

ゆるり

本づくり応援マガジン

VOL.24

特集

「自分と向き合う」

自分史のススメ



天野雄二作 あこう樹(新上五島町・奈良尾神社)40号・カラー

知ることので得られる幸せがある「キラキラ」ごうまなみ著

波佐見町を舞台に郷愁あふれる思い出の記「ふるさとの風」深澤勝著

楽しみながら自分と向き合う「自分史のススメ」自費出版サロンゆるり編

「あまの雄」切り絵作品集 アートギャラリー「好風」ご案内

記念史紹介シリーズ1「メモリードグループ45周年史」



自費出版サロンゆるり

株式会社 昭和堂

「ゆるり」は長崎県内の主なコミュニティ施設に無料で配布しています。

特集

自分 と向き合う

～自分史のすすめ～

ごう まなみ

自分を愛おしみ、

これからの人生を豊かにする

きっかけが自分史でした。

1967年 長崎市生まれ。長崎純心女子短期大学卒業。
地元テレビ局の契約社員を経て、1992年から、フリーのパーソナリティーとして活躍。
2003年 『勇歩と私とラジオな人々 ごうまなみのスピントーク』出版。
2004年 タレント事務所「Lip marks.」設立。
2006年 ICA国際ナショナルキャリアアカデミー認定「魅力学インストラクター」
2007年 「green bird」長崎チーム代表。
2013年 長崎県議会議員当選。

■人生で

2冊目の本づくり

地元ラジオ局の番組で、フリーのパーソナリティーとして活躍していたごうまなみさん。

等身大の明るい語り口が好評で、多くのリスナーから信頼を得てきました。そんなごうさんが、人生で2冊目となる本、『キラキラ人生を輝かせるたった5つの大切なこと』を今年9月に出版。30代から40代の現在に至るまでの歩みと、同世代の女性であれば誰もが抱える不安や悩みを素直に綴っています。「読んだ方から、自分と向き合って、思わず泣いちゃった」とか「がんばろうと思った」などの感想をいただきました。仕事などで悶々としている男性たちから、「読んで良かった」、「元気が出た」などと言われうれしく思っています」。

■自分と向き合う

チェックリスト

「ごうさんは8年前、人として、女性としての内面をブラッシュアップして素敵に年齢

を重ねていくための「魅力学」を学び、そのインストラクターとして企業の社員研修や自治体の講座に出向く活動も行ってきました。今回の本には、「魅力学」をベースにした読者のための「チェックリスト」のページがあり、自己啓発にもつながる内容に仕上がっています。

「チェックリスト」には、『今日から変えていけること』をテーマにしたこまかな質問があり、それを通して自分の内面と向き合っていきます。ときには認めたくない自分の思いに気付いてハッとさせられることも。「それをやることによって、自分が本当は何をしたかったのか、何が得意なのかということが分かってきます。すると、ちよつとだけ自分が好きになったり、何かを始める意欲がわいたりして、最初の一步を踏み出しやすくなるのです」。

■これからも

勇歩くんとともに

19歳の息子・勇歩くんと暮らすシングルマザーでもある



キラキラ

人生を輝かせる
たった5つの大切なこと

ごう まなみ さん

Gou manami
www.gomanami.com

- 発行:2014年9月
- 定価:1,500円(税別)
- サイズ:180×180mm
- ページ数:108頁
- 製本:PURガンダレ製本

ごうさん。勇歩くんは「5番染色体異常による精神運動発達遅滞」という病気を抱え、家族や介護ヘルパーの全介助のもとで日常生活を送っています。11年前に出した1冊目の自分史、『「勇歩」と私とラジオな人々』では、勇歩くんの誕生から約10年にわたる子育ての喜び、そして苦しみや葛藤が赤裸々に綴られ、多くの読者の心をつかみました。

「これまでいろんな方から2冊目は出ないのですか?」とお声を掛けていただきました。でも日常に追われ、なかなか書くきっかけがありませんでした」。そんな中、昨年、ごうさん親子は節目の年を迎えることに。「息子は高校を卒業して社会人になり、私も15年間やっていたラジオ番組を卒業し、違うステージで仕事をやりたいと思っています」。そして昨年7月、長崎県議会議員補欠選挙に立候補し、大勢の支持を得て当選。現在、息子さんの子育てを通して体験した社会の矛盾や福祉行政に対する思いを胸に、議員としての活動も展開しています。

この人生の大きな転機が、2冊目の自分史づくりを後押し。「変化・成長したいまの



私を皆様にお伝えしたいと思ったのです」。

■ 自分をあからさまにする勇氣

自分のことを本にすることは、人様に対して自身をあからさまにするということでもあります。「確かに勇氣のいることです。でも、そうすることで、人との距離が近くなり、共感してもらええる部分が大きくなったりします。そのことが生きる力、喜びにつながることも感じています」。また、本づくりを通して、自分としっかり向き合う作業を経たことで、「これまでの自分を肯定的にとらえることができるようになりました。すると、マイナスに感じていた過去の



アリガトウ

出来事ですら、意味があるものだと思えるようになり、その後の生き方にちよつといい変化があらわれます」。

人生を振り返り、思い思いのスタイルで表現をする自分史づくり。「自分のことをすぐく愛おしんで、大切にすることがひとつになると思います。それは、そこから先の人生をキラキラと輝かせ、豊かにしていくことにつながるはず」。

インタビューを終えて。



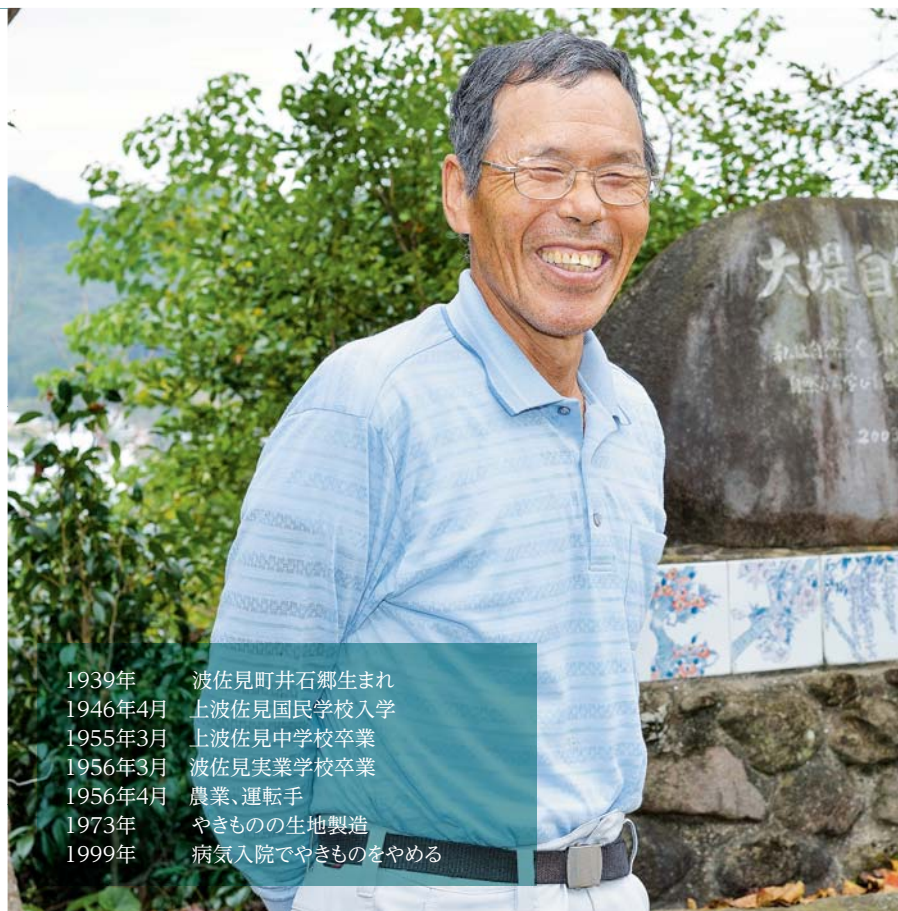
特集

自分 と向き合う

～自分史のすすめ～

深澤 勝

自分の生きざまを書き記し、
家族や友人、そして故郷の自然へ
「感謝」の気持ちを伝えたい。



1939年 波佐見町井石郷生まれ
1946年4月 上波佐見国民学校入学
1955年3月 上波佐見中学校卒業
1956年3月 波佐見実業学校卒業
1956年4月 農業、運転手
1973年 やきものの生地製造
1999年 病氣入院でやきものをやめる



うれしくて
涙が出たばい

焼きものと農業の里として
知られる波佐見町。四方を緑
豊かな山に囲まれ、田んぼや
畑、裏山に続く土の小道、小
さな沢など、昔ながらのど
かな風景があらちこちらに
残っています。

そんなまちで生まれ育った
深澤勝さん。自分史『ふるさ
との風』には、戦後、貧しくも
たくましく生きた子供時代
から、75歳の現在に至るまで
印象に残った出来事が深澤さ
んらしい飾らない文章でイキ
イキと綴られています。

なかでも波佐見町の自然
とともに、家族や地域の人々
との温かな絆の中で過ごした
子供時代のエピソードは、当
時を知る人たちの共感を呼
び、「うれしくて、涙が出た
ばい」とか、面白くて、もう3
回目を読んでる」と言う人も
いて、うれしくてね。私自身も
何回も読みますけど、飽きな
いでものね。アハハハ。お
おらかに笑う深澤さん。
200部あった本はすぐに手
元からなくなり、増刷するこ
ととなったのです。

波佐見町 大堤自然公園 手作り100年計画 只今11年目。

みなさまのおかげです



■ご先祖様はどんな
思いで生きたのか

自分史を書くきっかけのひと
つが、ご先祖様たちの存在
でした。「深澤家は私で14代
目ですが、祖父や父の話か
ら、曾祖父まではどんな人物
だったかが分かるのですが、曾



ふるさとのかぜ

深澤 勝さん

Fukazawa Masaru

- 発行:2014年9月
- 非売品
- サイズ:B6判
- ページ数:164頁
- 製本:並製本(カバー付)

「最初の頃は、資金もないのに無謀なことやると、よく言われました」。それでも、快く協力してくれる仲間、公団づ



祖父も含め、それ以前の先祖たち一人ひとりがどんな思いや考えを持って生きたのかについては、まったく伝えられていません。彼らがそれを書き残してくれたら、子孫に「先祖はこんなことを考えていたのか」と思ってもらえるのに」。深澤さんが特に気になったのが、江戸時代初期のご先祖さまたちでした。

深澤儀太夫勝清。野岳湖（大村市にある人造湖／1663年完成）の築造にあたり、巨額の資金を提供した人物で、大村の偉人のひとりとしていまも語り継がれています。「勝清は子供がいませんでしたが、その弟の勝幸には10人くらいいて、その家系の流れのひとつが我が家なのです」。勝幸の子孫もまた移り住んだ波佐見の地で農用の溜め池を造りました。「地元では大堤（おおづつみ）と呼ばれています。深さも広さもある溜め池で、子供の頃よく水遊びをしました」。300年以上も前に造られたこの溜め池は、いまも周囲の田畑を潤し、波佐見町の水源のひとつになっているそうです。

ライフワークの大堤自然公園

現在、深澤さんは自宅から軽トラックで3分ほどのところにある、大堤自然公園の手入れなどで忙しい日々を送っています。この公園は自然を愛する深澤さんが構想したもの。自費で「大堤」のそばにある山を購入し、11年前から仲間たちと公園づくりをはじめました。「全国各地の桜の名所や景勝地を見て回るうちに、波佐見町に日本中の桜や紅葉などを集めた公園を造りたいと思うようになったのです。自然公園は歳月が育てるものですから、100年、200年といった長いスパンで考えています」。

この公園づくりも自分史を出す大きなきっかけでした。

くりに必要な機材や備品などを寄付してもらったり、金銭面でもだいぶん助けられたそうです。「一緒に土木作業で汗を流したり、樹を愛でたりしていると、とても楽しくて生きてる！って感じがするんですね」。仲間たちがいたからこそ実現した大堤自然公園。「みんなへの感謝の気持ちをちゃんと書き残したかった。そして、なぜ、私が無謀と言われた公園づくりをはじめたのかについても」。

大けが、大病を経て思うこと

深澤さんは20歳のとき、農作業中に大けがをして生死の境をさまよう体験をしています。左足に障害を負いましたが、「車の運転も、力仕事も、誰にも負けんぞーって思ってたよかったです」。そして、60歳を前にして、今度は肝炎が発覚。長年携わった陶磁器生地製造の仕事もやめてインターフェロンによる治療を続けました。「体はかゆいし、髪の毛は抜けるし、食欲も意欲



長崎新聞 2006年2月15日掲載当時▶

もなくなるなど、ひどく堪えました」。そして昨年、新薬の治療を受けたところ、経過は良好。今年春、めでたく治療を終えることができました。「私は人様や自然に対してお陰さまで生きているという強い思いがあります。今回の自分史で、その思いを記すことができ、本当に良かったと思っています」。

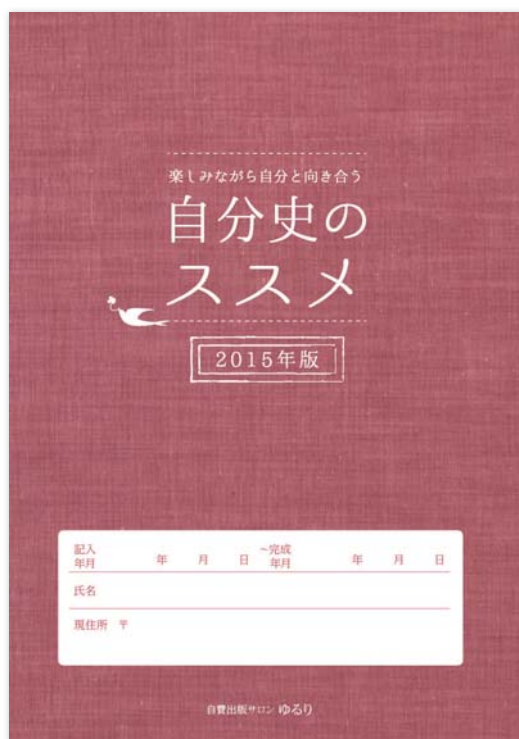
ゆるりから本のご紹介。

楽しみながら自分と向き合う

自分史のススメ



自分史作り。
それは新しい自分探しの旅です。



ゆるり書房

■発行:2014年11月 ■定価:800円(税別)
■サイズ:A4判 ■ページ数:126頁
■製本:並製本

自分史は、つまるところ「今の自分」「今のあり方」がテーマになります。それは、生まれた時から現在にたどり着くまでを整理する作業だからです。人は人生の大きな節目を目の前にするあたりで、「自分の人生っていったいなんだっ

たろう?」という想いに駆り立てられます。ジャーナリストの立花隆さんの著書「自分史の書き方」の中に次のような言葉があります。

「人生とは、ひとりの人間がこの世に生を受けたあと、その人の上に時々刻々と起き

てきた一連の事象の流れである。その流れを具体的にたづむことのなかに、自分の人生の答えがある」と述べています。自分の人生を知りたいければ、自分史をつづてみることにほかなりません。この自分史が整理された時の喜びは、

皆さんたとえようもないものです。ひとまず人生を整理し、「区切りつけた」という満足感が、また新たな意欲を湧き立たせることとなるでしょう。

そういう意味で、自分史づくりは新たな自分探しの旅といえるでしょう。

本書は自分史づくりの手引き書として利用されることを目的としています。出生から現在に至るまでを年代別に区切り、全体を質問形式で構成していますので思うままに

質問形式
なので
書き込み
しやすい



あなたがつける
タイトル

出生から幼児のころ 0歳～6歳 年～ 年

◎生年月日・生まれた場所・生家はどなたと聞いていますか?

◎自分の名前由来は? 両親や家族から聞いた赤ん坊のころの様子

(例)趣味 一私の旅行記一

◎子供の頃の家族旅行

◎小・中・高、学生時代の修学旅行

◎初めての一人旅や独身旅行

ハネムーン

「自由題」タイトル

自由テーマ
での書き込み
も可能

書き込む
だけで
自分史が
できあがる!



■ゆるりのお客様が
元氣なわけ?

自費出版サロンゆるりに来られるお客様の平均年齢は七十二歳です。平均といっても七十～八十歳代の方が、全体の

書き込んでください。記述していくだけで自分史が出来上がりますので、気軽に取り組みられることをおすすめします。



認知症予防にも効果的！

七割を占めています。そしてこの方々の共通することは、とてもお元気で、はつらつとしていることです。自費出版のジャンルはさまざまですが、当ゆるりでは、「自分史」、「詩歌集」、「美術作品」が全体の七割を占めています。ご自身で文章をつくり、創作に頭をめぐらし、指先に精魂をかためけるそのような行為が、皆様の元気なみなもとであろうと、お会いするたびに感じています。

他方世間では、同じ高齢者の方々であってもさまざまな理由で元気がなくなっている方も見受けられます。怖いのは成人病の三大疾病に加えて、加齢に伴うボケ症状「認知症候群」の増加です。

ボケ「認知症」を予防する

認知症の予防は、生活習慣病の予防と同じ「適度な運動」、「栄養バランスのよい適量の食生活」と「頭を使って知的な活動」をすることです。

米国ミネソタ大学の予防医研究グループが、ノートルダム修道女会の協力を得て一九八六年からつづけられている「修道女の加齢と認知症に関する研究」で注目された事例に二〇二歳で亡くなった「シスター・マリーの脳」の報告があります。彼女は亡くなるまで認知症の病状はなく、知能テストではいつも高得点で、二〇〇歳になってもしっかり生活を維持していました。ところが死後に脳を解剖したところ、重量が通常の七割程度に委縮しており、アルツハイマー疾病者と同じレベルでした。

この状態にあっても日常生活に支障がなかったのは日頃の暮らしぶりにあったということです。それは彼女が長年数々の教師だったこと、それ以降

も知的な活動を活発に続けて、質素で規則正しい生活を送っていたことによると言われております。彼女のように、たとえ老化などの避けられない要因によってアルツハイマーレベルになってしまっても、それまでにしっかりと頭を使う生活を続けていれば、日常生活に支障がでてこないこともあるという事実を示しています。

「思い出しキーワード」

これまでの記事内容での質問事項「思い出しキーワード」はほんの一部ですがいかがでしたでしょうか。まだまだピンとくるものがないと思われる方へ各年代ごとの思い出しキーワードを列記いたします。どうか記憶をよみがえらせ脳を活性化させ、執筆をつづけていかれることで、元気な老後をお過ごしください。

出生

☐ あなたの生年月日、干支は、

☐ 出生地はどこですか。(住所)

家族

☐ 家族は、

☐ 家族をなやましてきたか、10代、20代、30代、40代、50代、60代、70代、80代、90代、100代、110代、120代、130代、140代、150代、160代、170代、180代、190代、200代、210代、220代、230代、240代、250代、260代、270代、280代、290代、300代、310代、320代、330代、340代、350代、360代、370代、380代、390代、400代、410代、420代、430代、440代、450代、460代、470代、480代、490代、500代、510代、520代、530代、540代、550代、560代、570代、580代、590代、600代、610代、620代、630代、640代、650代、660代、670代、680代、690代、700代、710代、720代、730代、740代、750代、760代、770代、780代、790代、800代、810代、820代、830代、840代、850代、860代、870代、880代、890代、900代、910代、920代、930代、940代、950代、960代、970代、980代、990代、1000代、1010代、1020代、1030代、1040代、1050代、1060代、1070代、1080代、1090代、1100代、1110代、1120代、1130代、1140代、1150代、1160代、1170代、1180代、1190代、1200代、1210代、1220代、1230代、1240代、1250代、1260代、1270代、1280代、1290代、1300代、1310代、1320代、1330代、1340代、1350代、1360代、1370代、1380代、1390代、1400代、1410代、1420代、1430代、1440代、1450代、1460代、1470代、1480代、1490代、1500代、1510代、1520代、1530代、1540代、1550代、1560代、1570代、1580代、1590代、1600代、1610代、1620代、1630代、1640代、1650代、1660代、1670代、1680代、1690代、1700代、1710代、1720代、1730代、1740代、1750代、1760代、1770代、1780代、1790代、1800代、1810代、1820代、1830代、1840代、1850代、1860代、1870代、1880代、1890代、1900代、1910代、1920代、1930代、1940代、1950代、1960代、1970代、1980代、1990代、2000代、2010代、2020代、2030代、2040代、2050代、2060代、2070代、2080代、2090代、2100代、2110代、2120代、2130代、2140代、2150代、2160代、2170代、2180代、2190代、2200代、2210代、2220代、2230代、2240代、2250代、2260代、2270代、2280代、2290代、2300代、2310代、2320代、2330代、2340代、2350代、2360代、2370代、2380代、2390代、2400代、2410代、2420代、2430代、2440代、2450代、2460代、2470代、2480代、2490代、2500代、2510代、2520代、2530代、2540代、2550代、2560代、2570代、2580代、2590代、2600代、2610代、2620代、2630代、2640代、2650代、2660代、2670代、2680代、2690代、2700代、2710代、2720代、2730代、2740代、2750代、2760代、2770代、2780代、2790代、2800代、2810代、2820代、2830代、2840代、2850代、2860代、2870代、2880代、2890代、2900代、2910代、2920代、2930代、2940代、2950代、2960代、2970代、2980代、2990代、3000代、3010代、3020代、3030代、3040代、3050代、3060代、3070代、3080代、3090代、3100代、3110代、3120代、3130代、3140代、3150代、3160代、3170代、3180代、3190代、3200代、3210代、3220代、3230代、3240代、3250代、3260代、3270代、3280代、3290代、3300代、3310代、3320代、3330代、3340代、3350代、3360代、3370代、3380代、3390代、3400代、3410代、3420代、3430代、3440代、3450代、3460代、3470代、3480代、3490代、3500代、3510代、3520代、3530代、3540代、3550代、3560代、3570代、3580代、3590代、3600代、3610代、3620代、3630代、3640代、3650代、3660代、3670代、3680代、3690代、3700代、3710代、3720代、3730代、3740代、3750代、3760代、3770代、3780代、3790代、3800代、3810代、3820代、3830代、3840代、3850代、3860代、3870代、3880代、3890代、3900代、3910代、3920代、3930代、3940代、3950代、3960代、3970代、3980代、3990代、4000代、4010代、4020代、4030代、4040代、4050代、4060代、4070代、4080代、4090代、4100代、4110代、4120代、4130代、4140代、4150代、4160代、4170代、4180代、4190代、4200代、4210代、4220代、4230代、4240代、4250代、4260代、4270代、4280代、4290代、4300代、4310代、4320代、4330代、4340代、4350代、4360代、4370代、4380代、4390代、4400代、4410代、4420代、4430代、4440代、4450代、4460代、4470代、4480代、4490代、4500代、4510代、4520代、4530代、4540代、4550代、4560代、4570代、4580代、4590代、4600代、4610代、4620代、4630代、4640代、4650代、4660代、4670代、4680代、4690代、4700代、4710代、4720代、4730代、4740代、4750代、4760代、4770代、4780代、4790代、4800代、4810代、4820代、4830代、4840代、4850代、4860代、4870代、4880代、4890代、4900代、4910代、4920代、4930代、4940代、4950代、4960代、4970代、4980代、4990代、5000代、5010代、5020代、5030代、5040代、5050代、5060代、5070代、5080代、5090代、5100代、5110代、5120代、5130代、5140代、5150代、5160代、5170代、5180代、5190代、5200代、5210代、5220代、5230代、5240代、5250代、5260代、5270代、5280代、5290代、5300代、5310代、5320代、5330代、5340代、5350代、5360代、5370代、5380代、5390代、5400代、5410代、5420代、5430代、5440代、5450代、5460代、5470代、5480代、5490代、5500代、5510代、5520代、5530代、5540代、5550代、5560代、5570代、5580代、5590代、5600代、5610代、5620代、5630代、5640代、5650代、5660代、5670代、5680代、5690代、5700代、5710代、5720代、5730代、5740代、5750代、5760代、5770代、5780代、5790代、5800代、5810代、5820代、5830代、5840代、5850代、5860代、5870代、5880代、5890代、5900代、5910代、5920代、5930代、5940代、5950代、5960代、5970代、5980代、5990代、6000代、6010代、6020代、6030代、6040代、6050代、6060代、6070代、6080代、6090代、6100代、6110代、6120代、6130代、6140代、6150代、6160代、6170代、6180代、6190代、6200代、6210代、6220代、6230代、6240代、6250代、6260代、6270代、6280代、6290代、6300代、6310代、6320代、6330代、6340代、6350代、6360代、6370代、6380代、6390代、6400代、6410代、6420代、6430代、6440代、6450代、6460代、6470代、6480代、6490代、6500代、6510代、6520代、6530代、6540代、6550代、6560代、6570代、6580代、6590代、6600代、6610代、6620代、6630代、6640代、6650代、6660代、6670代、6680代、6690代、6700代、6710代、6720代、6730代、6740代、6750代、6760代、6770代、6780代、6790代、6800代、6810代、6820代、6830代、6840代、6850代、6860代、6870代、6880代、6890代、6900代、6910代、6920代、6930代、6940代、6950代、6960代、6970代、6980代、6990代、7000代、7010代、7020代、7030代、7040代、7050代、7060代、7070代、7080代、7090代、7100代、7110代、7120代、7130代、7140代、7150代、7160代、7170代、7180代、7190代、7200代、7210代、7220代、7230代、7240代、7250代、7260代、7270代、7280代、7290代、7300代、7310代、7320代、7330代、7340代、7350代、7360代、7370代、7380代、7390代、7400代、7410代、7420代、7430代、7440代、7450代、7460代、7470代、7480代、7490代、7500代、7510代、7520代、7530代、7540代、7550代、7560代、7570代、7580代、7590代、7600代、7610代、7620代、7630代、7640代、7650代、7660代、7670代、7680代、7690代、7700代、7710代、7720代、7730代、7740代、7750代、7760代、7770代、7780代、7790代、7800代、7810代、7820代、7830代、7840代、7850代、7860代、7870代、7880代、7890代、7900代、7910代、7920代、7930代、7940代、7950代、7960代、7970代、7980代、7990代、8000代、8010代、8020代、8030代、8040代、8050代、8060代、8070代、8080代、8090代、8100代、8110代、8120代、8130代、8140代、8150代、8160代、8170代、8180代、8190代、8200代、8210代、8220代、8230代、8240代、8250代、8260代、8270代、8280代、8290代、8300代、8310代、8320代、8330代、8340代、8350代、8360代、8370代、8380代、8390代、8400代、8410代、8420代、8430代、8440代、8450代、8460代、8470代、8480代、8490代、8500代、8510代、8520代、8530代、8540代、8550代、8560代、8570代、8580代、8590代、8600代、8610代、8620代、8630代、8640代、8650代、8660代、8670代、8680代、8690代、8700代、8710代、8720代、8730代、8740代、8750代、8760代、8770代、8780代、8790代、8800代、8810代、8820代、8830代、8840代、8850代、8860代、8870代、8880代、8890代、8900代、8910代、8920代、8930代、8940代、8950代、8960代、8970代、8980代、8990代、9000代、9010代、9020代、9030代、9040代、9050代、9060代、9070代、9080代、9090代、9100代、9110代、9120代、9130代、9140代、9150代、9160代、9170代、9180代、9190代、9200代、9210代、9220代、9230代、9240代、9250代、9260代、9270代、9280代、9290代、9300代、9310代、9320代、9330代、9340代、9350代、9360代、9370代、9380代、9390代、9400代、9410代、9420代、9430代、9440代、9450代、9460代、9470代、9480代、9490代、9500代、9510代、9520代、9530代、9540代、9550代、9560代、9570代、9580代、9590代、9600代、9610代、9620代、9630代、9640代、9650代、9660代、9670代、9680代、9690代、9700代、9710代、9720代、9730代、9740代、9750代、9760代、9770代、9780代、9790代、9800代、9810代、9820代、9830代、9840代、9850代、9860代、9870代、9880代、9890代、9900代、9910代、9920代、9930代、9940代、9950代、9960代、9970代、9980代、9990代、10000代、10001代、10002代、10003代、10004代、10005代、10006代、10007代、10008代、10009代、10010代、10011代、10012代、10013代、10014代、10015代、10016代、10017代、10018代、10019代、10020代、10021代、10022代、10023代、10024代、10025代、10026代、10027代、10028代、10029代、10030代、10031代、10032代、10033代、10034代、10035代、10036代、10037代、10038代、10039代、10040代、10041代、10042代、10043代、10044代、10045代、10046代、10047代、10048代、10049代、10050代、10051代、10052代、10053代、10054代、10055代、10056代、10057代、10058代、10059代、10060代、10061代、10062代、10063代、10064代、10065代、10066代、10067代、10068代、10069代、10070代、10071代、10072代、10073代、10074代、10075代、10076代、10077代、10078代、10079代、10080代、10081代、10082代、10083代、10084代、10085代、10086代、10087代、10088代、10089代、10090代、10091代、10092代、10093代、10094代、10095代、10096代、10097代、10098代、10099代、10100代、10101代、10102代、10103代、10104代、10105代、10106代、10107代、10108代、10109代、10110代、10111代、10112代、10113代、10114代、10115代、10116代、10117代、10118代、10119代、10120代、10121代、10122代、10123代、10124代、10125代、10126代、10127代、10128代、10129代、10130代、10131代、10132代、10133代、10134代、10135代、10136代、10137代、10138代、10139代、10140代、10141代、10142代、10143代、10144代、10145代、10146代、10147代、10148代、10149代、10150代、10151代、10152代、10153代、10154代、10155代、10156代、10157代、10158代、10159代、10160代、10161代、10162代、10163代、10164代、10165代、10166代、10167代、10168代、10169代、10170代、10171代、10172代、10173代、10174代、10175代、10176代、10177代、10178代、10179代、10180代、10181代、10182代、10183代、10184代、10185代、10186代、10187代、10188代、10189代、10190代、10191代、10192代、10193代、10194代、10195代、10196代、10197代、10198代、10199代、10200代、10201代、10202代、10203代、10204代、10205代、10206代、10207代、10208代、10209代、10210代、10211代、10212代、10213代、10214代、10215代、10216代、10217代、10218代、10219代、10220代、10221代、10222代、10223代、10224代、10225代、10226代、10227代、10228代、10229代、10230代、10231代、10232代、10233代、10234代、10235代、10236代、10237代、10238代、10239代、10240代、10241代、10242代、10243代、10244代、10245代、10246代、10247代、10248代、10249代、10250代、10251代、10252代、10253代、10254代、10255代、10256代、10257代、10258代、10259代、10260代、10261代、10262代、10263代、10264代、10265代、10266代、10267代、10268代、10269代、10270代、10271代、10272代、10273代、10274代、10275代、10276代、10277代、10278代、10279代、10280代、10281代、10282代、10283代、10284代、10285代、10286代、10287代、10288代、10289代、10290代、10291代、10292代、10293代、10294代、10295代、10296代、10297代、10298代、10299代、10300代、10301代、10302代、10303代、10304代、10305代、10306代、10307代、10308代、10309代、10310代、10311代、10312代、10313代、10314代、10315代、10316代、10317代、10318代、10319代、10320代、10321代、10322代、10323代、10324代、10325代、10326代、10327代、10328代、10329代、10330代、10331代、10332代、10333代、10334代、10335代、10336代、10337代、10338代、10339代、10340代、10341代、10342代、10343代、10344代、10345代、10346代、10347代、10348代、10349代、10350代、10351代、10352代、10353代、10354代、10355代、10356代、10357代、10358代、10359代、10360代、10361代、10362代、10363代、10364代、10365代、10366代、10367代、10368代、10369代、10370代、10371代、10372代、10373代、10374代、10375代、10376代、10377代、10378代、10379代、10380代、10381代、10382代、10383代、10384代、10385代、10386代、10387代、10388代、10389代、10390代、10391代、10392代、10393代、10394代、10395代、10396代、10397代、10398代、10399代、10400代、10401代、10402代、10403代、10404代、10405代、10406代、10407代、10408代、10409代、10410代、10411代、10412代、10413代、10414代、10415代、10416代、10417代、10418代、10419代、10420代、10421代、10422代、10423代、10424代、10425代、10426代、10427代、10428代、10429代、10430代、10431代、10432代、10433代、10434代、10435代、10436代、10437代、10438代、10439代、10440代、10441代、10442代、10443代、10444代、10445代、10446代、10447代、10448代、10449代、10450代、10451代、10452代、10453代、10454代、10455代、10456代、10457代、10458代、10459代、10460代、10461代、10462代、10463代、10464代、10465代、10466代、10467代、10468代、10469代、10470代、10471代、10472代、10473代、10474代、10475代、10476代、10477代、10478代、10479代、10480代、10481代、10482代、10483代、10484代、10485代、10486代、10487代、10488代、10489代、10490代、10491代、10492代、10493代、10494代、10495代、10496代、10497代、10498代、10499代、10500代、10501代、10502代、10503代、10504代、10505代、10506代、10507代、10508代、10509代、10510代、10511代、10512代、10513代、10514代、10515代、10516代、10517代、10518代、10519代、10520代、10521代、10522代、10523代、10524代、10525代、10526代、10527代、10528代、10529代、10530代、10531代、10532代、10533代、10534代、10535代、10536代、10537代、10538代、10539代、10540代、10541代、10542代、10543代、10544代、10545代、10546代、10547代、10548代、10549代、10550代、10551代、10552代、10553代、10554代、10555代、10556代、10557代、10558代、10559代、10560代、10561代、10562代、10563代、10564代、10565代、10566代、10567代、10568代、10569代、10570代、10571代、10572代、10573代、10574代、10575代、10576代、10577代、10578代、10579代、10580代、10581代、10582代、10583代、10584代、10585代、10586代、10587代、10588代、10589代、10590代、10591代、10592代、10593代、10594代、10595代、10596代、10597代、10598代、10599代、10600代、10601代、10602代、10603代、10604代、10605代、10606代、10607代、10608代、10609代、10610代、10611代、10612代、10613代、10614代、10615代、10616代、10617代、10618代、10619代、10620代、10621代、10622代、10623代、10624代、10625代、10626代、10627代、10628代、10629代、10630代、10631代、10632代、10633代、10634代、10635代、10636代、10637代、10638代、10639代、10640代、10641代、10642代、10643代、10644代、10645代、10646代、10647代、10648代、10649代、10650代、10651代、10652代、10653代、10654代、10655代、10656代、10657代、10658代、10659代、10660代、10661代、10662代、10663代、10664代、10665代、10666代、10667代、10668代、10669代、10670代、10671代、10672代、10673代、10674代、10675代、10676代、10677代、10678代、10679代、10680代、10681代、10682代、10683代、10684代、10685代、10686代、10687代、10688代、10689代、10690代、10691代、10692代、10693代、10694代、10695代、10696代、10697代、10698代、10699代、10700代、10701代、10702代、10703代、10704代、10705代、10706代、10707代、10708代、10709代、10710代、10711代、10712代、10713代、10714代、10715代、10716代、10717代、10718代、10719代、10720代、10721代、10722代、10723代、10724代、10725代、10726代、10727代、10728代、10729代、10730代、10731代、10732代、10733代、10734代、10735代、10736代、10737代、10738代、10739代、10740代、10741代、10742代、10743代、10744代、10745代、10746代、10747代、10748代、10749代、10750代、10751代、10752代、10753代、10754代、10755代、10756代、10757代、10758代、10759代、10760代、10761代、10762代、10763代、10764代、10765代、10766代、10767代、10768代、10769代、10770代、10771代、10772代、10773代、10774代、10775代、1



国宝崇福寺(長崎)



巨木・山王神社の大楠(長崎)



旧香港上海銀行長崎支店記念館(長崎)



慶厳寺(諫早)



見下せば薩摩のかたへー筋の
川うねうねと流れたりけり

あまの雄二 AMANO YUJI WORKS 1999~2010 切り絵作品集



あまの雄二 切り絵作品集

天野 雄二 さん
Amano Yuji

- 発行:2014年6月
- 非売品
- サイズ:250×250mm
- ページ数:72頁
- 製本:ガンドレ製本



小京都日田豆田町 広瀬資料館(大分)



筑後川昇開橋(佐賀・諸富)

●略歴

昭和11年5月生まれ。
切り絵は平成11年ごろから広告界の仕事の傍ら独学で始める。
平成11年全国切り絵同好会、15年全国切り絵作家協会へ入会。
平成11年より「全国切り絵コンクール」出品(平成20年まで毎年出品)
平成15年5月「岩谷莫良※1と七嶋鷗舟と切り絵 心のタペストリー展」開催
※1 岩谷莫良は短歌雑誌「水鏡」(みずがめ)設立者の一人で母方の大叔父にあたる
平成19年より「国民文化祭洋画部門」に出品(平成22年まで4年連続)
平成17年切り絵画文集※2「小京都物語」の日田、飢肥担当
平成21年切り絵画文集※2「日本の洋館」の長崎担当
※2 交通新聞社と全国切り絵作家協会による発行
平成22年体調を崩しすべての活動を休止する。現在は水彩画を描く。

アートギャラリー 好風のご案内

「芸術の秋」です。展覧会に是非お越しください。

入場
無料

2014 アトリエK展

会期 11月20日(木)～11月24日(月) AM 10:30～PM 7:00(最終日はPM 5:00まで)

第20回 キルトサークル

ベアーズ・ポー作品展

会期 11月27日(木)～12月1日(月) AM 10:30～PM 6:30(最終日はPM 5:00まで)



今年でベアーズ・ポーの作品展も20回目を迎えることとなりました。
毎回作品展に足を運んでくださるお客様、おしゃべり、
笑い声の絶えない教室のみんなに感謝の気持ちでいっぱいです。
*今回は20回を記念してそれぞれが好きなパターンで製作した
80枚のミニキルトでみなさまをお迎え致します。



あまの雄二切り絵作品展

AMANO YUJI WORKS
1999～2010

会期 12月4日(木)～12月8日(月) AM 10:30～PM 6:00(最終日はPM 5:00まで)

昭和堂ギャラリー
Showado Gallery KOFU

好風

貸
ギャラリー
お申し込み
受付中

TEL.095-821-1240
FAX.095-823-8740

〒850-0875 長崎県長崎市栄町6-23 昭和堂ビル2F

<http://www.showado.co.jp>

※駐車場がございませんので、付近の有料駐車場をご利用ください。



※展示会は都合により変更の場合もございますので事前にご確認のうえ、ご来場お願い申し上げます。

制作の流れ

1

ご面会・説明

ご依頼主の「想い」を十分に聞き取ることからスタートします。プレミアム自分史制作の流れをご説明します。ご依頼の内容に沿った仕様書(企画書・概算見積り・スケジュール)を準備します。



2

ご契約

初回訪問時に聞き取りました内容の仕様書をご提示、ご説明し、ご了承によりご契約となります。ご契約後、詳細なスケジュールの打合せをいたします。



3

インタビュー取材スタート(約3ヶ月間)

■例:自分史

- 1回目 祖父母、両親のことから出生までインタビュー
- 2回目 幼少時代から小中学校時代までインタビュー
- 3回目 高校・大学から就職前までインタビュー
- 4回目 青春期、社会人20代までインタビュー
- 5回目 壮年期、30代・40代までインタビュー
- 6回目 熟年期、50代・60代までインタビュー
- 7回目 70代から現在 今を思うインタビュー
- 8回目 半生を振り返り、次世代へ託したいことのインタビュー
- 9回目 専門・趣味・特技等に関することのインタビュー
- 10回目 近親者の方へのインタビュー等

※全体の流れの中で10回相当に調整します。
※途中カメラマンにより撮影が入ります。

4

ライターによる執筆(約3ヶ月間)

インタビューをもとに、ライターが執筆いたします。インタビューに加え、時代背景や地域の情報などを盛り込むことによって、奥行きをもたせ、深みのある文章に仕上げます。



5

校正(校正は3回程度まで。約2ヶ月間)

細かな内容が間違っていないかどうかを刷り上がった校正用の原稿をもとに、お客様に確認、修正をいただきます。文章の追加や変更、削除もご希望にそって行います。



6

校了

校正を確認していただき、修正点がなくなった時点で校了(校正の終わり)となります。その後、印刷・製本作業となります。なお、印刷・製本には約1ヶ月かかります。



7

納品(校了後1ヶ月程度)

本が完成しましたら、弊社の担当者からご連絡いたします。そのときを心待ちにしてください。

お支払い

本文校了時(文章が完成する)までに半金を、
印刷・製本納品時前までに半金をお支払いいただきます。

取材・文筆

- インタビュー10回(1回につき60～70分)
 - 希望に応じて(5回×120分～130分)
- 事前に資料がございましたら
ご提供をお願いします。



本の装丁

- サイズ(四六判、A5判、B5判)
- 本文の総ページ数
- 写真の点数
- モノクロ印刷、カラー印刷
- 製本(ハード・ソフトカバー)
- 発行したい部数 などの決定が必要です。

もっと詳しく
知りたい方は、
ゆるりへ
ご相談ください!!

自費出版サロンゆるり限定企画

プレミアム自分史

Premium Personal history

自伝を書き記し、感謝の気持ちを皆さんに伝えたい…
代々伝わる貴重な歴史を一族史としてまとめておきたい…
苦難の経営史を子や孫に伝え残さねばと思っている……

など思っているにも忙しくてまとめる時間のない貴方に朗報です。
プロのライター&編集者&カメラマンが貴方をサポートし、
インタビュー形式による自分史・一族史・経営史・記念誌等の制作を致します。

プレミアム自分史はここが違います

- 1 プロのライターによる、インタビュー形式なので、
原稿を執筆されることなく作ることが出来ます。
- 2 執筆・編集・レイアウト・撮影など弊社が行ないますので、
原稿づくりに手間どらなくて済みます。
- 3 読んでいただきたい方々へ向けて、
読みやすい文章に仕上げます。
- 4 冷静な視点で自分史を制作しますので、
偏りの少ない良い本が出来ます。
- 5 完成後の配本・発送業務までいたします。





出版本

ここでご紹介する出版本は、
サロンゆるりまでお気軽にお問い合わせください。

2014年11月現在

タイトル	著者	定価(税込)
キラキラ 人生を輝かせるたった5つの大切なこと	ごうまなみ	1,620円
諏訪神事 長崎くんち 取材記録	土肥原弘久	2,160円
きくちゃんのうたVol.2	ひらた きくよ	1,620円
きくちゃんの詩	ひらた きくよ	1,296円
Assendelft(アッセンデルフト)	金丸 洋子	3,240円
JOFA式フラワーアレンジ 日本オリジナルフラワー協会		1,296円
決先生の外国史講義	宇田川 決	2,160円
ふるさとの昔 島原今昔	宮崎昌次郎	1,620円
英文法徹底詳述集 1冠詞編	一宅 仁	3,024円
あなたに、幸せを届けたい!	村上 暁子	1,028円
俳句のすすめ	築城百々平	1,234円
365 +o micca	micca	864円
長崎いさな物語	浦上 修	1,296円
身体にたのもう!	植田 成文	1,944円
長崎県央のスマイル	植田 成文	1,296円
しあわせチャンネル	小鳥遊ほだか	1,543円
夜のカナリアたち	森 ぶんめい	823円
ゆうたくんごめんね 作/東フミ子 絵/関口拓志		1,080円
じゅんくんあそび 作/東フミ子 絵/関口拓志		1,296円
誰も知らないお経の真理(I)	大嶽 巖	1,543円
老いの細道メモリー	中村 土規	1,028円
未知への道	中村 土規	1,028円
長崎を描いてさるく	松林 重宗	2,160円
松林重宗水彩画集	松林 重宗	3,240円
神様からの贈りもの	幸夏 涼	1,296円
おくさん	松田 純子	540円
訓薫諫甘	宮城 ま咲	1,296円
ディアコニー E.パイロライター著 山城 順訳		2,700円
長崎半島・汚池姫伝説の謎	境 俊幸	1,028円
島原藩の経済	高木 繁幸	2,571円
ソシテ・イマデモ 城 加奈子・青木 純子		1,234円
イツモノ・イツカ 白石加奈子・江崎 純子		1,234円

タイトル	著者	定価(税込)
たぬきのおくのほそ道	堤 けんじ	3,086円
ながさきの子ども等		
学校生活編/地域の暮らし編/	永山 絹枝	各1,234円
自然・社会・平和への願い編		
五島雑学事典	永治 克行	2,057円
気づいた時が出発点	一ノ瀬恵介・久嗣・裕士	514円
昭和20年8月長崎市地図	出口 輝夫	540円
被爆	恵の丘原爆ホーム	1,028円
日本人の心はおもしろか	緒方 源信	823円
生きる心の綾錦	緒方 源信	823円
共存の心やわらぐ長崎の街	緒方 源信	720円
命のすじみちすすむ道	緒方 源信	720円
たゆたう(二)~(十)	松本 風作	各1,028円
島原城の話	渋谷 鉄郎	1,480円
島原魂	渋谷 鉄郎	1,900円
島原秘話	渋谷 鉄郎	1,400円
島原ばなし	渋谷 鉄郎	1,280円
眉山ものがたり	渋谷 鉄郎	980円
島原一揆	渋谷 鉄郎	1,400円
島原ちゃんば	渋谷 鉄郎	1,950円
諫早文化の年輪	(株)昭和堂	2,100円
諫早史談の年輪	(株)昭和堂	2,100円
諫江百話	諫早史談会	2,000円
諫早史談	諫早史談会	600円
諫早地方の風土	諫早史談会	5,000円
ドミニカ共和国の人と自然	宮田 彬	3,150円
九州の石橋(前編)		1,500円
九州の石橋(中編)	山口 祐造	1,300円
九州の石橋(後編)		1,100円
西陲騎葩(せいすいきは)	邑上 益朗	2,800円
もう一人の少年使節ドラード	青山 敦夫	1,200円
諫早を歩く	山口 八郎	850円



斉藤絹子の



NBC周波数

長 崎:1233khz
諫 早:1233khz
佐世保:1098khz
福 江:1431khz
平 戸:1062khz
島 原:1233khz
佐 賀:1458khz
唐 津:1458khz
伊万里:1116khz
有 田:1458khz

放送中「昭和堂 笑顔のレシピ」
NBCラジオ(1233khz)
毎週金曜日あさ10:35より好評放送中!

心の杜 ゆるり私の本作り

毎月第3木曜日午後2時~ スローライフ「人生、輝きのオススメ」ゆるりのお客様サークルを紹介



新刊紹介

本紙に紹介した本です。



自分史のススメ ゆるり書房

- 判型:A4判
- 頁数:126頁
- 製本:並製本
- 定価:800円(税別)



ふるさとの風 深澤 勝

- 判型:B6判
- 頁数:164頁
- 製本:並製本(カバー付)
- 定価:非売品



キラキラ 人生を輝かせる たった5つの大切なこと ごう まなみ

- 判型:180mm×180mm
- 頁数:108頁
- 製本:PURガンダレ製本
- 定価:1,500円(税別)



あまの雄二 切り絵作品集 天野 雄二

- 判型:250mm×250mm
- 頁数:72頁
- 製本:ガンダレ製本
- 定価:非売品



俳句・短歌集 「あの頃…」第2章 久田 浩一郎

- 判型:B6判
- 頁数:128頁
- 製本:並製本(カバー付)
- 定価:非売品



親子歌集 ひとひひとひを 原 マチエ

- 判型:190mm×180mm
- 頁数:62頁
- 製本:ガンダレ製本
- 定価:非売品



編集、デザインから
お手伝いします。
まずはお気軽にお電話ください。

自分史、一族史、体験記、記念誌、
追悼集、遺稿集、研究論文・報告書、
研究実用書、アート作品集、文芸作品
集・エッセー集、ライフワーク集 等
経験豊かな“本づくりのプロ”がお手
伝いいたします。



サロンゆるりの営業時間

平日	あさ10時 ▼ よる7時まで
土曜日	あさ10時 ▼ 夕方5時まで

自費出版サロンゆるり

TEL.095-828-1790【担当:神尾、小川まで】

〒850-0875 長崎市栄町6-23 昭和堂ビル2F
FAX.095-823-8740 昭和堂 ゆるり 検索
<http://www.showado.co.jp>

賑橋電停そば
ファミリーマートより入って
左側すぐ

メモリードグループ 45周年史インタビュー



「メモリードグループ45周年史」

抑えたフィロソフィーの継承
を着想しました。

◆作成中に苦心された
ことがございましたか？

記念誌とは何ぞやから始まり、創業者の琴線に触れ、社会等との関係性を見つめ直し、問い直すために、多くの文献資料のお世話になりました。

◆座談会記事はやさし
そうで難しいのです

が、どのようにまとめ
られましたか？

資料と話題を提供し自由に発言していただき、出来事・課題や伝承などのワードに合う選択と会話や写真から、場を表出した構成を行いました。

◆いつのタイミングで発行・配付されましたか？

当初、本年7月中旬に周年記念と施設開業の披露を兼ねた行事が計画されていたことから、その当日に配付を予定していました

社史と時代背景が
わかりやすい構成

が、年表を中心に編集内容を確認した結果、配付先を社内向けとするよう決定さ

◆出来上がりについて社員の方の反応はいかがでしたか。

装丁や内容については創業者から、編集後記に対し中途入社の方々からも評価を頂戴しました。読書家の方たちや、製作中の反応が多かったです。

◆次の50周年へ向けての取り組みとしては、何かお考えですか？

大きい節目なので、早めの準備と取り掛かりが重要と感じます。組織上は編纂委員会と下部組織化による態勢を。取材には、OBへの協力をお願いで貴重な話が聞けるなど。まだ具体的には決まっていないようですが、パトントッチの意味合いを込めて提言のようなことを述べました。

◆本日はありがとうございました。

◆発行おめでとーござい
ます。
いままで記念史はどれ
くらいの間隔で発行さ
れていたのですか？

「メモリード20年のあゆみ」と「22年のあゆみ」が最初で、その後、主に書籍・エッセイ集・施設写真集など5年ごとに発行しており、このうち、35年・40年・45年が記念史にあたります。周年にも施設開業が多いことから、披露式典での配付などが代表格ですが、社員向け・ガイダンス向けなど多様な用途になりました。

◆当初今回45周年とい
う事で、どこに主眼を
置かれてプランを立て
ましたか？

あらためて今までの歴史を振り返りながら、外部環境や社会との関連性を軸にした資料性の高い年表をつくり、歴史的な価値が考察できるものを目指しました。まず配付先や部数など予算面を固め、ページ数などを見積り、50周年の前段階的な位置関係を念頭に内容の検討に着手しました。社内資料の発掘の結果、プロフィール的要素を



れました。そのため、部数および社員座談会の特集記事を加えたものに変更され、8月の発行、下旬に配付されました。

ありがとうを もっと届けたい
ありがとうに もっと応えたい



メモリードグループ

プロローグからエピローグまで、
あなたの物語りの側に…

もの忘れ外来のご案内

もの忘れ外来では、認知症に関する相談をお受けし、専門的な検査、診断、治療などを行います。

「最近忘れっぽくなった」、
「繰り返し同じ事を尋ねるようになった」
などご心配なことがございましたら
お気軽にご相談ください。

**完全
予約制**

診察ご希望の際は、
必ずご予約下さい

新患診察日／担当医師 *午後2時より、診察いたします。

火曜日 竹村

木曜日 北村

金曜日 芹田

予約／問い合わせ窓口:道ノ尾病院 地域連携室
電話:095-856-1111(代)
(問い合わせ時間:月～金 9:00～17:00)

- ※初めて受診の方は1時間前より
精神保健福祉士の問診があります。
- ※必要に応じてCTやMRIの撮影など、
検査を受けて頂くことがございます。
- ※CTやMRIなど検査のみご希望も
お気軽にご相談ください。
- ※かかりつけ医がおられる方は
紹介状をお願いいたします。
- ※内科など合併症のある方も対応いたします。
- ※薬を飲んでいる方は、服薬内容がわかるものを
ご持参下さい。(例:お薬手帳)



GE SIGNA TwinSpeed
1.5 ステラ MRI

医療法人 厚生会
道ノ尾病院
MICHINOO HOSPITAL

〒852-8055長崎市虹が丘町1番1号
電話:095-856-1111 URL:<http://www.michinoo.or.jp>

