

2015.8.6

小原院長の“いま一番気になる人・仕事”スペシャル対談

久本恵子×小原忠士

平成2年の開院以来、25年間にわたり地元連島を中心に多くの住民の方から信頼を頂き、皆様の健康に貢献してきた小原整骨院。その小原院長が“いま一番気になる人・仕事”というテーマで、ゲストの方と対談をして頂きました。今回は、キャリア・アドバイスや自分史の活用アドバイザーとして活躍されている workfor ワークフォーの久本恵子さんをゲストにお招きし、自分史の魅力について語り合っていました。(2015年7月23日(木) 小原整骨院にて)

「自分史を書くことで自分のことを肯定する、自己肯定感を高めることができる。

自分にじっくりくる。そういう人が増えたらいいと思う」

ゲスト紹介

■ 久本恵子 (workfor ワークフォー 代表)



岡山県倉敷市生まれ。岡山大学教育学部卒業。雑貨専門商社（東京都）、農業機械製造販売会社（岡山市）を経て独立。

海外輸出入部門、新規事業開発部門、経営管理部門での実績と経験を生かし、「文書による自己表現」を通じた、個性と能力の発揮支援・コミュニケーションの円滑化支援に着目して、workfor ワークフォー を開業。その後、将来的な女性の職業能力開発支援を視野に、認定キャリア・アドバイザー資格を取得。2013年10月自分史活用アドバイザー認定登録（一般社団法人自分史活用推進協議会）。

聞き書きやインタビューから原稿を仕上げる、個人を対象とした自分史・家族史作成支援や、女性や若者を中心にしたキャリア形成支援（研修企画、セミナー講師、キャリア相談）の現場で活動している。2003年12月28日より、メールマガジン「女性と仕事」（まぐまぐ、無料）を配信中。

■ 小原忠士（小原整骨院 院長）

1964年 倉敷市出身。地元である倉敷市連島で開院以来25年にわたり地域の皆様の健康に貢献してきた小原整骨院の院長。柔道整復師としての技術力は当然、その穏やかな人柄で多くの患者に慕われ、スタッフからの信頼も厚い。6月には株式会社エミリンクとして法人設立。代表取締役となる。



■ 司会進行 俣野浩志（株式会社パッション）

1970年 岡山市出身。一般社団法人ウェブ解析士協会認定 初級ウェブ解析士。経営修士（MBA：香川大学大学院地域マネジメント研究科）。大学でマーケティングを学んだ後11年間印刷・デザイン業界に勤務。2009年に岡山県産業振興財団主催のベンチャー・ビジネスプランコンテストにて奨励賞を受賞。2013年大学院にて「住民主体の体験交流型プログラムが地域社会に与える影響についての考察」というテーマで、NPOのまちづくりを研究した。

自分史作成支援の仕事の方が数倍興味深い、正直本音を言えば、オモシロイ！と思ったんですね。

司会：今回は自分史活用のアドバイザーである久本さんとの対談ということで小原整骨院に来て頂いていますが、久本さんの事務所も同じ連島で、ご近所さんですね。まずは小原先生と久本さんとの出会いを教えてください。

小原：久本さんとの出会いは、10月に倉敷で開催される日本女性会議の分科会の講師として、久本さんをお招きしてしまして、その事前ミーティングでお会いしたのが初めてです。その会議で、自分史のワークの一部を体験させて頂いたところ、これは…と感じるものがありまして、それがキッカケで今回の対談をお願いしました。

久本：そうですね、日本女性会議の事前ミーティングはとても刺激に満ちたものでしたね。コミュニケーション分科会ということで、コミュニケーションに関する方々が講師として招かれていて…。アサーティブや笑いヨガ、個人的にも興味を感じています。他にも様々な社会活動をされている方が…倉敷市の職員の方も熱心でしたね。リハーサルを兼ねての簡単なワークショップも、これで終わるのが残念なくらい皆さん真剣に取り組まれましたし…。

小原：そうですね。久本さん含め、今回の講師の方々を持つ知識やスキルは、今の社会で生活する私たちにとって、とても有用だと思います。なので、皆さんに対談をお願いしているんです。

久本：私で…自分史の活用で、お役に立てるのであれば、喜んで協力させていただきますよ。

小原：ありがとうございます！では早速ですが、まず、自分史を仕事としてするようになった経緯をお聞かせください。

久本：1996～1997年にかけて…まだ会社員だった頃なんですが、倉敷市女性政策課（現・倉敷市人権政策部男女共同参画課）が主催する「ぐらしき女性大学」に参加したんですね。その講座の参加者がとても魅力的な人ばかりで、修了時に、このままみんなと離れ離れになるのは寂しいと思って…初代代表世話人を買って出て、ボランティアグループ・二期生有志の会（フラワーバスケット）の立ち上げを呼びかけたんです。35人中15人の方が賛同してくれて…この会では、共に学んだり、いろんな方と交流したりという活動をしていたんですが、2000年の節目に、地元で輝いている女性のインタビュー集を作ろうということになったんです。都会の華やかな生き方をしている女性ではなく、「地元の素敵な先輩女性の話を聞きたい、さまざまな生き方のモデルを知りたい、広く他の人にも知らせたい」という趣旨のインタビュー集です。



この思いは前々から持っていて…60代の方、70代の方、80代の方の3人の女性から1時間話を聞いて録音、テープ起こしをしてリライト（書き直し）、編集し冊子にしました。「2000年 女性の生き方インタビュー集、ひたむき、おしゃれ心、プラス発想、今も輝く、あなたに似たひと」というタイトルの小冊子で、B5版、60ページです。（2000年7月8日発行）

小原：その趣旨にはとても共感できます。私たちの活動、この「プロ×プロ対談」や「ぐまぐれ！メンズトーク」というFM番組も、かなり近いコンセプトです。しかし小冊子までとなると結構大変でしょう？

久本：ええ、本当に、大変だったんです！

私自身は、会社員時代に経営陣や上司の方針などをヒアリングして、プレゼン資料を作ったりはしていたんですが、社内資料とは違い、いわゆる編集・出版に関しては、メンバー全員が素人で…。まとまった文章を書くということ自体、普通に生活している限りそうそうないでしょう。でも、言い出しっぺだったんで、全体の統括管理とインタビュー、リライトは引き受けました。テープ起こしは分担で行って…。メンバーからテープ起こしの原稿が、手書きで上がってくるのですが、とんでもない量で、改めて、これは大変だと…。

それでも、手間はかかるでしょうが、会話の中の余分な「えー」とか「あー」とかを取ればいいだろう、くらいにしか思っていなかったんです。ところが、実際に取り組んでみると…話があちこち飛んでいるので、時系列に整理し直さないと話の筋がわからなくなったり、インタビューの現場では把握できていた指示語も、文字にすると分からなかったり、本論から外れた脱線話も聞いているときは興味深いエピソードなんですが、文章にすると、逆に読み手を混乱させてしまうかも…ということも多くて。それに、意外に難しかったのが、話し

言葉を書き言葉に変えることなんですよ。俣野さん、たぶんよくわかってらっしゃると思うんですけど…。

司会：はい、激しく共感します！本当に大変なんですよ！小原先生！（笑）。この対談は話し言葉ですから、そこまで苦労はしないんですが、書き言葉、特に「です」「ます」調は、文末が単調になってしまうので、間延びして…違う言い回しを考えるのが大変です。「だ」「である」調だとわりと書きやすいですが…。

小原：そうなの！？…それをこなす、またやんは凄い（汗）！

司会：…（涙）。

小原：それほど大変だと書くことが嫌になったりしなかったんですか？

久本：それが、一番思いがけないことでしたが、大変だったと同時に、とても楽しかったのです。リライトをしているとだんだん時間を忘れて作業に没頭していくんですね。別の人の人生にぐいぐいと引き込まれて…大げさですが、その人の人生が私に乗り移ったかのような、そんな錯覚まで覚えるような。本を読んでいて引き込まれて、時間を忘れるのと同じ感覚です。単純に、これって楽しいと思ったんです。そんな、「ちっちゃな気持ちの種火」のようなものだけを頼りに、自分史作成のお手伝いの仕事を始めたんです。



小原：なるほど、大変な作業の中に大きな喜びがあるんですね。それ以来自分史を仕事として？

久本：そうです。1998年末に会社を辞めた時、いずれは何か自分で仕事を始めて、ゆくゆくは事業として育てていきたい、ということはずっと考えていました。社内的な文章をよく作っていたので、いわゆる事務処理関連の書類作成代行というようなことも、考えてみたりしましたが、自分史作成支援の仕事の方が数倍

興味深い、正直本音を言えば、オモシロイ！と思ったんですね。

お客様の生きた歴史である自分史や家族史をメインに、お好みのままに文章作成して編集までお手伝いさせて頂く、という自分史作成支援の事業イメージはここで、できたんです。

小原：久本さんにお問い合わせすれば自分史を書いてくださるというわけですか？

久本：ご自身で書きたい方か、文章が苦手なサポートをして欲しい方かにより、支援の仕方が違います。ご自身で書きたい方は、自分史づくり講座を体験してもらって、書けるようになって頂きます。

自分史を書いてみたいけど、文章が苦手な人には、原稿作成代行があります。他にも、原稿作りのサポートみたいな感じなんですけど、自分史家庭教師というサービスもしています。月に2回、訪問して家庭教師のように行きます。1回90分で、文章作成指導、構成の指導な

どをマンツーマンで。こちらは原稿は預からないのですが…。さらに冊子まで仕上げたい方には、安価な本であれば作成するお手伝いはしています…50万くらいはかかりますが。

小原：なるほど、では個別のニーズに合わせた形で関わって頂けるんですね。自分史を書くとなると、プライベートなど、極めてセンシティブな話もあるでしょうね。

久本：ありますね。個別に話を聞いてもらいたいという方が多いです。プライベートなことなので、やはりね。ですから講座参加者には守秘義務の遵守を徹底しています。聞いた話はこの場限りとする、この場から外には持ち出さない、相手の話を決して批判しない、などのルールを決めています。

多くの方は、ご自身のことを文章にする習慣なんてありませんから、書き始めると、心に溜まっていた、様々な想い、モヤモヤしたもの、言葉にならない…言葉にできない感情とか…そういったものがだんだん出てきます。それを書き出していくとすっきりして心のモヤモヤが解消されるんです。一番多いのが、心の中で引っかかったままになっている人間関係ですね。これはほとんどの方が自分史づくりで直面しますね。自分史を書けばそういう部分が客観視できるんです。感情に囚われることなく、冷静に考えられるんです。もちろん自分の感情は大切ですが、まず感情を脇に置いていて現象・事実を素直に捉えることができれば、案外、穏やかになれるものなんです。

私が自分史に惹かれるのはそこです。文章で自己表現することも楽しいですが…。それよりも文章を書いて、思いを語る、自分を客観視することが大切ではないかと…。



小原：確かに、そう思います。自分の心の中で、赦せない人のことが「攀念智(はんねんち) 人を恨む、憎むという想念」として残り、それが自分の価値観や感情に影響してくる。実はその過去の感情の囚われ、それを解消するには久本さんがおっしゃられる通り、客観視することがとても大切ですが、その過去の囚われをどう解釈するか、そこには自分以外の視点からだとどう見えるのか…気付きを与えてもらうことも大切だと思うんです。私が所属する経営者の勉強会では、

《心情》といって、自分の性格や価値観に影響を与えた幼少期からの出来事を書き出し、気の許せる仲間から、それに対するアドバイスをもらうというワークがあるんです。それをする、自分の過去の出来事に対する解釈が、相手の思いを全く考えていない独りよがりのものであったり、自分の思い込みや固定概念に囚われて、その奥にある意味を見ていなかったり、今になって…自分が成長したからこそ、そうだったのかと気付くことがあったり…。嫌な、触れたくない過去に目を向けることになるので、とても辛い作業なんです。これをやると変わります。実は、先日のミーティングでのお話を伺って、自分史の効果、例えば、自分の過去を見直すことで、自尊心を持ったり、過去の囚われを解消できたりするんじゃないかと思ったんです。

久本：そうですね、まさしく自分史の効果と同じですね。自分史活用推進協議会という社団法人が自分史をつくるメリットを8つにまとめているんですが、それによると、1)生きてきた証を残せる。2)自分を良く知ることができる。3)生きがいが見つかる。4)自信・

自尊心が高まる。5) 自分をピアーできる。6) コミュニケーションを深められる。7) 脳を活性化できる。8) つくること自体が楽しい。と言っています。自分史なので人に読んでもらうことも目的としていますが、まず自分自身を知ることができる、というのが自分史を作る意義としては大きいと思います。

小原：そうですね。自分を知ると同時に、自分を取り巻く多くの人が周りに居るからこそ、自分が生かされている、ということにも気付かされますね。

久本：その通りです。周りの人は自分の味方や仲間ばかりではないですしね。敵ではないにしても、自分とは意見が違う人も、性格が合わない人も居るからこそ、自分が成長できたということになります。人は人でしか磨かれられないですから。それに自分に関わってくれた人の想いをもっと大切にしないと。と思います。

自分史が過去の自分を客観視することができるのは、当時の出来事を頭の中で追体験するからなんですが、実は人間は自分の都合のいいように記憶を改変するので、自分が覚えていることが事実かどうかなんて判らないんですよ。そういう曖昧なものに対して、人は囚われてしまうんです。

小原：記憶が曖昧になっていくのは、歳をとるからだけではないんですね（笑）。でもそうであるなら、なんだか過去の出来事なんて…とってしまいますね。しかし、人間は思い出となる過去があるから、自分という人間を維持できるんじゃないかと思うんですが。心の拠り所というか…。それがネガティブであると、やはりマイナス思考に陥りがちで、ポジティブであればプラス思考になるんでしょうね。



久本：自分の価値観というのは、親の影響や、育った環境、それと過去の経験によって形作られていると思いますが、自分史を書く事によって、自分がそういった価値観を持つに至った背景や経緯が解ります。これは良いとか悪いとかを判断するものじゃなくて、自分の思考パターンや行動パターンを把握するようになるものなんです。ですから、常にネガティブに思考する傾向があるとわかっていれば、起こっている出来事に対する捉え方を変えてみよう、違う角度から考えてみたらどうだろうか？って試す事ができますよね。つまりネガティブな感情になる前に、出来事を捉え直すことで感情をコントロールできるんです。

小原：そうですね。感情って直接コントロールすることはできないですから、だから、思考と行動を変えて、感情をコントロールするんですね。自分史を書くってメリットばかりですね。

久本：でしょう！でもねえ…なかにはあんまり読みたくないなって人の自分史もあるでしょう？

小原：ああ…自画自賛や自慢が多い自分史ですね。

久本：そうそう、あれは自分史ではなくて自慢史っていうんですよ（笑）。

小原：自慢史！？。ははは…それは面白い言い方ですね（笑）！人に読んでもらうのが前提でなければ良いでしょうね。

久本：そうね。自己再発見や、人生の記録が目的なら自慢話は書かないから、やっぱり自慢したい人は人に読んでもらいたいんですね。

小原：ということは、製本して配るんでしょうねえ…。まあ自分史にもいろいろあるということで…ところで、久本さんがこの自分史を通して今後目指してく方向性というか、夢はなんでしょう？

久本：自分史活用アドバイザーの仲間を増やしたいと考えています。私が勉強してきたことはなんでも教えたい。自分史も成功者の自叙伝ではなくて、自分のを書いたら、親御さんや兄弟の自分史を書いてあげれば良いと思います。さらに対象を広げて、その地域のおじいちゃんや、おばあちゃんの自分史を拾うとか…。多くの方は、自分の両親のことで、親の人生を聞いていないでしょう。自分が存在しているのは、先祖が脈々と命を受け継いできた結果ですからね。自分のルーツは聞いておかないと…と思っているんです。家系図までとは言わないまでもね。できれば何代か前のことを辿っておきたいですね。

それと、文章を書く楽しさを伝えたい。文章によるのびのびとした自己表現、個性と能力の発揮。自分史は成功している人間が書くものっていう先入観があるんですが、そんなものは関係なくて、成功しないにしても…そもそもなにが成功かなんて基準もないでしょう？それは幸せも一緒で…。自分史を書くことで自分のことを肯定する、自己肯定感を高めることができる。自分にじっくりくる。そういう人が増えたらいいと思う。自分史で日本を元気に！とは協議会も言っていることなんです。

最近では大学の授業でも自分史が活用されているんですよ。大学と学生が、自己分析的に自分を語る。この大学に行きたくなかったんだけど…という子に授業の中で自分史を書かせるんです。人気の講義になっているようですよ。

夢というか、ぜひやってみたい自分史というものあって…自分史の旅。「足でたどる自分史」みたいな感じで、自分の過去の足跡を辿っていくというのは面白いと思いませんか？



小原：それは面白そうですね。全国を転々とされてきた方や、海外での生活を経験されている方など、当時、どんなことを考え生活していたのか、変わってしまった景色を見て経過した時間を感じる…そういったことに想いを馳せるとするのは、興味深いです。

久本：でしょう！小原先生もぜひ書いてみられては？

小原：チャレンジしたいですが…書けるかなあ？。自慢史にならないよう、また書き方など教えてください（笑）。

久本：小原先生のお人柄だとそれはいんじゃないですか。

小原：本当ですか？そう言って頂けると、なんだか書けそうな気がしてきました（笑）。今日はお忙しいところ、ありがとうございました！

久本：こちらこそ。楽しくお話しさせていただきました。ありがとうございました。

.....

- workfor ワークフォー
〒712-8006 岡山県倉敷市連島町鶴新田 1901-1 セジュールエム 102 号
TEL&FAX：086-444-3323
ホームページ <http://www.workfor.jp/>

- 小原整骨院（本院）
〒712-8014 倉敷市連島中央 2-3-22 TEL&FAX：086-444-9595
受付時間

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00～13:00	○	○	○	○	○	○	×
15:00～19:15	○	○	○	×	○	×	×

- こはら鍼灸整骨院（倉敷分院）
〒710-0003 倉敷市平田 615-1 TEL：086-486-3363