

# 「思い出ノート」

## ■地域との取り組み事例

## ～認知症への備え「思い出ノート作成講座」の実施～

2020年7月 毎日新聞社

■実施日時：2018年8月22日（月）14：00～16：00

■会場：東京都内（福祉関連施設・研修ルーム）

■参加者：25人（男性7人、女性18人）

■プログラム

■募集告知：主催団体ホームページ

2018年10月22日  
毎日新聞社

「思い出ノートを作りますか？」  
～自分史をつづる～

おしながき

前 菜 私のどうでもいい話・思い出ノートの使い方（20分）  
お造り 年表を基に時代を思い出す（10分）  
焼き物 自分史作りのためのターニングポイントを探し出す（10分）  
煮 物 思い出方講座（10分）  
箸休め 休憩（10分）  
碗 物 文章講座（30分）  
お食事 質疑応答（10分）  
水 物 ご挨拶・お知らせ（10分）

ホーム > イベントカレンダー > 認知症への備え「思い出ノート作成講座」

### 認知症への備え（思い出ノート作成講座）

講師と一緒に「思い出ノート」を作成しながら、自分の人生を振り返ります。もし将来、介護が必要になった時、家族や医療・介護の関係者があなたの「自分史」を参考にあなたの人生をサポートできます。過去を見つめ、未来につなげる宝物にしましょう。

**対象**  
豊島区に住民登録のある方

**定員**  
先着30名様

**費用**  
無料

**持ち物**  
筆記用具

**申し込み方法**  
電話またはファックス

**申し込み先名**  
高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ

**申し込み先電話番号**  
03-4566-2433

**申し込み先ファクス**  
03-3980-5040

**お問い合わせ**  
[保健福祉部高齢者福祉課](#)

**実施日**  
平成30年10月22日月曜日

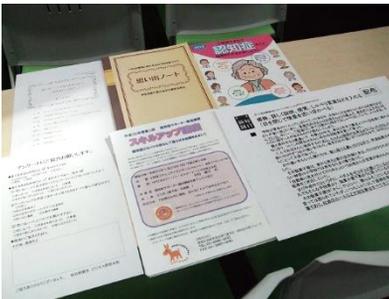
**実施時間**  
午後2時から午後4時

**場所**  
男女平等推進センター研修室2  
西池袋2-37-4

**内容**  
「思い出ノート」は、昔を思い出しながら、あなたの半生を振り返るノートです。掲載されている100の質問に答える形でノートに書き込めば、それがそのまま自分史を作ることもつながります。これまでの人生を振り返る事で、今まで気づかなかった自分を発見することがあるかもしれません。昔の事を思い出し、それを書くことは、脳の活性化や老化防止にもつながります

**講師**  
毎日新聞社ビジネス開発本部委員  
権原洋氏

## ■内 容（写真）



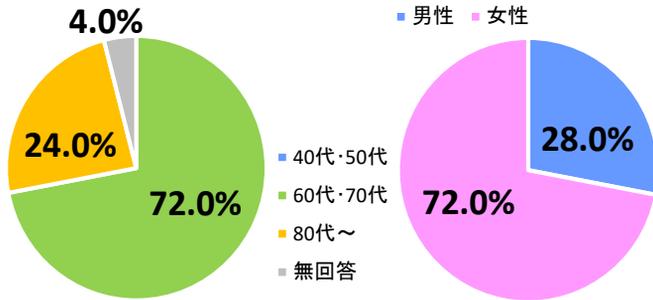
# 「思い出ノート」

## ■地域との取り組み事例

## ～認知症への備え「思い出ノート作成講座」の実施～

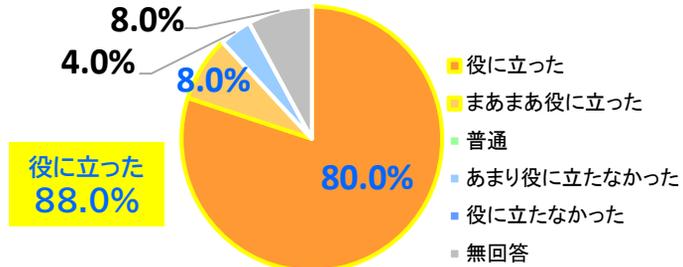
### 《アンケート集計》 \*参加者25人・アンケート回答者25人（回収率100%）

#### ●参加者の割合（年代・性）（回答者：n=25）



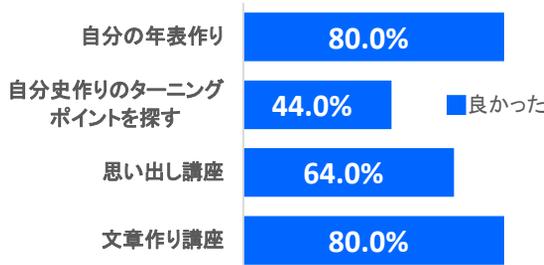
#### ●「ワークショップ」について（回答者：n=25）

Q.ワークショップ「思い出ノート」を使って自分史作りに挑戦！はいかがでしたか？



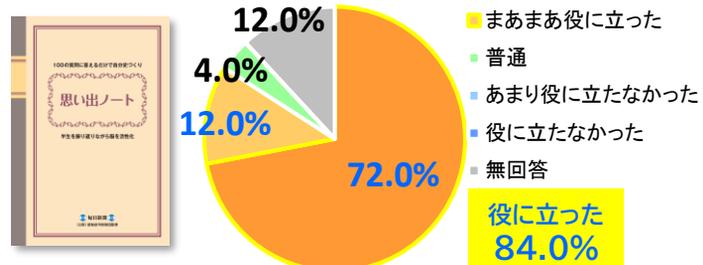
#### ●ワークショップの内容について（回答者：n=25）

Q.ワークショップの内容で良かったと思うものをすべて選んでください（複数回答）



#### ●「思い出ノート」について（回答者：n=25）

Q.「思い出ノート」についてお聞かせください



#### ●自由回答

| No. | ワークショップについての感想や意見など   | 年代     | 性別 |
|-----|---|--------|----|
| 1   | とても楽しいノートで、エンディングノートと違って、すごく良いですね！時間を作ってより長いノートを作りたいと思いました。今日は、どうもありがとうございました！  | 60代70代 | 男性 |
| 2   | 自分史ノートを作りたいという気持ちはあったが、具体的にどうすれば良いかわからず宙に浮いていたが今日の話を聴いて、また、やる気が出てきた。時々やってほしい。   | 60代70代 | 男性 |
| 3   | 文章の作り方で「7割は慣れと訓練」との話には意外でテクニックが主ではないかと考えていた。現在のメール時代、毎日のようにメールを発信しているの、少しは「慣れと訓練」の場になっているのでは？   | 60代70代 | 男性 |
| 4   | 思い出しのための切り口ツールは大変参考になりました。  | 60代70代 | 男性 |
| 5   | どこかの説明をしているか不明の時があった。内容が詰め過ぎか。  | 60代70代 | 男性 |
| 6   | 文章を書くことが少ないのでこの思い出ノートを手にして5W1Hに基づき楽しく文章を書いてみたい。   | 60代70代 | 女性 |
| 7   | 私には子供がいなくて孫もいません。孫やひ孫のために思い出ノートを書くつもりはないのです。退職後、病気をし、精神的にまいってしまい、ぐずぐずうつつしているうちに5年たってしまいました。病氣もよくなり、日常生活がふつうにできるようになり、何かしたいなあと考えていた時に、この講習に参加できました。今日少しか短文を書いただけなのに、とても楽しくなってきました。参加できてよかったです。短時間でポイントをおさえて教えていただきましてありがとうございます。このノートを活用して書いていきたいと思っておりますが、その先どうしようかなあともちろっと考えました。 | 60代70代 | 女性 |
| 8   | とてもおもしろかったし人生に役立つと思います。さすが新聞記者さんだと思いました。有難うございました。思い出ノート少しづつ書きたいと思っております。   | 60代70代 | 女性 |
| 9   | 年代ごとのニュースがあったのが良かったです。たとえば「安田講堂」のキーワードから当時の街の様子や自分の気持ちがまざまざと思い出されました。   | 60代70代 | 女性 |
| 10  | この30年間に上日記をつけています。3年連続日記でそれも既に10冊余りになりました。そろそろ身辺整理をと始めましたが、この日記はメモわりにつけ始めたのが感情も少々入り捨て難い記憶となっています。私の没後子供達の手をわたると思うと処分した方が良くも考えます。本日御指導頂いた思い出ノートは子供達に残せる良い記録となります。ありがとうございます。   | 60代70代 | 女性 |
| 11  | 今日の講座を受けて、文章を書くことに興味を持ちました。   | 60代70代 | 女性 |
| 12  | 「おち」というのが、なかなかできないで、ただの感想文というか、つまらない小文になってしまう。構成を考えるのが一番時間かかる。椎原先生の例文がとても楽しかった。私も書いてみよう！とふるい立った。  | 60代70代 |    |
| 13  | 自分の生きざまを子供達に知ってもらう様に書きたいと思う。  | 60代70代 |    |
| 14  | 文章を書くことが苦にならずに楽しんで出来そうな気分になりました。伝えることは自分を理解してもらう第一歩、傾聴と相手に自分みぎの一助にしたいと思います。よい学びができました。  | 60代70代 |    |
| 15  | エンディングノートに、この「自分の歴史を書き記す」パートが加わるととてもいいなと思いました。  | 60代70代 |    |
| 16  | 私の育ち方はちょっと変わっている和最近気付いた。それを文章にしてみようと思う。現在私は認知症のグループホームで仕事をしています。日々の会話の中で思い出を語り合う事はありますが、出来る部分だけそれぞれの自分史を書いていただきたいと思っています。残っている記憶が表示されると自信につながる事を信じて。  | 60代70代 |    |
| 17  | 何度思索して、書き始められない。いつも、今度こそと思うが着手できずいます。   | 80代～   | 男性 |
| 18  | 非常に参考になりました。挑戦してみようと思っております。  | 80代～   | 女性 |
| 19  | 盛りだくさんのお話についていけない自分を発見。幼い頃から現在に至る様々な事に思いを致す貴重な時間でした。自分史は自分なりにまとめたみたい気があり、資料をいっぱい置いていますが、これで何とかなりますか。  | 80代～   |    |
| 20  | ・文章を書くには付説が大切であり 例をあげて分かりやすい説明が良かった ・改めて過去を思い出すことが出来、落着いてじっくり書いて見たい。有難うございました。  | 80代～   |    |
| 21  | 正直あまり期待していなかったが予想以上に面白く勉強になった。最近あまり文章が書けなくなった気がして、いささか自分の能力に不安を持ち始めていました。とても参考になったと思っております。またお願いします。  |        |    |
| 22  | 特になし×4  |        |    |