

自己肯定感を高め、人生後半を自分らしく生きたい人へ！
『ときめく自分史づくり』7/31刊行
実践ノウハウ満載！ 自分史の第一人者・河野初江による待望の新刊

株式会社オレンジページ（東京都港区）は、『ときめく自分史づくり「人生の残り時間」が気になりはじめたら』（河野初江 著）を7月31日（木）に発売しました。終活やミッドライフクライシスなどへの関心が高まるなか、注目される「自分史」。本書では、「自分史」づくりの実践ノウハウを詳しく解説するのはもちろん、経験者の実例をもとに、自分のこれまでの足跡と向き合うことで、これからの人生の“生きる糧”ともなる「自分史づくり」の魅力についても紹介しています。



実際に自分史をつくった人の声

- これまでの道のりを振り返ったら、**自分を好きになった**
- 忘れていた「**たからもの**」に出会えた
- 手紙も作文も大の苦手。**でも、できた！**
- 「俺の人生、**空っぽじゃなかった**」と気づいた
- 新しい目標が浮かんできて、**わくわくした**
- やるべきこと**をやり遂げた気がする 他

河野初江『ときめく自分史づくり』（帯あり）／一般社団法人自分史活用推進協議会 推薦図書

■「これまで」を整理することで、「これから」の人生の目的が見えてくる！

「自分史」ときくと、「自分には書くような歴史がない」と考える人も多いかもしれません。でもじつは、家族や友人との思い出、心に残る言葉、忘れられない体験など、自分のこれまでの振り返り整理することで、新たな自己発見、生きる勇気や目標など、未来をよりよく生きるヒントが得られます。

■手書き、写真集、雑誌風、動画……自分史は自由に表現していい！



書くのが苦手、という人でも安心。「時系列型」「テーマ型」「エッセイ型」などの構成タイプや原稿作成のコツを紹介しています。また、手書き冊子、写真集や雑誌風、はたまた動画まで、表現のしかたもカラーの事例写真とともに多数掲載しているので、自分にしっくりくる「自分史づくり」のノウハウが必ず見つかります。

■著者プロフィール

河野初江(こうの はつえ)



一般社団法人自分史活用推進協議会 理事。オフィス河野代表。株式会社リクルート『月刊リクルート』編集長を経て独立。広報誌や書籍を多く手がけ、リクルート創業者・江副浩正氏自伝『かもめが翔んだ日』(朝日新聞社刊)の編集を担当した。2015年に「自分史サロン」を立ち上げ、自叙伝のほか家族史、仕事史、子育て史、作品集、親の自分史など多様な自分史の制作に従事。

「自分らしく」をコンセプトに現役からシニア世代まで、幅広い世代の自分史づくりを支援している。

オフィシャルサイト(らしくラボ) <https://rashiku-lab.com/salon/>

■目次

自分史をつくった人の声／はじめに

第1章 人生が前向きになる！ 自分史の世界

振り返ることで見えてくるものがある／失敗や挫折も、時を経ると意味が変わる／冊子、単行本、巻物
…表現方法はいろいろ／自分史づくりがもたらす喜びと効能 他

第2章 プランから執筆まで！ 自分史づくりの手順

いざ始めたものの…「あれ、何を書けばいい？」／スムーズに進められる5つのステップ(自分らしい「プラン」をつくろう／“これまで”の年表をつくろう／体を動かして、素材を掘り起こそう／全体の「構成」を考えよう／原稿を書いてみよう) 他

第3章 「読まれる自分史」にするコツ

“伝わる自分史”は何が違う？／自分にしか書けないことを、だれにでもわかるように／平凡こそ素晴らしい 他

第4章 自分史づくりお役立ち情報

家系図はつくる過程が面白い！／マンダラ自分史をつくろう／パソコンを活用して、気軽に自分史をつくろう／人生を輝かせる！ 更新型「プチ自分史」のすすめ 他

【付録】年齢が書き込める年表 ～主な出来事一覧

おわりに



『ときめく自分史づくり「人生の残り時間」が気になりはじめたら』 (河野初江)

2025年7月31日(木)発売 定価 1,760円(税込)

A5判、アジロ綴じ、164ページ <https://www.orange-page.net/books/1938>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部 広報担当: 遠藤、鈴木 press@orange-page.co.jp