

カルチャーレストランの新講座「私がつくる自分史講座」を提供開始



株式会社日本コスモトピア（本社：大阪市淀川区、社長：下向 峰子 URL

<https://www.cosmotopia.co.jp/>）は、大人の学びの場・憩いの場を通じたシニアの“生きがい”づくり事業である「カルチャーレストラン」の講座ラインナップに「**私がつくる自分史講座**」を5月15日にリリースします。

この新講座は、当社が1982年創業以来、学習塾・学校・生涯学習教室向けICT教材システムを企画・制作・販売してきた経験を活かして、シルバー市場の拡大に対応した「カルチャーレストラン」事業の強化に向けて、新サービスを提供するものです。

自分史を「自分で」作る理由

終活の一環として、子どもや後世に自分の生きてきた証を遺したいという声のもと、シニアの間で自分史を作る需要が高まっています。最近ではプロのサービスを利用して取材を受け、自分の人生を振り返り、過去の自分の人生を第三者の視点でまとめて作成する、自分史作成代行サービスの提供が増えています。代行サービスではプロのライターが取材し写真などの素材を提供して、自分史を作成します。

それに対し「私がつくる自分史講座」は、この講座を通じて自ら作成することにより、出来上がった自分史への愛着が深まり、満足度の高い作品作りを経験して達成感を味わえます。また、自分だけではなく家族や親戚など周りの人を巻き込み、家族とのコミュニケーションがより潤滑になることも狙いです。

この「私がつくる自分史講座」では、「カルチャーレストラン」の教材を導入している教室にて、動画解説を見ながら、シニア自身が自分史を作成する方法が学べます。受講者は、写真の整理方法、人生年表の作成方法などを学びながらワードやパワーポイントのフォーマットに入力して自分史を作成します。

パソコン操作が不慣れな方は、パソコンの使い方、ワード操作、パワーポイント操作をカルチャーレストランの映像教材を通じて学ぶことができ、教室にてパソコン操作方法から自分史作成を一貫して学ぶことができます。

カルチャーレストランとは

「カルチャーレストラン」は、私教育（学習塾など）・公教育・生涯学習教室向け ICT教材を企画・制作・販売する株式会社日本コスモトピア（本社：大阪市淀川区、1982年設立）が、2014年に生涯学習教材プラットフォームとしてリリースし、述べ50以上の講座を公開しています。

現在、全国約200校がカルチャーレストランの教材を活用しパソコン教室、飲食店、書店などと併設して生涯学習ができる場所を作っています。

この自分史作成講座は、自立学習方式によるサービスであり、必要な一連のスキルを教室で学びながら、自分のペースで作成作業を進める体験学習型の方法です。

■「私がつくる自分史」講座一覧

ステップ	学習内容	動画数
STEP1	自分史作成の目標を設定する	4動画
STEP2	自分の人生の年表を作成する	5動画
STEP3	写真やレコードなど素材を整理する	5動画
STEP4	「思い出話のタネ」から深める	6動画
STEP5	自分史の編集とデザインをする	15動画
STEP6	製本する	3動画



<「私がつくる自分史」講座でシニアが作成した自分史の本文(写真左)と表紙(写真右)>

「私がつくる自分史」講座の期待される効果

自分史を自ら作成することにより、自分史作成本来の「自分の人生と向き合うこと」はもちろん、先述の家族とのコミュニケーションが円滑になり、尊敬を持って話ができるようになります。さらに、ワードやパワーポイントなどパソコンを使って自分で作成することによって、自ら作った喜びを味わうことができ、製本された自分史を手にすることで達成感や愛着を持つことができます。また、教室で作成する作業と過程において、仲間もでき、励まし合う交流も生まれ、モチベーションを保ちつつ、完成に向けて作業を継続していける効果があります。

自分史を作成した方々の声

～残りの人生のやるべきことを発見し、再び仕事を始めました。～ (70代男性・大阪府)

自分史を書いていて気づいたことは「家族の絆」でした。作成中に家内に読んでもらうことで、私の感謝の念を伝えられたと思っています。家内とふたりで共に「余生を過ごす」のではなく、「これからの人生を積極的に生きる」という感覚になりました。

～私の人生でもこんなにたくさん書くことができました。～ (60代女性・愛知県)

平凡に生きてきた私には、自分史に書くことは何もないと思っていました。しかし、手ほどきを受けて書き始めてみると、昔の出来事や家族のことなど、自分の人生にもこんなにたくさんのエピソードがあったのだと驚きました。製本した自分史を見ると、自分の人生が愛おしくなりました。

カルチャーレストラン概要

カルチャーレストラン開業初期導入費用：120万円～

導入教室目標：2020年までに合計500教室



株式会社

日本コスモトピア

本件に関するお問い合わせ先

〒150-0043

東京都渋谷区道玄坂 1-12-1 渋谷マークシティオフィスタワーウエスト 22 階

TEL : 03-4360-5515 FAX : 03-4360-5762

東京オフィス 広報担当 井川

E-mail: mail@cosmotopia.co.jp