

自分の人生を振り返る日記  
**『自分史日記』新発売**  
発売日:2014年9月18日(木)

株式会社デザインフィル(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長:会田一郎)は、デザインを通じてコミュニケーションを円滑にし、生活を楽しくするアクセントや新しいライフスタイルを提案するデザインカンパニーです。

この度、当社が展開するプロダクトブランド「ミドリ」より、自分の人生を振り返り思い出を「自分史」としてまとめられる日記『自分史日記』[希望小売価格 2,400円+税]を、2014年9月18日(木)に発売します。

『自分史日記』は、「幼少時代」から現在に至るまで自分が歩んできた人生を一冊にまとめられる日記です。「自分史といっても、何から書いて良いか分からない」という方もスムーズに始められるよう、自分史を書くためのさまざまなアドバイスを盛り込んだ「書き方ガイド」を付録としてご用意しました。

「書き方ガイド」は、自分史を書くために必要なネタ集めや内容の整理、書き方のコツをまとめたものです。完成時に充実した内容となるよう、作成の手順やアドバイスを行います。

「自分史年表メモ」は、思い出に残るエピソードを誕生から現在まで時系列に書き出す年表形式のメモです。人生の節目や思い出深い出来事など、記憶を整理することで、実際に書き残す内容の整理ができます。

「構成メモ」は、「自分史年表メモ」で整理した内容を、さらに時代別や「楽しかったこと」「家族のこと」など、テーマ別に分類するためのサポートツール。分類した内容は、付属の「インデックスシール」と連動させることで、タイトルの詳細をメモとして残すことができます。

また、ページ構成にも読みやすく、書きやすい工夫を施しました。後日読み返す際に内容が一目でわかるよう日記ページにタイトル欄を設けたほか、文頭や文字の大きさが揃えやすいドット入り罫線を採用。さらに、読みたいページをすぐに検索できる、見出し用のインデックスシールを付属しました。

日々の何気ない出来事も、過去を振り返り文字にすることで大切な宝物になります。ご家族や特別なシーンでの贈り物としてもおすすめの日記です。

以上



自分が歩んできた人生を振り返る日記  
『自分史日記』

# 【商品概要】 書き方ガイド

## 「自分史日記」 — 書き方ガイド —

いざ「自分史」を書こうと思っても、「何から書いてよいか分からない」という方も多いはず。そこで、スムーズに「自分史日記」を書いていくためのコツをまとめました。書き始める前の参考にしてください。

### 1. 人生の節目を年表に書き出す

記憶を整理するために、これまで学んできた道のりと、思い出に残るエピソードを箇条書きにしてみましょう。右のように人生の節目を整理すると、思い出しやすくなるものです。思い出したこと、メモにどんな書き込みをください。  
(このガイドの裏に付いている「自分史年表メモ」をご活用ください。)

「自分史年表メモ」書き方例

1960 1970 1980 1990

幼少時代  
・幼稚園に入園  
・小学校入学  
・家族旅行  
・お友達と遊ぶ

学童時代  
・習字の先生  
・習字の先生  
・習字の先生  
・習字の先生

小学生  
・習字の先生  
・習字の先生  
・習字の先生  
・習字の先生

### 2. 書く内容を整理する

「自分史年表メモ」を見ながら、裏面の「構成メモ」のエピソードを分類していきます。自分史は時系列で書くのが一般的ですが、「楽しかったこと」「家族のこと」など共通のテーマごとにまとめるのもよいでしょう。日記の構成を整理しながら全体像を把握することで、書く順番が決まりやすくなり、書き忘れも防げます。

### 3. 実際に書き始めてみましょう

ネットを集める

書く内容が整理できたら、ネタになりそうな資料を集めます。アルバムや学生の頃の文集、読んでいた本など、なんでも構いません。インターネットで当時の流行などを調べてみるのも、思い出がしのヒントになります。

1つのテーマで、書くことは1つ!

例えば、テーマが「初恋の人」の場合、「初恋の人」について書いていたのに、脱線して「部活のこと」などへ内容がずれていくことも多いでしょう。もちろん自由に楽しく書くことがいざばん大切ですが、盛り込み過ぎると読みにくくなります。そんなときは、テーマを意図して内容を絞りましょう。「部活のこと」は別のページで書けばよいです。

写真やイラストを添えてみる

書きたいことをすべて文章にするのは意外と難しいもの。物語の挿絵のように、写真を貼ったり、イラストを添えて文章を補ってあげるのもいいかもしれません。

### ～読みやすくなる便利な機能～

**タイトル欄**

【1985年】家族旅行  
【大事件】高校時代のアルバイト

このように、[]のなかに年号や出来事などを表す一語をつけておけば、どのような内容がすぐに分かり、あとから読み返しやすくなります。

**インデックスシール**

時代やテーマが変わる節目に見出しを貼ると検索しやすくなります。目印に合わせて、ページからはみ出ないように貼ってください。

**ドット入の罫線**

文字をすべてドットの間に取り込む必要はありませんが、意図すると文頭や文字の大きさが揃えやすくなり、読みやすくなります。ドットに合わせると、1ページ400字の文章になります。

子ども  
大切な  
レター

【1985年】家族旅行

海外に旅行に行くことになった。旅行先はすぐに決まっていた。そのうち半分以上がストロームに家族で泊る。息子たちは遠所の子供たちを2時間ほど送る。日本とは全く違う自然の大きさを体験できた。大きなほりついでいて、その風景と、今でも息子が写っている。この旅行はただの観光で子どもたちの記憶にずっと大切な思い出といえるだろう。大切な瞬間を大事にしたい。

## 自分史年表メモ・構成メモ

### 自分史年表メモ

自分の歩みを書き出してみよう

誕生 ( 年 )

現在 ( 年 )

### 構成メモ

時代やテーマごとに整理するのにお使いください。

インデックスに書く見出しを記入して、テーマを分類していきます。

1  
幼少時代

2  
学童時代

3  
小学生

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

商品名	『自分史日記』
サイズ	本体 : H217×W156×D17mm、ケース : H224×W158×D22mm
内容	本文 : 256 ページ、罫幅 7.5mm、書き方ガイド・インデックスシール付、しおりひも付 表紙 : 紙製、金箔押し
希望小売価格	2,400 円+税
店頭発売日	2014 年 9 月 18 日 (木)より順次発売

(※)店舗によって発売日が異なる場合がございます。

以上

※株式会社デザインフィル <http://www.designphil.co.jp/>  
 ※株式会社デザインフィル ミドリカンパニー <http://www.midori-japan.co.jp/>