

よくあるお問い合わせ

Q & A

自分史を一から書くのはちょっと大変…

100の質問に答える形で書き込めば、自分史の基になるノートが出来上がります。もちろん書き込むだけでも自分史になります。

両親や祖父母にも書かせたい…

「子どもや学生の頃の話」「お友だちの話」「好きな本や映画、音楽」など、意外とご両親や祖父母の事をご存知ない方も多いのでは。メモ程度でも書きとめておくと、お子さんやお孫さんにとっても宝物になるのではないのでしょうか。ご自身で書かれた後、「親子で一緒に書いてみます。」「親にプレゼントします。」とご家族の分をご購入される方もおられます。

認知症予防に役に立つの？

一般的に昔を思い出して書く、話すことは「回想法」と言い、脳の活性化につながり認知症予防効果が期待できます。また、万が一、認知症になった場合でもこのノートを頼りにその人の人生に寄り添い、理解し、「その人に合ったケア」を行う手がかりになります。

文章を書くのが苦手…

本格的な自分史を執筆するにはやはり文章を書く訓練が必要です。まずはワンセンテンスで結構です。ノートを見ながらいろいろな事を思い出してみてください。そして、書き込むことから始めてください。

※最寄りの新聞販売所よりお届けします。

毎日新聞 大津販売所

大津市中央2丁目1-5

TEL.077-525-6301 / FAX.077-525-6302

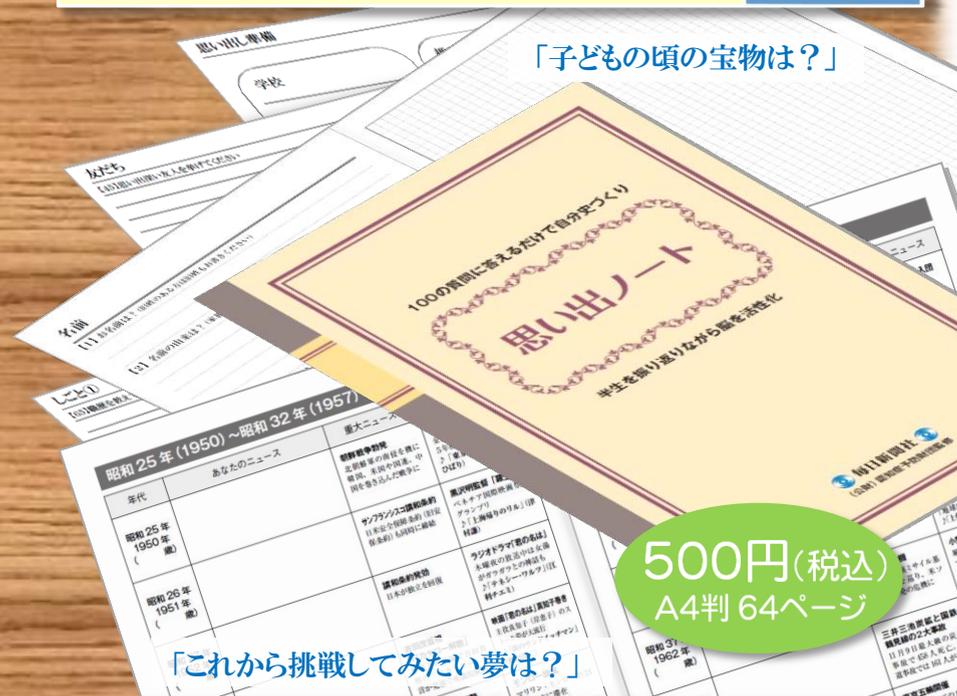
100の質問に答えるだけで自分史づくり

「思い出ノート」

半生を振り返りながら脳を活性化

MAINICHI

新毎日
聞日



「思い出ノート」とは、

昔を思い出しながら、半生を振り返るワークブックです。記載されている100の質問に答えながらノートに書き込めば、それがそのまま自分史を作ることにもつながります。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。それは自身や家族、大切な人にとっての宝物になるのではないのでしょうか。そしてこれからの生き方を気づかせてくれることにもなるでしょう。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。

〈公益財団法人「認知症予防財団」監修〉

