格者には「合格です」、不合格者には「結構です」と、司会者が言っていたようです。

「ＮＨＫのど自慢」は今も放送されている長寿番組。プロの歌手を目指す参加者も多くいて、美空ひばりや北島三郎、五木ひろし、島倉千代子などの大御所たちも、番組に挑戦者として参加しています。

さて、１月19日は「カラオケの日」にもなっています。ほかに、カラオケ関係では、10月17日が「カラオケ文化の日」。１９９４年のこの日、全国カラオケ事業者協会が設立されたことにちなみます。また、11月３日は「国際健康カラオケデー」で、２０２３年に制定された新しい記念日です。

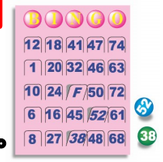
この日、何の日？

1月19日 のど自慢の日

新春福々

日々楽々をご購読の皆さまに恒例のビンゴを始めます。昨年当選されました方、おめでとうございます。今年もお楽しみに！！
今回も、発表数字７個+１個。プラス１個は、新聞の中に掲載いたします。毎回お見逃しなくご覧ください！

景品は好評な『家事お助けセット』



当選数は６人までとさせていただきます。
※ 当選数に達した時点で終了となります
先着順になりますので、お早いご連絡をお願いします。
ビンゴカードは一軒あたり一枚発行のみとさせて頂きます
ビンゴになった方は、事前に弊社にご連絡上、受け取りに来てください。
取置き・郵送・配達等は致しません。ご了承ください。

２０２５年
第１回目の数字は・・・

64・50・13・32・04・68・01・?・?・?

お正月企画として
もう２つ発表!!

リフォームもできる身近な水道屋さん
浅間設備工業株式会社
☎０２６７－６７－４１３０
FAX　０２６７－６８－５８３１
E-mail　info@asamasetubi.co.jp
http://www.asamasetubi.co.jp
住 所　佐久市岩村田住吉町159-3（佐久I.C東信号横）