

自分史をつくる

# わたしの本

*Handmade Original Book*

本田有明  
&  
ドリームクラブ

日本ヴォーグ社



わたしの本

*Handmade Original Books*

江苏工业学院图书馆  
藏书章

● 編者・本田有明

いっぽう変わった経営コンサルタント。慶応義塾大学哲学科卒業。執筆、講演、コンサルティング活動のかたわら、社会人の心のリフレッシュを目的に「有明ドリームクラブ」を、また健康支援活動の一環として「空手道鼎会」を主宰する。

著書に『20代で何を读み、どう生きるか』（三笠書房）、『28歳、自己実現のヒント』（実務教育出版）、『心にくい言葉、いい言葉』（かんき出版）、『ビジネスストーリー管理職』（日本経済新聞社）などがある。

連絡先

本田事務所

〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町22-19 ツバセス渋谷403

FAX 03-3476-6861

● ドリームクラブ&協力者

相原美香 アン・カーター 岩本恵麻 内田詩織 内野倉京子  
漆原孝光 遠藤正隆 加藤憲治 茱萸沢宇蘭 清田明生 木原み  
ゆき 木原康雄 気田祥子 小林幸代 滝沢正吾 鶴岡めぐみ  
堂園裕次 中川隆太郎 中沢春奈 野口芳明 平野紀子 平間幸  
子 星川小百合 誉田真澄 松嶋美由紀 松田真澄 三島高春  
山田有 横田靖信 リチャード・ラスキン 若井美登里 (50音順)

---

わたしの本

発行日 1999年1月10日

発行人／瀬戸信昭 編集人／小林和雄

発行所／株式会社 日本ヴォーグ社

〒162-8705 東京都新宿区市谷本村町3-23

TEL. 販売03(5261)5081 編集03(5261)5083 振替・00170-4-9877

印刷所／大日本印刷株式会社



Printed in Japan ©ARIAKE HONDA 1999 NV5820

ISBN 4-529-03194-2 C0076

¥1200

## 「わたし」を訪ねる旅

耳をすますと、かすかに聞こえてくる音がある。

とおい日の、母のこもりうた。

なつかしいオルゴールの音色。

教室の窓辺を濡らす雨の旋律。

目をとじると、ほのかに見えてくるものがある。

春の日の、のどかなお花畑。

二人で歩いた夏の渚の輝き。

銀色の波に揺れる白い小舟。

そして心を静めると、からだ中によみがえってくる。

草原の日だまりの、暖かなにおい。

長い時間が育てたふしぎな味わい。

「わたし」に続くさまざまな記憶。

「わたし」に続く記憶は、だれも知らない宝もの。  
「わたし」という存在は、なにより美しい宝石箱。  
あわただしい時間の流れに少しだけ余白をつくり、  
この本を手に記憶のラビリンスをたどってみたい。

かけがえのない「わたし」を訪ねる旅。

それはきっと人生のいちばん豊かな旅。

旅の果てに、なにが見えるだろうか？

「わたし」はどこへ行くのだろうか？

# わたしの本

Handmade Original Book

## CONTENTS



### STAFF

◆  
協力／ドリームクラブ

編集／大島千登生

イラスト／たき くみこ

デザイン／小林直子  
◆

序 「わたし」を訪ねる旅

## 1 ● 誕生物語 5

★四季によせて [春] 6

わたしはだれ? 7

オリジナル履歴書 8

わたしはこんな人 9

わたしの誕生物語 10

0歳のわたし 12

ピッカピカの小学生 13

こんなふうにご遊んでいたよ 14

心にのこる風景 16

とおい、とおい青空へ 18

一番うれしかったのはどんな日? 19

夢—大人になったらこんな人 20

こどもの頃のわたしに 22

## 2 ● はじめての… 23

★四季によせて [夏] 24

中学時代のともだち 25

なつかしの中学時代 26

はじめての「?」 28

はじめての「!」 29

はじめての「すき!」 30

はじめての「ごめんね」 31

俳句にチャレンジ 32

はじめて書いたラブレター 34

高校時代の3大事件 36

わたしが憧れた人 38

あの人にクエスチョン 39

一輪ごしにすてきな花を 40



**3●マイ・データ** 41  
 ★四季によせて [秋] 42  
 わたしの10の顔 43  
 MY BEST SONG 44  
 MY BEST MEMORY 45  
 MY BEST FRIEND 46  
 MY FAVORITE FLOWER 47  
 最近のお気に入りベストテン 48  
 「わたし」のキャッチコピー 50  
 2度目の「すき！」 51  
 こんな格好していたよ 52  
 こんな格好してみたい 53  
 あのころに戻りたい！ 54  
 人にはとても言えないこと 55  
 とっておきのメニュー 56  
 これがわたしの元気のもと 57  
 わたしだけのカレンダー 58

**4●励ましの手紙** 59  
 ★四季によせて [冬] 60  
 いいなあ。ほんとうにいいなあ！ 61  
 座右の銘をつくってみよう 62  
 わたしの人生を変えたあの言葉 63  
 わたしのスランプ克服法 64  
 ともだちの、輪！ 66  
 ○○はもう卒業！ 68  
 ○○さんにプレゼント 70  
 神さまへの3つのお願い 72  
 新しい自分にチャレンジ 73  
 落ち込んだわたしを励ます手紙 74  
 わけのわからないページ 75

**5●旅だちの朝** 77  
 ★四季によせて [ふたたびの春] 78  
 思い出すと、この3年は… 79  
 思い出に、ありがとう 80  
 わたしに、おめでとう 81  
 風に吹かれて、どこへ行こうか 82  
 あなたにしてあげたいこと 84  
 あなたにしてほしいこと 85  
 10年後のわたしを占うと… 86  
 あじさいの花は何色？ 87  
 すてきなウェディング 88  
 こんなところでくらしたい 90  
 ドリームズ・カム・トゥルー 92  
 寄せ書きーフロム・マイ・フレンズ 94

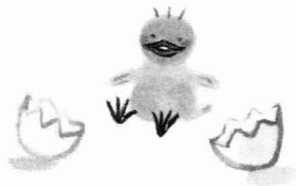


---

# 1

## 誕生物語

---



リビ안의旅立ち1 [誕生]



# 四季によせて春

[SPRING]

春は青葉。

さまざまな命が芽ぶく希望の季節。

あたらしい出会いがあなたを待っているかもしれない。


春によせて、あなたのメッセージをつづってください。




Handwriting practice lines consisting of ten horizontal lines with dots at the ends, intended for writing a message.


# わたしは だれ？

PHOTO

 なまえ

 ニックネーム

 生まれた日

 生まれた所

 血液型

 星 座

 住んでいる所

 電 話

 しごと

 特 技

# オリジナル履歴書

[幼稚園] 名前 \_\_\_\_\_ 年入園 \_\_\_\_\_

特記事項● \_\_\_\_\_

[小学校] 名前 \_\_\_\_\_ 年入学 \_\_\_\_\_

特記事項● \_\_\_\_\_

[中学校] 名前 \_\_\_\_\_ 年入学 \_\_\_\_\_

特記事項● \_\_\_\_\_

[高校] 名前 \_\_\_\_\_ 年入学 \_\_\_\_\_

特記事項● \_\_\_\_\_

[その後] \_\_\_\_\_

[現在] \_\_\_\_\_

わたしの長所

■ \_\_\_\_\_

■ \_\_\_\_\_

■ \_\_\_\_\_

わたしの短所

■ \_\_\_\_\_

■ \_\_\_\_\_

■ \_\_\_\_\_

[未来像] \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# わたしはこんな人

★動物にたとえると



人生のモットー●

わたしの素敵なおところ●

ちょっと嫌いなおところ●

いま夢中になってること●

好きな花●

好きな言葉●

好きな歌●

好きなくだもの●

★こんな人が好き

# わたしの誕生物語

BIRTHDAY●

---

WEATHER●

---

PLACE●

---

HEIGHT●

---

WEIGHT●

---

名前の由来●

---

名づけた人●

---

★母からのメッセージ★

---

---

---

---

★父からのメッセージ★

---

---

---

---

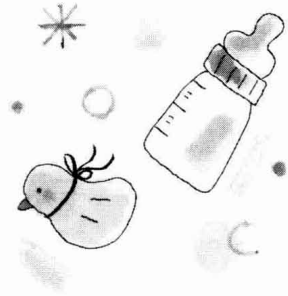
★ さんのひとこと★

---

---

---

---



生まれた日の新聞を見て書いてみよう



その日、世界ではこんなことがあった

---

---

---

その日、日本ではこんなことがあった

---

---

---

# ○歳のわたし

1歳から6歳くらいまでのあなたは、どんな子だった？

といっても、きっと記憶にはないよね。

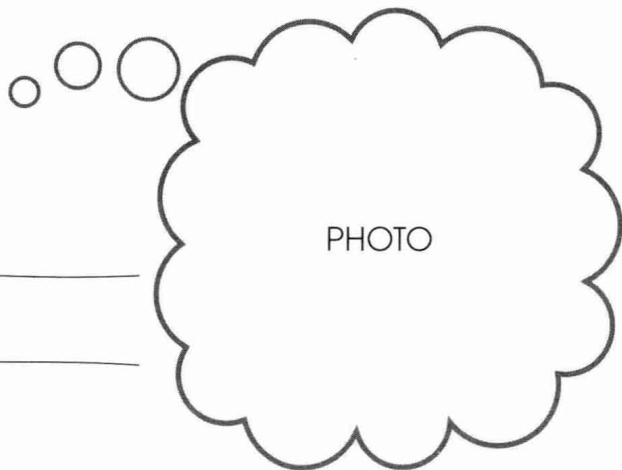
そのころの写真や親しい人の証言から、どんな子だったか推測してみよう。

できたら、そのころ住んでいたところを実際におとずれて、

知り合いの人や、一緒に遊んだ子に

このページを書いてもらうのもおもしろいよ。

これは 歳のわたし



住んでいたところ●

---

そのころの愛称●

---

[証言\*その1]

---

---

---

[証言\*その2]

---

---

---

# ピッカピカの小学生

学校名●

担任の先生● (学年順に)

親 友●

あこがれた人●

得意科目●

苦手の科目●

印象的な行事●

好きな給食●

嫌いな給食●

うれしかったこと●

かなしかったこと●

びっくりしたこと●

こまったこと●

大好きなテレビ番組●

いつも見たマンガ●



# こんなふうに遊んでいたよ

おはじき、お手玉は母親の世代の遊び。

めんこやケン玉、プラモデル、人形ごっこからファミコン、テレビゲーム。

でも、きっとそれだけではなかった。

なんといっても子どもは遊びの天才。

いつの時代でも、とんでもない遊びやヘンテコリンなゲームを発明して、

しっかり楽しんでいるもの。

あなたはどんな遊びに熱中したの？

