

自分史を書いて感じたこと：社会教育演習 を受講して

山田, 真湖 / 新井, 里奈 / 荒木, 奈々 / 伊藤, 木の実 / 稲
田, 亮哉 / 今井, 琉太郎 / 楯野, 晃也 / 喜舎場, 崇 / 佐
伯, 隆昌 / 佐々木, 舞優 / 鈴木, 愛菜 / 鈴木, 慎之介 / 鈴
木, 晴名 / 田中, 大地 / 平島, 美樹

(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

(巻 / Volume)

9

(開始ページ / Start Page)

59

(終了ページ / End Page)

64

(発行年 / Year)

2020-03-31

自分史を書いて感じたこと

—社会教育演習を受講して—

新井里奈、荒木奈々、伊藤木の実、稲田亮哉、今井琉太郎、榎野晃也、喜舎場崇、佐伯隆昌
佐々木舞優、鈴木愛菜、鈴木慎之介、鈴木晴名、田中大地、平島美樹、山田真湖

過去の心のこりと向き合う

キャリアデザイン学部3年

私は、今回自分史を書いてみて最初は書きたいと思うことがなかった。これまでのことを人に話すことも嫌であったし、わざわざ話すこともなかった。そう考えていた。しかし、授業が進むにつれてみんなの話を聞いて徐々に変化があった。それは、自分の話を人にすることが嫌というよりも、ただ「怖かった」そう思った。自分の話をして周りがどんな反応をするかわからなかった。だから私は逃げた。後から話さないといけけないことはわかっていて。しかし、怖かった。逃げたかった。それでも話してみんなが声をかけてくれたりして救われたように思った。怖さは書いている時もあった。ただ書いている時は良いが、誰かが読むのかと思うと書くことが消えていった。ただ、この約一年間でみんなのことを知っていくうちに書きたいとも思った。それは私にとって大きなことだと思った。書いているとき気が付いたことは、私は応援団から立ち直れていないことだ。高校の最後の試合になった藤代戦。大学での応援団に対する心のこり。それらは、自分史を書き終えた今でも夢に見る。恐らくこれはトラウマ的なものとして今後とも無くなる事は無いかもしれない。恐らく周りの人間は「まだ言っているのか。くだらない。」そう思うと思う。しかし、それだけ「応援団」というものは私の人生においてあまりに大きかったのだと自分史を書いて思った。

自分のことを考える事は今後ないだろう。それをこのタイミングで出来たことは良かった。これからの人生も「応援団」というのは忘れることはないかもしれない。しかし、この授業で向き合うことは出来るようになってきた。そう思えるようになったきっかけを作ってくれた先生やみんなに感謝している。

一年間ありがとうございました。

過去から自分を理解する

キャリアデザイン学部3年

私は今回初めて自分史というものを書いた。はじめはそもそも自分史って何だろうという状態からのスタートだった。自分史は就職活動に役立つという話も聞

いていたが、本当にそうなのか疑いを持っていた。しかし、いま自分史をひとまず書き終えて、書いてよかったという思いのほうが、強い。

自分史を書いてみてまず思ったことは、わずか21年ほどの短い自分の人生だが、1つの繋がりを持っていたことが感じられる貴重な機会だったということだ。私の中では、高校までとその先でかなり変化してそこに繋がりはないような感覚を持っていた。しかし、今回振り返って文字に起こして、改めて自分がどんな様子だったのか、どんな選択をしてきたのかを知り、今と比べて変わったところや変わらないもの、つまり私のなかの大切にしていることが何なのかということについて見つめ直すことができたように思う。なかなか自分の人生を振り返ることはないと思うので、その点でこういった機会があったことは貴重だと感じた。

また、自分史を書いたことで、初めて過去の自分と正面から向き合うことができたように思う。自分史を書くことも、そのために自分の人生を振り返ることもとても恥ずかしいことだなと感じていた。そのうえ、特別なにか思い出したくない思い出があったわけではないが、何となく小学生や中学生の頃の記憶に蓋をしていた。私はこの自分史を通して、はじめて小学生や中学生の頃の自分を振り返り、今まで目を背けてきた自分の過去について振り返るきっかけと機会があったことで、自分の過去のとらえ直しができるように思う。

以上のように、今回自分史を書いてみて、自分自身についての理解が深まったように思う。理解が深まったことで、実際就職活動において、自己分析という面では役に立っていると感じられた。また今後も、自分の過去を振り返る機会を作りたいと思った。

過去から自分を知り未来の自分へ

文学部地理学科2年

今回私は初めて自分史を書きました。自分史を書く目的は、何歳の時に何をしていたかを懐かしむことではなく、今の自分を形成した過去の出来事を思い返して、今の自分を改めて知ることだと思えます。私はまず、もの心ついた3歳の頃から振り返ってみました。思い返すと、人生のターニングポイントというものは確かにあって、自己形成というのは緩やかに、時に突発的に起こるような気がしました。大切だったな、と

今思える人生の転機を抽出して文字に起こしてみるとそのポイントは4つありました。バスケットボールを始めたこと、ファッションに興味を持ったこと、大学に進学したこと、恋人と別れたこと、この4つです。改めて当時のことを思い出して書く作業は、時に自分の痛い部分を自らピンセットで突くような感覚があり、とても嫌でした。でもこの過程が、自分の本質まで見せてくれているのだと思います。

次に、この自分史を未来の私が読んだ時にまた新しくなった私が、改めて自分を知れるように、今の私について書きました。やりたいことがたくさんあって、眠る時間もほとんどなくて、もう死にたい！って思った次の日には21年間で今が一番幸せって叫んだり、忙しくて脳内キラキラ。そんな私を断定的な言葉ではっきり書く自信がまるでなかったの、未来の自分に手紙を書きました。

最後に、空と海が好きな理由について書きました。空と海は私にとって、目まぐるしく変化し続ける私という人間の中で唯一と言って良いほど、生涯愛し続けられる存在だと思ったからです。今21歳の私がそれらを愛するようになったきっかけは過去21年間のうちに転がっていました。同様に過去21年間に転がる愛のきっかけを探っていたら、好きな時間や好きな音が改めてわかったような気がします。この先どんなに自分が変わろうとも、愛しているものを愛していると言える幸せだけはこれからも絶対に忘れたくないと思いました。タイトルは最後に決めました。毎日眠い、死ぬほど寝たいって言いながらエナジードリンクを飲んで、思考をやめない、生産をやめない、私頑張ります！ってみんなに言って歩いては、時々ばかみたいに空を眺めたりする本当にうるさくて忙しい矛盾だらけの私。本当にもうそろそろ猫になりたいんだけど、人生100年時代、順調にいけばあと約80年は人間なので、人間らしく生きようと思って自分史に「今日も猫になりたいけど人間なので」というタイトルをつけました。

自分の軸と柔軟性

文学部日本文学科2年

社会教育主事の資格を取る為に、受講した「社会教育演習」で自分史を作り上げることができたことに、とても達成感を感じます。当初は、学部、学科を問わないゼミ形式の講義に戸惑いのようなものがあり、不安を感じていました。しかし、ゼミの皆さんのご協力もあり、無事に自分史を形作れたことは、とても感慨深いのだと思います。

本題の自分史についてですが、これまで自分が生きてきた足跡を辿ることで、得てきたものや足りないもの、これからやるべき事が何かということ深く考え

させられました。これから、大学を卒業して、社会に羽ばたいていく際に、今回行った自分史作りはとても参考になり、指針になると思います。自分史を行って、一番に良かったと感じることは、自分の軸とは何かということを考えさせられたということです。今回は、「先を見通す力」ということで、文章を作り上げました。もし、今後この軸がもし変化したとしても、きちんと自分のことを受け入れていける柔軟な人間になっていきたいです。そのために、あと二年間残された大学生活を生かし、少しでも目指すべき自分像を作り上げて、価値観といったものも同時に様々な人々と交流することで広げていくことができればと思います。また、自分と向き合うということがどれだけ大変なことかということを知ることができました。良いことも悪いことも全てが自分であることを受け入れていく必要があるのだと理解しました。自分史をやり終え、新たな段階へと進むことができ、これからも新たな発見をすることができれば良いと思います。

「社会教育演習」では前述しましたが、自分とは異なる分野を専攻する人たちと交流する中で、新しい価値観というものを知ることができたと思います。また、自分史の作り方もそれぞれの人によって、違うということに、固定概念に囚われてはいけないのだと気付かされました。そういった意味で、社会教育演習では様々なこと学べたと思います。一年間という期間でしたが、ありがとうございました。

3回目の自分との対話

人間環境学部4年

今回、自分史を書いたのは私にとって3回目であった。1回目と2回目は高校2年生の時に自己推薦入試を受けるにあたって、自分自身の特技や大切にしているものをより知るために書いたのだ。その時作成したのは年表形式で時系列順に合ったことを淡々とまとめ、ストーリー性のない記録のようなものだったが、今回はそれぞれの場面で自分がどのように感じたのか、また現在の自分にどのように影響しているのかを考えて書くという点で楽しく作成することが出来た。授業中にはクラスメートの自分史で書きたいことを知り、自分とは異なる価値観に刺激を受けた。それぞれが歩んできた軌跡を聞くことで自分を客観的に分析したり相手との共通点を知ったりする機会にもなった。このように相手と対話しながら作成を進められるのは、大学の授業ではゼミ以外で珍しいと思う。この少人数のメンバーで一年間活動することができてとても楽しかった。特に課外学習として浅草を訪れた際には、皆で普段は行わない句会に挑戦する等非日常的な空間でより親睦を深められたように感じている。

私の自分史のテーマは『卒業論文を通して伝えたい

こと』で、なぜ環境教育を多摩川流域で行うことが持続可能なまちづくりに結びつく結論づけたかの理由とその過程をメインで書いている。書いていて思ったのは、自分趣味や興味関心は一貫性のないものだと思っていたがそうでもなかったということである。自分史を書く以前ははかばかき性格で何をすることも長続きしないと思い込んでいたのだ。しかし、蓋を開けてみたら意外と長く続けている趣味や自分の大切にしている考え方を改めて見つけることが出来た。そしてこれらの大切にしていることこそが今の自分の研究テーマや就職先を選択する上での価値観につながっている。だから今回自分史を執筆してこれまでの自分を振り返り、現在や将来の自分がどのように在りたいか考えるととても良い機会だった。今後も道に迷った際は自分史を見直したり新たに執筆したりして自分自身との対話を大切に生きていきたいと思う。

自己の言語化

人間環境学部 2年

人生は様々なことを選択して生きていることを殊更実感できた。その選択が正解かどうか分からないが、今楽しく生きている気がするので良いかと思ってしまう。

自分史の中で一番大変だったのは自分の経験や感情を言語化することであった。自己完結させがちで人に伝えるということを普段していない私にとって一貫性のある論理的な文章にすることは非常に困難だった。書き始めは上手い文章を書くことが出来ずなかなか筆が進まなかったが、とにかく書くことを意識した。書いていく内に、私の人生は突拍子もないことから物事が始まったり、終わったりすることもあるから一貫性がなくても良いのではないかと思えるようになって、気が楽になった。今まで、レポート等で6千字ほどしか書いたことはなく、それも引用があったり、元になる資料があり手助けになった。自分史は自分自身を資料とする「論文」なので、オリジナルの文章になったと思う。その点、思い悩んだ。

自分史を書き終えて良かった点は過去の自分の経験から行動パターンや価値観を客観視することができ、自己分析、自己理解に繋がった。幼少期から見つめる直す機会はなかなかなかったと思う。有意義な時を過ごせた。あと残り2年ある大学生活でもっと自分の軸を確立して社会人になりたいと思った。

【自分史を書く際の留意点】

- ただの物事の羅列だけにはならないように当時の自分が感じたこと、考えたことも書く
- 書きたくない事実は書かなくても良い
- 俯瞰的視点も取り入れる
- 自分のことだからといって簡単には書けない
- 出来事の情景を思い浮かべることが出来るように書く

多角的な視点から自分を知る

キャリアデザイン学部 2年

【自分史を書いてみて】

私が社会教育演習を履修した理由は、シラバスに書かれていた「自分を知らなければ、いくら努力しても、自己形成やキャリアデザインはうまくいかない。自分自身に関する知識は、どんなにお金があっても手に入らない。それは、自分自身の手で作り出す必要がある。」という一文が心に刺さったからである。自分史を書き進めて行く過程で、家族や友人とたくさん対話をし、今の自分が何によって形成されたのか、その根幹となるものを探ることができた。そして、今後どのように生きてゆけばより私らしい生き方をすることができるのかについても考えることができた。

自分自身の過去を振り替わり、文字に起こすことは今まで全くしてこなかったため非常に新鮮なものであった。この授業を通して得た仲間、知識は残りの大学生活や今後の人生において必ず役に立ってくるであろう。ここでの経験を生かし、よりスキルアップし自信に満ち溢れた人生を送ってゆきたい。

【自分史を書く際の留意点】

自分史を書くためには、私に関係する人と対話をし、自分の過去を見つめ直し、自分自身を俯瞰する必要があると思う。自分のことは自分が1番理解していると書き始める前まで思っていたが、友人や家族との対話を通して決してそのようなことはないことが分かった。多くの人と話す中で自分1人では気づくことの出来ない側面を知ることが出来た。そのような多角的な視点があって初めて、自分史は深みを増しより良いものになっていくのである。

人と話し、見えてくる自分

人間環境学部 3年

自分史の執筆は「最近困ったこと」という身近な問いから始まりました。私はケチで貧乏性なところがあり、大学に入ってから特に周りとの違いを感じるようになったことを打ち明けました。しかし、先生や皆さんとお話する中で、「ケチで貧乏性な自分」から「お金をかけなくても楽しく生きる自分」を見つけることができました。

自分史を書き始めた直後、わたしは自分の人生の平坦さにあきれ、執筆後に自信をなくすことになるのではないかと思っていました。そして執筆後の今、改めて自分の人生は平坦であったと感じます。人との対立を極力避け、日々のんきに生きていると思います。しかし今は、それを悲観する気持ちもなく、むしろそんな自分を肯定できます。そもそも人と対立することは

好きではないので、特にストレスを抱えることなく対立を避けてきた自分の考え方の柔軟性に気づき、自分に自信をつけることができました。

また、どこへ行っても楽しく生活できたのは、周囲の環境のおかげでもあると強く感じました。家族とは仲が良く、時々言い合いますが、険悪な雰囲気は長く続くことはなく、とても心地よい家庭でした。友人も様々な考え方を教えてくれ、私の考え方も認めてくれる良い友人ばかりです。自分も誰かの周囲の環境に良い影響を与える人間でありたいと思います。

皆さんの自分史の報告をお聞きする中で、さまざまな視点や考え方を知ることができました。それぞれの視点から、それぞれの考え方で、それぞれの人生の自分史を書けば、この15人なら15×15×15で3375通りもの自分史が出来上がります。いえ、考え方や視点は一人に一つではないので、それ以上の自分史が出来上がるといえます。そう考えると、私の今回の自分史の執筆は始まりに過ぎず、人と話し、自分を見つめ直す中で、これからもっと新しい自分を見つけることができるのだと思います。たくさんの方の視点や考え方を教えてくださった皆さん、そして先生に深い感謝の意を表します。

一年間ありがとうございました。

交錯するそれぞれの物語

人間環境学部3年

御読了ありがとうございました。如何でしたか？
それぞれの人の価値観に触れた時、私の洞察はどうしても根深きところ、心理的な核心に触れていると思っています。元来、自分の心を話すのは得意な方でした。それこそ、Jワールドの同期たちとはよく喧嘩をするものです。そのたびに和解する時間、話し合う時間を持っていますが、私は自分が何に反応し、どんな気持ちだったのか的確に伝えるようにしています。怪我と同じですよ。スポーツするときも左足首を痛めていたら仲間に右側にパスするように頼むのと同じように、「私は過去の経験、体験から〇〇という言葉が言われると△△という気持ちになってしまい、それがとても辛い。」と伝えることは「右サイドにパスを出してほしい。」と言うのと同義なのです。傷があることやトラウマがあること、誰にだって触れて欲しくない心の一面はあるはずです。それが問題なのではありません。むしろ、それに対してどのように反応するのが大切なのです。私はこれを自分の「弱さ」と認めることで仲間に助力を頼んでいます。彼らも伝えるとわかってきて、そこを配慮した言い方や態度を取ってくれたりします。逆もまた然りで、私も彼らに対して弱さを受け入れた上で一緒にいます。それこそ信頼と絆が為せる技であり、相手のことを心から大切に「聖書」

という土台があるからより深く、より素敵な関係になるのだと感じています。またこの自分史では書かなかったエピソード、登場しなかった人物がいくらかいます。例えば、中学校の友人関係については全く触れていません。岡山にいたアルコール中毒の男性や、2008年に他界した祖父。父方の家族などです。これは意図的に書かなかったこともあれば書き終えてから「なぜあの時のことを書かなかったのだろう。」と振り返るものもありました。そうした中で感じたことは、まだ無意識に話したくない出来事が残っているのだということでした。これ以上悲しい話があったというわけではないのですが、本書に記したのは私の大部分です。それらは大分癒されてきて、話せるようになってきたのかもしれませんが、しかし、私の体験にもとづくこの自分史を読まれた方々に新しい気づきと奮起とより実りある人生がもたらされることを願っています。全ての人にはその人でしかできない才能があり、その人でしか描けない物語があります。そして、皆さんの持つ物語が交錯して、続きが描かれていくことに私は楽しみを覚えます。ですからこのような機会に皆さんと出会えたこと、心から感謝しています。私と出会えた皆さんに、これから先にも退屈のない豊かな人生でありますように心よりお祈りしています。誠にありがとうございました。

新たな自分を知る

文学部史学科2年

自分史を書いてみて思ったことはやはり自分を振り返るという機会はなかなかなかったので貴重なものになったと思いました。それもただ自分自身を振り返るといったものではなく他の人から自分自身がどう見られているのかといったことや自分とは違う他の人の考えをもらいながら自分自身を振り返るといったことは大変貴重な体験であったと思います。この貴重な体験をこのゼミを通してできたということが非常に良かったと思いますしこの体験は今後の将来においても必ず役に立つものだと思います。今回のこの体験を通して今までの自分を大切にしようといったことや新たな自分自身でも知らなかった面を知ることが出来たという再確認と新発見がこの大学生という時期にできたのは非常に価値があると思います。このゼミで学んだことを今後も大切にしていって残りの大学生生活を有意義なものとしていき、今後の大学生生活の中でも何か思い悩むことがあったとしてもこのゼミで見つけた新しい自分や今までの自分を再認識することでより一つ成長できるのではないのかと思います。このゼミは他の授業とは一味違った授業でここでしかできない色んなことが出来ました。一年間という短い間でしたがありがとうございました。

自分の心の描写

キャリアデザイン学部3年

この授業が始まる前から、私は私の自分史が書きたくて書きたくてたまらなかった。

日ごろから誰かに言いたいこと、聞いてほしいことをふんだんに持っていながら、でも誰にもうまく伝えられる気がしない、下らないと思われたら、と自信がなかった。

だから最初の頃は「最近気になっていること」の文章をみんなの前で発表するのとも緊張していた。「こんな調子で自分の書きたいことを書ききれるのだろうか…」と不安に思う時期もあった。

結論から言うと書ききれた気はしていない。今回は主に家族とのかかわりを中心に書いているが、それは本当に最近私と両親との関係性が激変していたからである。でも自分の20年を振り返るにあたって、どうしても欠かすことのできない高校時代の部活の話、そこからつながる演劇の話ももっともっと詳細に書きたかった。しかし自分の能力的にそこまで書ききることはできなかった。

私の自分史は時系列に沿って書かれたものではないため、当人以外が読むと大変読みにくいものにも仕上がっていると思う。そこで年表も足すことができればよかったなど反省する。

私は日ごろから「こんなことを思う私はどこからきたのだろう」とか「あの時の出来事が自分の中で引っかかっているのだろうか」とか、そんなことばかりを考えている。だから書くこと自体はそこまで大変ではなかったが、それをどう構成するか大変悩んだ。

母の歴史を書くにあたって、母にインタビューをしたことは最近家を出た私と母との関係を新たなものにする出来事であった。あのインタビューを通して、自分が何で構成されているかを改めて実感することとなるのだが、その実感部分をうまく表現することができなかった。

「わかりやすい文章を書く」が最近の私のテーマであるため、自分史を書くことで自分の心の描写をすることが少し得意になりとてもうれしい。

最後に自分の思っていることを表現しても受け入れてもらえる、という実感を与えてくれたゼミ生のみんなにありがとうございます、を伝えたい。

知らない自分自身とアイデンティティ

キャリアデザイン学部3年

自分史を書き終えて達成感を感じた。過去の作品を見ていると想像以上の長さの自分史を書いている人が多く、衝撃とともに不安もあった。しかし、区切りご

とに分けて書きやすいところから書くというやり方はその時の自分にのみ焦点を当てるため、想起しやすかった。書いていくうちに芋づる式のようにエピソードが出て来て、自分がどう感じていたのかを改めて知ることができた。今の自分とは考え方が異なることも多く、それによって自己の成長が感じられた。書き上げるまでに時間がかかったこともあり、達成感は大きかった。何より、8000字を超えるものを書き上げられたことが率直に嬉しかった。

自分史を書いているうちに、一番嫌だったことには触れず、綺麗な流れにしたいという思いがあり、それに沿って書いていくようになっていた。しかし、それから目を背けては自分史にならないということを学んだ。自分にとって嫌だったことには変わらないが、アイデンティティや自分の存在について悩んでいた時期であり、自分を形成するにあたり大事なことだったため避けては通れないと感じた。

自分史を書く意味として、自覚していない側面に触れることができることだと思う。例えば、自分の性格について説明する時、自分でわかっているから言えることができるものと、他人から言われて気づいたものもあるだろう。他者からの視点も取り入れて書くことが自分史なのだと考える。この授業で自分史を書いたことによって改めて自分を捉え直すことができた。今後の就職活動に生かしたい。

“本音”を大切に自分らしく

キャリアデザイン学部3年

自分史を書いてみて、よかったと思うことが2つある。

一つ目は、母親との関係性がより良くなったことだ。私は昔から自分の本音がわからなくて、「どうしたいか」より「どうすべきか」で行動していて、そんな自分にも気づかず、本音に蓋をしていた。これには、自分の育った環境の中でも特に母親との関わりが影響している気がしたので、何度か母親と話をした。昔自分が思っていたことを話してみると、「え…！そんなこと思ってたの!？」という反応が多く、「ごめんね…」と謝られることもあった。ほかに、私が感じていたことは、母親が子どもの頃、親に対して感じていたことと同じだったということもあった。しかし、母親は、まさか自分の子どもに同じ思いをさせていたとは思っていなかったようだ。意識的にしているわけではないからこそ、人間の無意識って怖いと思った。でも、こうしているんな話をしているうちに、私と母親は今まで以上に腹をわって話すことができていた。嘘偽りのない気持ちをお互いに伝えることでより親子間の信頼関係が深まったような気がする。

二つ目は、自分の中で、ゼミの人物研究を行う意味

が以前より明確になったような気がする。自分史を書くにあたって、笹川先生と面談をした際に、「人物研究と絡めて執筆してみるとよいのでは？」というアドバイスをいただいた。その時は正直どう絡めていけばいいのかよく分からなかったが、自分の過去を振り返っているうちにつながりが見えてきた。初めは“人との価値観”をテーマに書き進めるつもりだったが、キーワードは“本音”だと気づき、テーマを設定し直した。このテーマは、私の人物研究の対象人物である冨木杏奈の生き様に直結している。だから、今回の自分史と今後進める人物研究は何かしら関係があるのだと感じた。人物研究を行うことで、何か自分の生き方のヒントになるものが得られるような気がする。

今回、“本音”をテーマに自分史を執筆してみて、改めて本音を大切にしたいと感じた。これからは“自分の思うままに、自分らしく”生きていきたい。

自分が主人公の自分史

キャリアデザイン学部3年

私は今回、自分史を書くきっかけをいただき、本当にたくさんの発見ができました。自分史をつくる過程では、自分の体験を通じて自分という存在を客観的に観ることが必要となります。その結果「自分はどんな人間なのか」というしっかりとした自己認識を持てるようになり、“自分をよく知る”ことができました。また、過去の苦難や逆境を改めて振り返ることで、それが今の自分につながっていること、実はそこに大事な意味があったと分かることが多々ありました。「過去に起きたどんなことにも意味があった」と視的に解釈ができたことで、リスクを過度に恐れず、前向きにチャレンジする気持ちがより一層湧いてきました。さらに、過去を振り返ることで、自分の好きだったこと、得意だったことなど、自らの個性や強みを改めて思い出すことは、新しい目標や夢を見つけるきっかけになりました。

人が成長する過程で、他者からの目線や親の影響などで自分らしさを隠すようになることは誰にでもあることだと思います。それをまっさらな状態に戻って捉えることは、自分の本当にやりたいこと、生きがいを見つけるヒントになると実感しました。そして、自分史を書いたことで、書く前よりも自分のことが好きになりました。

これまで、自分が生まれてからどのような環境でどんな人たちに育ててもらったのか、そして、学生時代、がんばって試験に合格したこと、部活の掛け持ちや弁論大会等で日々時間に追われていたことなど、そのときそのときでそれなりにベストを尽くしてきたと改め

て思い出しました。

それを細かく振り返ることができ、「いろいろあったけど自分もがんばってきたな」と自分を肯定することができるようになり、自信や自尊心につながったと感じます。

そして、なんとんでも、この社会教育演習のメンバーと自分史を共有することができ、先ほど「自分をよく知ることができた」と言いましたが、それと同時に「自分のことを第三者に理解してもらえる」とともに、みんなもそれぞれに悩みや苦勞があって今があるのだということに改めて気づきました。

わたしの人生の主人公はわたし自身です。主体性をもった人生を送るのに、自分史は素晴らしいツールであると感じます。

1年間ありがとうございました。

自分史を書いたことで得られたもの

キャリアデザイン学部3年

1. 書いてみて

今回、自分史を書いて普段は振り返らない、考えてもやめてしまうことなど自分と向き合えるとてもいい機会となりました。今、就職活動を行っているからか、自分というものを理解し、受け入れそれを今後活かしていける未来が見えました。また自分だけでなく、いろいろな人に影響を受け、自分が一人だけでなく、みんなに支えられながらここまで立っていると改めて実感しました。

2. 就職活動

まず、就職活動をしていくうちに私とはなにものなんだろうと考える機会は多くなりました。その中で小さい頃から振り返った際に私はとにかく他人と関わることが好きで他人の助けになりたいと思う、そのような行動をすることが多かったです。そこから私の軸として人々の助けになるような、他人を巻き込んでいける仕事をしていきたいと思い、現在ではインフラ系の業界の仕事を見えています。

3. 感想

今回、自分史を書いたことでより自己分析が進められて、今後どうなっていきたいかも学生のうちに深められたと思う。またこういった少人数教室で行うことによって意見を言いやすい環境があり、それぞれの意見を共有することができた。このような意見共有を行うことによって自分の価値観、他人の価値観を理解しあって、自分の視野を深められて行けたと思う。これにとどまらず社会人になっても自分と向き合う機会というのを大事にしていこうと思いました。