

## 第2回：実践！ マッピング自分史

株式会社精興社

過去の思い出やエピソードを思い返すことを「回想」といいます。マッピング自分史も「回想法」の一つです。これは地図を手描きすることで、自身が持つ思い出を「場所」をキーワードにして鮮明にすることです。

「マッピング自分史」は解説の前田先生が提唱している手法で、自分史講座などでよく活用されています。

最大の特徴は、下記に示す手順に従って、白紙に地図を手描きすることで、思い出が芋づる式によみがえってくることです。このため、描き始める前には忘れていたようなことも思い出すことがあります。また、思い出の地を巡る回想旅行・現地取材の手がかりとなる資料としても役立ちます。

### マッピング自分史の描き方

#### 1. 白紙の紙を用意する。

大きさはA4サイズが望ましいでしょう。はみ出した場合や描き直す場合もあるので、数枚は用意しておきましょう。

#### 2. 描く範囲と紙の大きさをイメージする。

どの場所を描くのかを決めて、なるべく1枚に収めて描けるように、地図全体を頭の中でイメージします。もちろん、描き切れないときは用紙を継ぎ足して描いても問題ありません。

#### 3. 道路や線路を描く。

白地図を描く要領で、まずは道路や線路、川、橋などを描き込んでいきます。方角も距離も目分量でかまいません。正確な地図を再現することが目的ではありません。あなたの記憶を地図として描き出すことが目的です。距離や方角がおかしくても、問題ありません。

もし、周りに誰かいる場合は、描きながら、関連する思い出話をしてみましょう。描くことと同じく、人に話すことでより鮮明に思い出したり、忘れていたことを思い出すことがあるからです。

#### 4. 次にお店や建物を描き込む。

お店などの建物や横断歩道・歩道橋、信号機あるいは看板など、思い出せるものはできるだけ描き込みましょう。正確さはあまり気にしないで記憶のままに描き込んでいきます。

#### 5. 描き込んだお店や建物に関する思い出をコメントとして書き込む。

マッピング自分史は、人に提出するものではないので、自分がわかる内容であれば、きれいな文章にする必要はありません。思い出したことを書き込むだけで良いのです。完成したマッピング自分史を挿絵代わりに使うこともありますが、基本は、原稿を書くための資料となるものです。見栄えやコメントの出来を気にせず、思い出したことをできるだけ書き込むことを優先していきます。

マッピング自分史は、いわゆる地図を対象にするほか、間取り図や建物構内図、座席表など何でも対象になります。1つ描き上げたら、コツをつかんだと思いますので、何枚も描いてみましょう。