

自分の中に〈普遍性〉と〈独自性〉を見つけることで、共感と前向な見方ができるようになる ：社会教育演習における〈自分史〉学習

中嶋, 明日実 / 岡林, 一輝 / 岩橋, 妃咲 / 塚原, 万莉香 /
横須賀, 大輔 / 阿藤, 梨奈 / 佐藤, 舞 / 中藤, 美月 / 早
川, 捺美 / 下河辺, 果歩 / 浅田, 清香 / 塚原, 史夏 / 橘
田, 采佳 / 三澤, 眞幸

(出版者 / Publisher)

法政大学資格課程

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

法政大学資格課程年報 / 法政大学資格課程年報

(巻 / Volume)

7

(開始ページ / Start Page)

77

(終了ページ / End Page)

85

(発行年 / Year)

2018-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00014847>

自分の中に〈普遍性〉と〈独自性〉を見つけることで、 共感と前向な見方ができるようになる

— 社会教育演習における〈自分史〉学習 —

岡林一輝、岩橋妃咲、塚原万莉香、横須賀大輔、阿藤梨奈、佐藤舞、中藤美月、
早川捺美、下河辺果歩、浅田清香、塚原史夏、橘田采佳、中嶋明日実、三澤眞幸

自分の軌跡をたどって ～自分史を書く意義～

キャリアデザイン学部キャリアデザイン学科3年

1. どんどん書き進めることができた自分史

～書いてみての感想～

自分に起きた出来事を書き続ける自分史は、他のレポートと違いどんどん書き進めることができた。当時はとても苦しかったことや悔しかったことも、今はいい経験だったと振り返ることができる。きっとこの先もその連続なのかもしれないと思った。自分史を書き21年間を振り返る中で自分の強みも弱みも再発見できたような気がする。

また先生からの添削を受けたときに、言葉の使い方ひとつで相手に伝わるニュアンスが変わってしまうのだなということも改めて感じた。

2. いろんな人の人生も知ることができる

～授業を通して～

自分だけの21年間を振り返るのなら1人でもできるが、ほかのみんながこれまでどんな人生を歩んできたのかを知ることができたのは、授業ならではのメリットだった。私が知らなかったみんなの一面を垣間見ることができた良い機会だった。また、普段は同じ学部の人としか授業で話さないの所以他学部の人とも交流ができた貴重な時間でもあった。

3. どんな自分も受け入れて前に進み続ける力を蓄えること～自分史を書く意義～

私にとって自分史を書く意義は、どんな自分も受け入れて前に進み続ける力を蓄えることなのかなと思う。誰も挫折や失敗、思い出したくないことや忘れてしまいたいことは少なからずあると思う。だからこそ少し自分にやさしくなって、「どんな自分も私なんだ」と受け入れることができたなら前に進むことができるはずだ。大学生活や高校時代を振り返ることはあっても、21年間を振り返る機会はなかなかない。自分史の執筆は生まれてから今までの自分の生き方を振り返ることができた貴重な経験だった。

他の人の人生を知ること、自分が見えてくる

法学部法律学科2年

最初に自分の「気になること」を発表した時には、自分の性格のことについてこれほど真剣に考えることになるとは思ってもいなかった。不思議なもので気になっていることの原因は自分の性格にあるという要素が多いのだと知ることとなった。また、当時たまたま「他人任せ」ともいえる自分の性格に気づき、これでもいいものかと悩むきっかけがあった。だから、自分史の制作にはかなり真剣に取り組むことができた。

こうして自分史に取り組んでいく中で自分の人に合わせてしまう性格が、自分が今までに度々経験してきた環境の変化に伴う萎縮による部分があるということに自分自身でも初めて気が付くことができた。原因となる部分がわかればそれについて対策を考えていくことができる。社会教育演習の授業の中でより詳しく思い出ししていくことができた。

また、授業内で他の方々の自分史に関する発表を聞き、その人の人生が次第に実感できるようになっていき、それに影響を受けて自分の分析をはかどらせることができた。それぞれによって自分史の内容は異なるが、他の人のやり方がわかるというのは大変参考になった。また、読んでもらう相手が具体的に決まっているということは読み手の立場に立って考えるうえで自分史の制作に大変良い影響を得ることができたと思う。

そうして自分史を書くことで気づいたことは多い。自分の性格が形成された過程を考え、また今後どうしていくかも考えるきっかけとなった。自分史本文でも書いているように、自分が音楽に置き換えて考えることで一応の策を導き出そうとしている。これが成功するか失敗するか、そこまで行きつくことができるのかもまだわからないが、こうして自分史という自分について考える方法を学ぶことができたことは自分にとっての大きな力となったのではないかと考える。

自分の歩んでいく人生の軸を作るための手段

キャリアデザイン学部キャリアデザイン学科3年

1. 日々の小さな積み重ねが私の軌跡であることを発見

自分史を書いてみて率直に言うと、とても大変だったと思う。昔のことを思い出してつらつらと文章で述べるのはとてもエネルギーを消費した。特に一番大変だった部分は高校生の時だった。高校時代、勉強や友人関係で悩み担任の先生から「完璧主義をやめなさい。成功は楽しんだ後のおまけだよ。」と言われたことを今でも思い出すとグッとくる。高校生の頃完璧主義でうまくいかになく落ち込んでいた私にとって恩師の言葉はすぐに受け止めることができなかったが、今は日々の小さな積み重ねが私の軌跡になっていると感じる。

2. 和やかな雰囲気の中で他の人の人生から学ぶ

～授業の感想～

社会教育演習を受講して、同じ学部のゼミメンバーだけでなく、キャリアの他のゼミの人や他学部の2年生たちと交流できたのがよかった。先生が時々アイスや肉まんなどを私たちに奢って下さり、和気あいあいとした空気の中で学ぶことができて良かった。他の人たちの自分史を聞いてみると、私とある点では共通点があったりそうでなかったこともあった。今後の自分の人生に活かせそうなこともたくさん学びとても有意義だった。

3. 自分の歩んでいく人生の軸を作るための手段

～自分史を書く意義～

約1年間自分史を書いていて私にとって自分史を書く意義はとても大きかった。自分史とは自分の歩んでいく人生の軸を作るための手段だと私は捉える。

新学期の頃、私は安定していて地元に住めるからといった理由で公務員を考えていたが公務員試験の勉強のモチベーションが全然上がらなかった。6月から解禁となるインターンにも参加しないとどうしようとクヨクヨしていた。しかし先生は「自分のやりたいことをやればいい。」と後押ししてくださりやりたかったリゾートバイトをした。この経験により直接お客様にサービスをして「ありがとう」と言ってもらえることにやりがいを感じると気付いた。さらに夏期課題を通して高校生ぐらいから気になっていた職業の看護師に対するあこがれを堂々と書いて私の心のモヤモヤは晴れた。

自分史を書くことによって悩みも全然とまではいかないが解決することができ、やりたいことに対する自分の軸が出来たために進路に対して前向きになれた。

自分の基礎を確認した自分史

キャリアデザイン学部キャリアデザイン学科3年

最初は、自分史ってなんだという状態だった。就職活動の際に自己分析のために書く人がいると聞いたことがあるくらいだった。思い出をふりかえるみたいなことかなくらいに軽く考えていた。自分史という名前の通りに、自分でひたすら書いていくのだろうと思っていた。しかし、実際授業ではみんなに話しコメントを貰いグループで話しあいを繰り返した。思っていたやり方ではなかったことに驚いた。

自分1人で書き進めていたら上手く書けなかったかもしれない。自分という存在は他者とのかかわりの中で生まれるものである。他者と比べてみて、自分と重なる部分や自分とは異なる部分を見つけることで、そこに自分というものを見つけられると思う。

自分史を書くときには、どこまで深く書くべきか迷うこともあった。自分と先生だけが読むものであれば嫌な思い出や家族・友人のことまでなんでも書けると思う。しかし、これを演習のメンバーが読むと考えると知られたくないことや書きたくないこともある。私だけでなく、他のメンバーも少なからずそう思っていただろう。

けれど、みんなも結構深いところまで書いていて、発表し、そうすることでその人の新しい姿が見えてくることがあった。だから、私もあまり思い出したくない・他人には知られたくないようなことまで書くことができた。

自分史を書く意義は、一言で表すと自分の基礎を確認するものだったと思う。自分史を書き、過去を振り返ることでどんな出来事が自分の人格や考え方・生き方を作り、それはどんな人物に影響を与えられ、結果どうなったのかを理解するものであった。

また、それを理解できたことでこれから先、決定をする場面や悩み事をした場面での突破口を見つけるカギにもなったのではないかと思う。

8000字を超えるようなレポートは初めて書いた。けれど、書くのがつらかったとかはなく、書きたいことを書いていたらあっという間に8000字を超えていた。もっと時間をかければ卒論レベルの分量を書けるような気もしている。就職活動を経ることで、変わる価値観もあるかもしれないので、大学卒業のタイミングでもう一度書いてみるのも面白いかもしれない。実際は、卒論にバイトに旅行に就業準備に忙しくて、書く暇なんか無いかもしれないが。

40歳、70歳くらいになったら、また書いてみたい キャリアデザイン学部キャリアデザイン学科3年

1. 書き始めると手が止まらなくなった

～自分史を書いた感想～

自分史を書いてみて、何気なく過ごしてきた21年間だったが、案外いろんな出来事があったなと思った。私は自分の気になっていることを軸にして、過去にこんなことにはまっていんだ、と思い出しながら自分史を書いていった。

書き始めると思った以上に書く手が止まらなくなって、予想以上の枚数を書いてしまった。本当は、自分のことは大した人生ではないし、少し恥ずかしかった。しかし、書き終わってみると確かに波乱万丈の人生ではないけれど、自分が少しだけ誇らしく思えた。大したことないけれど、その当時には自分にとって大きな悩みであったり、挫折であったりしたなと思い、振り返ってみて初めて悪くない思い出だと思えた。

2. 適当なテーマが自分史につながってびっくりした

～授業を通して～

自分史を書くために、最初に最近自分が気になっていることを考えた。自分史はただ単に自分の過去を振り返るだけと思っていたのだが、最初に適当に考えたテーマが、まさか自分史のテーマに繋がると思っていなかったのでびっくりした。

また、この授業は通年の演習の授業であったので、知り合いだった人とだけでなく、違う学年、学部の人と一緒にいられたので面白かった。みんなそれぞれ気になることも違うし、歩んできた人生も違い、課題や意見を共有するときに毎回新しい発見があったので楽しかった。友達とも改めて自分の人生の話をする機会はめったにないので、改めて自分のことを知ることが出来て良かった。これは就職活動の自己分析にも多少はつながったのではないかなと思う。

そして、ときどき、授業中に、みんなでアイスや肉まんを食べながら意見交換をしたことも、小さな楽しい思い出。一年を通して、もしかしたら知り合うことのなかった人達と和やかに授業が出来て楽しかった。

3. 自分の生きてきた日々の意味づけを行うこと

～自分史を書く意義～

私にとって自分史を書く意義は、自分の生きてきた日々の意味づけを行うことだった、と思う。

実は、自分が10歳の時に20歳の半分の歳ということで「2分の1成人式」というものを学校で行った。その際に、今までの自分の過去を振り返って本を作ることをした。今回やった自分史のようなことを幼いながらやっていた。しかし、その当時はただ自分の過去を振り返っただけで、なんでこんなことをしたのか

からなかった。

そして今回、この自分史でまた自分の過去を振り返った。それぞれがあるテーマを決め、自分のことを客観的に振り返った。自分史を書いていく中で、無意識にこの出来事は自分のこんなところに繋がっている、逆に今の自分はこの出来事があったからこんな風になっているのだと意味を見つけていった。そうすることで、今の自分を理解することが出来た。その時に、自分史を書くことは、自分の歩いてきた道に意味を付け、現在の自分に結びつけてあげることなのだと思えて理解した。そして、自分を理解してあげること、今後人生の選択をする際に、自分にとって良い選択が出来ると思う。

自分史を書くことは、最初は全く意味が解らなかったが、授業を進め、自分史を実際に書いているうちにわかった。これをもっと歳をとった時、40歳、70歳くらいになった時にもやってみると、また違った観点から自分を振り返ることが出来そうな気がする。ぜひやってみたいと思った。自分という人間が変わっているのかもしれないし、変わらない部分もあるかもしれない。これから自分がどんな人生を歩くのか不安だが、一生懸命頑張って進んでいきたいと思う。そして、全ての出来事が自分にとって意味のあることにしていきたい。

共感しあうことで前向きに物事が見えてきた自分史

キャリアデザイン学部キャリアデザイン学科3年

私は、この社会教育演習の授業を通して、今までの自分自身について改めて見つめなおし、時間をかけてじっくりと振り返ることができたと感じる。

前期の初めには、まず自分が「今気になっているもの」について考えた。はじめは「今気になっているもの」と自分史にどんな関係があるのかわからなかったが、「なぜ気になっているか？」を深く掘り下げていくにつれ、自分自身の過去とのつながりが見えてきた。

私の場合は最近海外に興味があったが、そのきっかけが、ずっと続けてきたバレエの中で出会った友達であったり、高校時代の受験勉強に追われる中で聴いていた音楽であったりすることがわかった。今までの人生の中で最も時間を費やしてきたものや、印象深い出来事が今の自分の興味へとつながっていることがわかった。

授業ではほかの人の気になっているものや自分史について聞く時間も多々あった。私は昔から他人の目を気にするところがあり、他者の生き方を聞くことには興味があった。しかし他の人の話を聞いて、それぞれが異なる経験をし、違う人生を歩んでいることを知って、他者と自分をそう簡単には比較できないと感じた。

一方、細部では異なっている、「普遍性」のある出来事があるということがわかった。私は高校時代受験勉強に追われ、こんなに面白くない高校生活を送っている学生は私ぐらいだと悲観的になっていた。しかし、他の人の自分史にも、高校生活で勉強を頑張っていた人がいたり、周囲との実力の差が気になった人がいたりした。他の人も自分と同じように悩み、それを乗り越えていったのだと知って、自分だけで抱え込むものではなく、共感しあうことで以前より前向きに物事を見ることができるようになったと思う。

自分史を書き進めるにつれ、印象的な出来事や節目の出来事だけでなく、日常の小さな記憶まで思い出すことができた。小学校高学年のころから日記や調べ学習をする習慣があったことは、自分史を書いている途中で思い出したことだった。今でも分からないことをできるだけそのままにせず調べ、思ったことを書き留めておくことができているのは、その当時に身についた力が現在も活かされているからだと感じた。

また自分史を書くことで、自分のことだけを中心に振り返っていたつもりが、家族や出会った人々との関わりによって影響を受け、その当時の選択につながっていたことを知った。最近海外に興味があったことも、家族などから無意識的に影響を受けていたかもしれないことがわかってきた。

自分史を書く意義について、私は、自分の今までのことを振り返ることで、様々に影響し合っている過去を整理し、これからも大切にしていけるものを見つけて自分の軸を作っていくことであると思う。

また、過去に困難であったことと向き合い受け止めることによって、そこから学んだことを考え、これからの将来で似たような経験をした際には、同じ結果に陥らないよう冷静に別の選択肢を選ぶことができるかもしれない。

さらに、自分史を書くうちに他者との関わりや影響を知ることができるので、他人と助け合い協力しながら生活していくことの大切さを再度確認できると思う。自分史を通して今までの自分を知ること、これからの将来に向けて前に進むことができるようになると思う。

「ヲタク」と家族を振り返り、他学部の友達ができた

文学部心理学科 2年

自分史の作業が終わった。春学期にテーマ決めから始まり約一年未満。ようやくその全てが終わろうとしている。というか、これを書いてアップロードすれば個人作業は完全に終了である。とても長いように感じていたのだが終わってみればあっという間だったようにも感じる。

自分史を作るということは、自分の過去を振り返り歴史としてみるという行為だと感じた。おそらく、この授業をとらなければ私は自分が何をきっかけに「ヲタク」になったのかを知らずに生きていったと思う。だからこそ今回の授業により生活の大部分を占める趣味の根源を知り、自分が何でできているかを知れたような気がした。

なにより家族について深く考えるきっかけになった。私の家はなんというか家族関係がなかなか歪だ。誰と誰が仲良くて、誰と誰が仲悪いというのかははっきり明確になっている。きっとこの関係はずっと変わらない。だからこそ今まで起源とかあまり深く考えていなかったのだが、今回で何度か考えさせられることがあった。考えるだけで行動には何も移さないのだが、それでも自分の中にちっちゃな変化ぐらいはもたらしたのかなと思った。今の自分の現状を客観視する。しているつもりで全然できていなかった。まずはその事実を知れ、自分について色々自己分析をするきっかけになったのでこの自分史を書いて良かったと思う。

また、同じゼミ生の色々な話を聞いたのも、とてもタメになった。この授業はキャリアデザイン学部の人たちが多く取るということもあり、同じ学科のI以外とは全員初対面であった。そのため、自分史の途中経過を聞くとき、まだその人のことは名前と顔ぐらいしか知らない人の過去の深い内情を聞いてしまうことになり、なんだか申し訳ないような気がした。みんなかなりの波乱万丈な人生を送っているような印象を受けた。

このゼミ生が特殊ということなのか、人生っておもしろいなと思った。

これで自分史の作業は終わりだ。いい加減、締め切りも過ぎてるし、終わらそうと思う。とりあえずおおざっぱな感想としてこの授業をとってよかったと思った。自分史を書くなんて面倒と最初は思ったし、実際めんどくさかった。しかし意味はあるなと思えた。何よりこのゼミを通して他学部の友達ができただ。学科内で友達が少ない私からしてみれば、これはとても大きなことだ。卒業後の同窓会に参加するかは分からないが、ここでできた友達とは仲良くしていきたいなと思った。

今が好きだと思える人生を送れるように

～前向きになれた自分研究～

キャリアデザイン学部キャリアデザイン学科 3年

社会教育演習の授業を通して自分史を作成し、私はモヤモヤしていた自分に関連する生い立ち・趣味・嗜好を整理して自分を知る事が出来た。言葉にすると簡単で、すぐに出てくる知識も、言葉に出さないと頭では整理仕切れないことが山ほどあった。

小さい時に起きた些細な喧嘩の記憶、覚えている何気ない会話や、戻りたいほど無邪気だった子供時代が今の自分を作ったのだ。分かっていたと思っていた事も分かっていなかった事は、文にする事で浅はかな自分の考えだったと客観視出来た。

また、この自分史を通して自分の生き方を見つめ直した事で今後の自分を多く考える事があった。一定のスパンで似たコミュニティに属していたと分析が出来たため、卒業後に選ぶ進路はまた似るのかもしれない。しかし、同じ事をする事に抵抗は無いが、これまでで苦手だと感じて来た事に真っ向から克服に向かわなくても良いのかもしれないと思った。たったの20年間だが、今までで十分に自分の得意・不得意を経験して知る事が出来た。まだ沢山あると思うが、得意をもっと伸ばす選択をしていきたい。常識の理解は社会に出てからも苦しむ事があるかもしれないが、今が好きだと思える人生を送れるように残り少なくとも後50年は生きたいと考えた。

時間がたてばたつほど、より深く自分に 必要になるもの、それが自分史なのかもしれない

キャリアデザイン学部キャリアデザイン学科 3年

1. 自分にとっての一種の節目となった

～自分史を書いてみて～

1年間かけて自分史に取り組んでみて思ったことは、ただ過去の出来事を羅列するだけでなく、そこでの出来事や人とのことで生まれた感情・価値観等に向き合うことが、この自分史には求められているのだな、ということである。

卒論は家族をテーマにするので、その延長線上に自分の歴史を振り返る、という考えで自分史に取り組んできた。このように、正直軽い気持ちだったのだが、自分を振り返って、他のメンバーの話を聞いて、先生の話からまたさらに深めていって……、といったことを繰り返していくうちに、どんどん深く自分の過去を見つめていっていた。

自分自身あまり振り返り切れていなかった部分や、見ないようにしていたこと、気付いていなかったことなど、深めるほどに発見があったように思う。

その発見を自分史として形に残すというのは、自分にとって一種の節目となったのではないだろうか。自分というものは何なのか、どんな事柄からできてきたのか、どのように生きてきたのか、そういったものをいったん形にしてみることによって、自分の今・未来を考えていくことに繋げていくことができるのだと思う。

2. 緊張から「語らい」へ ～1年間授業を受けて～

はじめてゼミメンバーが揃った時、自分の知っているメンバーは少なかった。はじめの数か月は特に緊張することも多く、特に私はゼミ長になったため、なおさら緊張した。

夏休みが過ぎ、自分史の内容やその発表でそれぞれの深い面に触れるようになったこと、懇親会等でよりメンバーについて知る機会にあって、それらを経ることでようやくゼミとしてまとまり、話せる、「語らう」場になったように思う。

ゼミ長として、ゼミメンバーとして、何かしたのかといえば答えるのに窮するのだが、何かしら貢献できたのなら、と思う。どちらかという、ゼミメンバーに常に助けられてばかりに思うので、どうしても申し訳なさが浮かび上がる。

3. 時間がたてばたつほど、より深く自分に必要になる、 それが自分史なのかもしれない

～自分史を書く意義～

自分自身を振り返ること、まとめることが意義の1つとして挙げられると思う。頭のなかにある過去の出来事やその時の情景、関係する人物、現れていた感情等、それらを文章に落とし込むこと、それは自分の中の整理になるのではないだろうか。就職の際の自己分析、といったものにも使えるだろうが、自分がこれまで生きてきたことから、これからをどう生きるか、といった未来の話にもつながるのだと思う。

自分史を書いていく中で、過去の自分と今の自分とで、その時の出来事を振り返ること、それは自分との対話にもなるだろうと思う。これまで良い思い出であったものも、過去の自分と対話していくうちに、それほど良いものでないと気付くこともある。また逆もしかりであった。

上記のようなことを述べたところで、正直、自分の今の立ち位置でははっきりと、これが自分史を書く意義だと実感しているわけではない。これから数年、あるいは数十年たった後に、この意味が明らかになって自分に入り込んでいくのではないかと思う。より深い意味で、自分史の意義というものが見えてくるのではないだろうか。時間がたてばたつほど、より深く自分に必要になる、それが自分史なのかもしれない。

自分史は、「出来ない自分を愛する」ことができるようになるためにある

キャリアデザイン学部キャリアデザイン学科3年

1. 最後は「スッキリ」した気持ちになれた

～自分史を執筆しての感想～

自分史を書いている間は、執筆中に泣くことも多く、作業に向かうのさえ億劫になってしまうこともあった。辛かった経験を思い返すことでかなり憂鬱な気持ちになり、寝ても覚めても暗い気持ちのまま過ごしていることもあった。だが、そんな思いをしてもきちんと自分史を完成させられた今は、とてもスッキリした気持ちになっている。

法政大学出身で、在学中の経験をもとに『ヤサシイワタシ』という漫画作品を描いたひぐちアサという漫画家がいる。彼女は本作品のあとがきで、「本当は後半（下巻に収録されている）の内容だけを描き、前半（上巻に収録されている）の内容は描かないつもりでした。しかし、編集部の人から「前半のことも描いてみない？」と提案されて、前半部分を描くことになった」といった内容のことを述べている。本作品は、前半で出会って付き合ったりもしていた主人公の男女2人のうちの女子の方が、後半で死んでしまう。その死んだ後のことだけを描こうとしていたものの、編集部の人提案により、生前の主人公の女子の姿も描くことになったそうだ。

恐らく、作者としては、前半の話を描くために思い出さなければならぬ経験は辛いものがあつたのだろうと思う。しかし、最終的に前半を描いて作品としてみて良かった、とあとがきには書かれていた。

私はこのあとがきを読んだとき、「前半の無い状態のこの作品なんて考えられない」と思ったため、作者にそんな心境があつたことに驚いた。同時に、最終的に形にできてスッキリした、という意味はそのときはあまりよく分かっていなかった。

自分史を書いた今はその意味がよく分かる。辛い経験も文章として形にしてみることで、そのときの経験に自分の中で折り合いがつけられた。作者がスッキリしたと書いていたのは、私が自分史を執筆して体験した気持ちの変化を得られたからなのだろう。

2. 他学部の人たちとの交流の楽しさ

～授業の感想～

この授業の受講生はほぼ私も所属学部のゼミ生が多かったが、他学部や他のゼミの人もいて、は違う雰囲気でも演習ができて楽しかった。

10月に懇親会が行われた後、他学部の人たちとの2次会、3次会と続き、3次会は私の家で開催されることになった。予想外の展開であり、突然の来客のため急いで部屋を片付けたが、それは今も楽しい思い出で

ある。普段、学部のゼミのメンバーと飲むことは滅多にないため、朝まで盛り上がる飲み会が開催されたことは嬉しかった。

3. 自分史を書くことで、自分のどんな部分も愛する、受容することができるようになった

～自分史を書く意義とは～

私は忙しい日々の記憶を整理するために、時々日記をつける。そうすると頭の中が片付いたような、スッキリした気持ちになれる。

自分史は、日記という短い期間について振り返るのではなく、人生という長い期間について一気に振り返ることができるものだと思う。そうすることにより、自分の経験やそのときの気持ちを整理することができる。良いことばかりではなかった人生を振り返り整理することで、自己を客観視することができる。そうすると、これまでの自分の人生をスッキリと見返せると同時に、自分の人生に折り合いをつけられる。さらに、自分の人生を大切に思えるようになる。

私は自分のことが嫌いだった。しかし、自分史を書いてから自分の人生を「嫌いだったことばかり」だとは思わなくなった。それにより、自分のことを「嫌い」だとは思わなくなった気がする。

高校時代にお世話になったN先生（私の自分史中に登場する）に、「出来ない自分を愛しなさい（出来ない自分を愛してあげられるのは自分だけ）」「自信とともに、自恃を持ちなさい」と言われたことがある。大学受験期に勉強が追いつかず自分に自信も持てず、それなのに自分の「勉強ができない」状態をなかなか認めることすらできなかった私は、当時その言葉の意味がよくわからなかった。しかし、この自分史の授業でその意味が本当に理解できるようになった。自分史を書くことで、自分のどんな部分も愛する・受容することができるようになったと思う。そして、これからも私が私として生き、自分史の続きをつくっていくために、毎日しっかりと歩んでいきたいと思えるようになった。

自分史を書く意義は、N先生の言葉を借りれば、「出来ない自分を愛する」ことができるようになるためにあると考える。

自分の成長のために必要なこと

—自分史を書く意義—

キャリアデザイン学部キャリアデザイン学科 3年

1. 21年間の人生に関わった人たちの顔が浮かんだ

自分史を書いてみると、これまでの私の21年間の人生に関わってくれた人の顔が次々と思い浮かんだ。正直私は特別な特技や、秀でた学力があるわけではないし、ただほんやりと周りに合わせて敷かれたレールの上で努力し、ここまで進学したのかもしれない。しかし自分史を書くとき、様々な葛藤や、言葉では表せない感情は、そのレールの上の自分の心の中にはあり、それに気づいてはいるのに声には出してこなかったのだなと感じた。

また、双子の妹について書き出してみると、「みんなが幸せでなければ気が済まない。」という私の性格をつくり出したのは、高校1年生の時の出来事がきっかけなのかなと感じる。喧嘩もするが、結局妹は私にとって一番強力な味方であるし、私も妹にとってそんな存在でありたいと思った。

2. 和やかな雰囲気で見つめなおし他学部

他学年の人たちと知り合った授業

私にとって火曜日は、法政の市ヶ谷キャンパスの建物をほぼ制覇する曜日であった。前期は自分史を書くのではなく、人に過去を話すことで自分を見つめ直し、後期は自分史を書き、自ら過去と向き合った。この授業を履修して良かったことは、自分史以外にもある。他学年、他学部の人たちに知り合えた事だ。毎週の何気ない会話も今は楽しみの一つとなっている。また、S先生が買ってくれたアイスやゼリー、中華まんなどもこの授業の和やかな雰囲気を作り出す要素であったと感じる。和気あいあいとした雰囲気の中で自分について知る事がこの授業の最大の魅力なのだと思う。

3. 自分の弱さを力に変える準備

～自分史を書く意義～

自分史を書く意義は、自分の弱さを力に変える準備であると思う。もし、あの時こうしていたらと思うことは人生に何度でもある。自分史を書いて、様々な自分を受け入れられたのと同時に、もっともっと成長できると感じる部分もあった。私は自分が傷つくことが怖い。でも、過去の経験から学び、挑戦しない事には人は成長できないと思う。これから、新しい自分に出会う事を楽しみに様々なことに「挑戦」していきたい。

新しい自分と出会う

～感想と自分史を書く意義～

キャリアデザイン学部キャリアデザイン学科 3年

1. これまでの21年を整理できた

～自分史を書いて～

自分史を通して思ったことは、これまでの21年を整理できたのが良かったということである。今回のように自分のこれまでのことを文章として書き起こすということはやったことがなかったから、はじめは何を書いたらいいのか分からなかった。

しかし、小さい頃の写真や卒業アルバムを見返したり、親から話を聞いたりしているうちにだんだんと思い出してくる、自分というものが見えてきたような気がする。どのように育てられ、どのようなことに関心を持ち、どんなことが好きで、どんなものが嫌いで、どんなふうにごくごくしてきてきたのかを振り返ることができた。

振り返る中で私は、自分がどれだけ周りの人に幸せにしてもらって生きているのかということを感じた。写真を見返したらいつも家族と一緒にいてくれて、お出かけや旅行にもたくさん連れて行ってもらって、何ひとつ不自由なく過ごしてきた。友達にも恵まれたおかげで、楽しい日々になっていった。そんな私は本当に幸せ者だと思う。

また、自分が壁にぶち当たっていた時期もあったことが分かった。それは高校時代のことだが、自分の中では挫折というふうには感じていなかった。それでも、振り返って考えてみたら当時は悩みや不安もあって苦しい時期だった。当時そのことに気づけなかったのは、自分なりに必死に生きていたからだと思う。それを乗り越えられる力が自分にはあるということも分かったし、そのターニングポイントも大事にしたい。

21年間色々なことがあったけれど、ここで1度整理して自分のことを見つめなおせたことは本当に良かった。今回見えてきたことをこれからの自分の力にして生きていきたい。

2. みんなの人生や今感じていることを知れた

～授業を受けて～

社会教育演習を受講して良かったことは、みんなのこれまでの人生や今感じていることを知れたことだと思う。興味を持っていたもの、出会った人やもの、ぶつかった壁のこと、本当にさまざまなことを知った。

自分が今気になっていることを考えて共有することからはじまり、そのときから思っていることはみんな違った。だから興味を持つ視点も色々あるのだなと気づいた。

そして、それぞれ人生は全然違うけれど、みんなとやり取りをしていくうちに共通点や類似点があるとい

までの人生を振り返って整理することが重要になるのではないだろうか。自分史を書き上げたことで、自分史の意義はこうした点にあるのではないかと思えるようになった。

また、就活のための自己分析として使えるということ以上に、「あの時、自分史を書いておいてよかった」と思える時がいつか来るのではないかと、今はなんとなく思っている。

自分の芯に気付けること ～自分史を書く大きな意義～

文学部心理学科 2年

1. 「楽しそうだな」と思ったスタート

自分史を書く、と言われて、はじめ思ったのは、楽しそう、ということと、20年しか生きていないのに自分史なんて、ということだった。

自分の人生には、自分にとって意味のある出来事はあっても文章化するほど大きな挫折、ドラマはないと思っていたし、いろいろなことはつながりを持たない出来事で、それが何となく固まって自分になっていると感じていた。だから、内容を精査していくというよりは、個々で自分の半生を羅列していく作業的なことだと思っていて、通年で取り組む必要性に気付いていなかった。

だが、「今自分が気になっていること」について前期をつぶすほど深めたり、グループに分かれて個々のことを共有し、意見しあったりというプロセスを踏むことで、自分で理解しきれいでなかった、過去の出来事への影響に気付いたり、言葉にしたくなかった、避けていた過去に直面することもあった。

それはグループワーク形式で、聞き手がいる状態で、お互いに腹を割って話すからこそできたことで、自分史を授業で書くからこそ得られたことだったと思う。みんなでアイスを食べながら、砕けた環境で話をしていると、気を張らないで話を聞けるためよかった。

また、自分とは違う経験をして生きてきた人の話を聞いても自分と被ることはあると気付けたのは勉強になった。授業外で、分かり合えないと思っている人ともきっと共通点はあるのだろうなと感じた。人の話を聞いた後に自分の話をすると、自分の人生も客観的に見ることができ、冷静に自分のキーポイントを見返すこともできた。

2. 20年は結構重みがある～自分史感想～

実際に書いてみると、わかったつもりだった自分のこともよくわかっていなかったことに気付いた。自分が見ないようにしていたつらい時期も、書いてみると数行で終わる程度のことで、意外と乗り越えられてい

たり、自分が受け入れたと思っていたことが意外と、今文章化しているだけで心を乱される経験であったりもした。

また、自分が幼いころの経験で、忘れていたことでも、意外と自分の考えの根幹になっていたこともあり、書かないと気付けないことも多いのだと感じた。

そして、年表を作って感じたのは、自分が何となく生きてきた20年は結構な重みがあるということだ。自分の入学、卒業した年と、そこで流行った映画を並べて書いてみると、つい最近だと感じていた自分の高校入学も、その時にやっていた映画は結構前な印象があったり、生きている時間間隔は実際感覚とずれていたりすると気付いた。

この1年間で自分史を完璧に詰められたとは思わないが、いろいろな方法でいろいろなことに気付きたい機会になった。

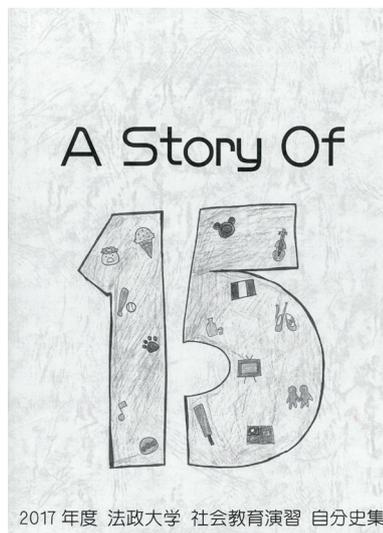
3. 自分の芯に気付けること

～自分史を書く意義～

自分の芯に気付けることが、自分史を書く大きな意義だと思う。

私は普段から自分に「芯」がないと感じていた。それは人に適応できるということだからいいことでもあるけど、就職活動を迎える、また大人になる20歳を迎えるうえで心もとなさを感じていた。

今回自分史を、「痩せたい」という書き出しから「自信を持ちたい」という結論に向かって書いたが、この結論は、自分が、1人で生きていけるほど強くはないけど、承認欲求は強い、という性格に気付かせてくれるきっかけになった。はじめはこんな結論に至る予定はなかったが、先生と一緒に自分史を書いたゼミの皆さんによって気付けた自分の芯は、仕事を選ぶうえで、また自分がいろんなポジションで仕事をするうえで、自分の精神的に健康に、充実して生きていくための大きなヒントになった。



2017年度 社会教育演習 自分史集扉