1. なぜ物語が重要なのか

あなたの物語は重要です。あなたの声は重要です。

考えてみてください。私たちが語る物語（そして語らない物語）は、私たち自身、家族、そして地域社会に対する理解を形作ります。物語には笑い、教訓、そして愛が込められています。物語は私たちがどこから来たのかを思い出させ、これからどこへ向かうのかを考える力を与えてくれます。

自分の物語であれ、愛する人から聞いた物語であれ、物語を共有するとき、あなたは力強いことをしているのです。あなたは：

- 接続中世代間のつながりを繋ぎ、過去が現在に生き続けるようにする。
- ヒーリング語られるべき記憶や経験に声を与えることによって。
- ガイド知恵、価値観、伝統を後世に伝えることによって。

今日物語を記録しておけば、明日には失われることはありません。それは贈り物となり、時を経るごとにその価値は増していくのです。

このツールキットの内容

このツールキットは、プロセスをシンプルで有意義なものにし、さらには楽しいものにするために作られました。高価な機材や特別な訓練は必要ありません。必要なのは、好奇心、思いやり、そして耳を傾ける姿勢だけです。

手順をご説明します。

- 簡単な質問と指示有意義な会話を喚起するため。
- ベストプラクティス敬意と優しさをもって耳を傾けてくれてありがとう。
- 簡単なガイド録音する場合、スマートフォンだけで録音する場合でも、もう少し本格的な機材を使う場合でも。
- 同意と安全に関するヒント誰もが安心して共有できるような環境を作るため。
- 節約と整理のためのアイデア物語は、今後何年も語り継がれるようにする。

- クリエイティブな工夫映像、音声、文章を通して物語に命を吹き込む。

最終的には、単なる録音物ではなく、共有したり、繰り返し見返したり、後世に伝えたりできる生きた宝物を手に入れることになるでしょう。

穏やかなリマインダー

- 誰もが語るべき物語を持っている。
- 完璧である必要はない。大切なことだ。
- 深く耳を傾けることは、私たちが互いに贈り合える最も素晴らしい贈り物のひとつです。

これは旅の始まりだ。過去を尊重し、現在を強化し、未来への遺産を築く旅の始まりである。

なぜなら、物語を記録することで、私たちの声は生き続けるからだ。

まずこのステップを試してみてください

ツールキットを詳しく見ていく前に、t今夜これを試してみてください：

信頼できる人に、人生の中で物事の見方を変えた出来事について尋ねてみてください。

彼らに語らせよう。指示も、修正も、介入も一切なし。

彼らが何を強調しているかに注目してください。感情がどこに宿っているか。彼らが何を言わずにいるか。

後で重要なポイントをいくつか書き留めておきましょう。話の全てを書き留める必要はありません。印象に残った部分だけを書き留めてください。

本当の物語はそこから始まる。

そうです！あなたは既に始めています。

2. 準備

録音ボタンを押す前に、少し準備をしておくと大きな効果があります。これらの手順を踏むことで、あなた自身にとっても、語り手にとっても、快適で自然で、スムーズな体験を作り出すことができます。

1. ストーリーテラーを選ぶ

誰が自分の物語を語ってくれるでしょうか？祖父母、両親、兄弟姉妹、あるいはあなた自身かもしれません。正解も不正解もありません。準備ができていると感じる人、あるいはあなたがその物語を失ってほしくないと思う人から始めてください。

2.スペースを選択してください

語り手が心地よく過ごせる、静かで居心地の良い場所を見つけましょう。キッチンテーブル、お気に入りの椅子、穏やかな日の裏庭など、どこでも構いません。大切なのは、語り手がリラックスして集中できる空間を作ることです。また、周囲に騒音がないことも確認してください。

3. スマートフォンを準備する

必要なのはスマートフォンだけです。ただし、以下の点にご注意ください。

- バッテリーは完全に充電されています。
- ストレージ容量は十分あります（必要であれば古いファイルを削除してください）。
- 通知はミュートされているので、物語の途中で中断されることはありません。

4. 照明と音響をシンプルに

- ライト：柔らかな自然光が当たる窓際に座りましょう。光は語り手の後ろではなく、正面から当てるようにしてください。
- 音：できるだけ静かな場所を選んでください。テレビ、音楽、騒音の大きい電化製品の電源を切りましょう。ヘッドホンや簡単なマイクがあればなお良いでしょう。



5. 構図を決める

額縁をはめ込むようなものだと考えてください。

- 電話を目の高さそうすれば、あなたの語り手は自然に見えるでしょう。
- 彼らの目が上3分の1の位置にある画面の（これは「三分割法」と呼ばれます）。
- 安定した場所、または三脚があればそれを使って、画像を安定させてください。



プロのヒント

- するテスト録音数秒間再生してから、音と照明を確認するために再生し直してください。
- 提供するコップ一杯の水そして、ティッシュペーパーを近くに置いておきましょう。安心感を得られます。
- 周囲の人々に優しくお願いして電話やデバイスをサイレントモードにする。
- 多少の不完全さは問題ない。最も大切なのは物語と、そこに込められた繋がりだ。

- 敬意、忍耐、そして心を開いてセッションに臨んでください。これはあなたが大切にしている贈り物なのですから。

文化的感受性に関する注記

準備をする際は、快適さとは身体的なものだけでなく、精神的なものも含まれることを忘れないでください。日系家族では、移住や差別といった辛い過去に触れるような話が出てくることがあります。どのような話が出てくるかに配慮しましょう。敬意と落ち着き、そして主体性を尊重した空間を作ることで、語り手が安心して話す内容を選択できるようになります。

3.質問をする

質問を投げかけることで、物語に命が吹き込まれるのです。インタビューというよりは、友人とお茶を飲みながら語り合うような感覚で考えてみてください。

1. 快適さから始める

まずは簡単なウォーミングアップ問題から始めましょう。

- 「お名前のフルネームと生年月日を教えてください。」
- 「あなたはどこで育ちましたか？」
- 「どんな食べ物や習慣が、あなたの子供時代を最も強く思い出させてくれますか？」

2. ドアを開ける

物語を語る意欲を刺激するような、自由回答形式の質問を使ってみましょう。

- 「特に誇りに思った時のことを教えていただけますか？」
- 「あなたの幼少期の家はどんな感じでしたか？」
- 「若い頃、あなたに最も影響を与えた人は誰ですか？」

3. 糸をたどる

注意深く耳を傾け、その後のフォローアップを行うと、物語が浮かび上がってくることが多い。

- 「その後どうなったの？」
- 「その時、どんな気持ちでしたか？」
- 「一番鮮明に覚えていることは何ですか？」

4. ペースを尊重する

物語の中にはスムーズに展開するものもあれば、時間がかかるものもある。沈黙は気まずいものではなく、むしろより深い記憶が浮かび上がるきっかけとなることが多い。

5. ストーリープロンプトを活用する

このツールキットにはストーリープロンプトセクション物語の語り手が、場面設定から困難の描写、そして意味の考察まで、物語の全体像を自然に語れるように設計された質問パターンが用意されています。これらの質問は楽しく、簡単で、特にどこから始めれば良いか分からない場合に役立ちます。

プロのヒント

- 質問事項を簡潔にリストアップしておくと良いが、会話は自然な流れに任せよう。
- 話を遮ったり、細部を訂正したりしないでください。それは彼らの記憶であり、彼らの声なのです。
- うなずいたり、微笑んだり、「うんうん」とか「それは重要そうですね」といった相槌を打ったりしましょう。
- 感情が湧き上がってきたら、一旦中断しましょう。相手を支え、語り手にペースを任せましょう。
- 感覚的な描写（匂い、音、感触）は物語に命を吹き込むことが多いので、それらをさりげなく取り入れてみましょう。

文化的感受性に関する注記

物語には喜びと苦しみの両方が込められています。日系カナダ人の家族の中には、強制収容、強制移住、差別といった辛い歴史に触れる記憶を持つ人もいるでしょう。世代を超えて受け継がれるトラウマに配慮し、語り手が特定の詳細を語らないことを選択した場合は、その意思を尊重してください。伝統を尊重し、先入観を持たずに耳を傾け、語り手が自分にとって何が適切だと感じるかに耳を傾けましょう。

4.物語を捉える

準備が整い、語り手も安心したら、いよいよ始めましょう。これは、あなたたち二人の人生よりも長く残る思い出を「録音」するようなものです。

1.存在感から始めよう

- まずは笑顔と感謝の言葉、そして簡単なウォーミングアップの質問から始めましょう。
- 録画を開始する前に、最後に同意を確認してください。
- 語り手には、いつでも一時停止したり、話をやめたりできることを伝えてください。

2. 録画ボタンを押して、リラックスしましょう

- 最初の質問が始まる前に録音を開始してください。そうすれば何も聞き逃しません。
- 完璧を求める必要はありません。耳を傾けることに集中しましょう。
- 撮影を始めたら、スマートフォンやカメラをしっかりと固定し、操作をいじらないようにしましょう。

3. 話すよりも聞くことを心がける

- 全神経を集中させてください。
- 招待されない限り、自分の話を割り込んで話すのは避けましょう。
- うなずいたり、「なるほど」と軽く言うだけで十分な場合が多い。

4.会話の流れに乗る

- 質問はあくまでも指針として使い、台本のように使ってはいけません。
- 語り手のリードに従ってみよう。もし彼らが本筋から外れたとしても、それが最も豊かな物語へと繋がるかもしれない。

5. 録音を終了する

- 語り手が話し終えたと感じたら、心から感謝の気持ちを伝えましょう。
- 他に何か付け加えたいことがあるか尋ねてください。
- 彼らのストーリーがどのように保存され、共有されるかを知らせてください。。

プロのヒント

- 手早く練習走行語り部が緊張を和らげてくれる。
- スマートフォンを機内モード中断を避けるため。
- 動画を撮影する場合は、語り手の顔と声がはっきりと映るように、十分近くに座ってください。
- 録音データには、同じ形式で直ちにラベルを付けてください。
  姓_名_年_トピック
  （例：「タナカマサコ_2025_幼少期の思い出.mp4）」。
- 感謝の気持ちで締めくくりましょう。あなたの温かい気持ちが、その思い出をさらに意義深いものにしてくれるでしょう。

文化的感受性に関する注記

物語を語ることは、笑いと涙の両方をもたらすことがあります。日系カナダ人の家族にとって、特定の記憶は強制収容、移住、あるいは文化の喪失といった歴史に触れるかもしれません。共感と忍耐をもって接し、沈黙や感情が湧き上がる余地を与えましょう。語り手には、何を語るかは常に自分で決めることができるということを伝えましょう。

5. アーカイブと保存

物語を記録することは始まりに過ぎない。次のステップは、それを安全に保管し、未来の世代が楽しめるようにすることだ。

1. すぐに保存する

- 作業が完了したらすぐにファイルを保存し、正しく再生されることを確認してください。
- すぐにバックアップコピーを作成してください。待ってはいけません。

2. ファイル名を分かりやすく付ける

後で簡単に見つけられるように、シンプルな形式を使用してください。
姓_名_年/日付_トピック
例：小林_アキコ_2025_スクールデイズ.mp4

3.複数の場所に保管する

- スマートフォンまたはコンピューターにコピーを1部保存してください。
- 別のファイルをクラウド（Google Drive、Dropbox、iCloudなど）に保存してください。
- 可能であれば、外付けハードディスクまたはUSBメモリにコピーを保存してください。

4. 思慮深く整理する

家族、テーマ、日付ごとにフォルダを作成しましょう。今少し整理しておけば、後々、ストーリーを共有したり、見返したりするのがずっと楽になります。

5. 思いやりを持って共有する

物語をどのように共有するかを一緒に決めましょう。

- 家族内だけ
- で コミュニティアーカイブまたは博物館。*政府機関（市町村、州、国）や大学のアーカイブも検討してみると良いでしょう。*
- オンラインで公開

**語り手にとって何が適切かを常に確認してください。

プロのヒント

- 各ファイルに、誰が、いつ、どこで、といった内容の短いメモや説明を添えてください。
- ストーリーを書き起こした場合は、動画や音声ファイルと同じファイル名でテキストを保存してください。
- 録音内容に合わせて、印刷された文字起こしや写真集を作成することを検討してください。
- 定期的にバックアップを確認し、ファイルが失われたり破損したりしていないことを確認してください。
- 信頼できる家族の誰かとコピーを共有しましょう。1台のデバイスにすべてを保存しておく必要はありません。

文化的感受性に関する注記

収集と保存物語を伝えることは、敬意の表れです。日系カナダ人の家族にとって、物語の中には世代を超えてトラウマや沈黙の重みを背負っているものもあります。語り手がどのように物語を保存したいのか、誰と共有したいのかを必ず確認してください。保存は、物語そのものと語り手の意向の両方を尊重するものでなければなりません。

1. ストーリープロンプトセクション：物語を生き生きとさせる質問をする

ストーリー展開が重要な理由

どの文化、どの家族、どの人も物語を持っています。キッチンテーブルで語られる物語であれ、映画館で語られる物語であれ、記憶に残る物語となるのは、その物語の形です。この形はストーリー展開。

ジョセフ・キャンベル世界中の神話を研究した人々は、この弧を英雄の旅それは、人が慣れ親しんだ場所を離れ、困難に立ち向かい、仲間を見つけ、選択をし、そして変化して戻ってくるという、時代を超えたリズムです。私たちはこのパターンに惹かれます。なぜなら、それは人生そのものを反映しているからです。誰もが困難に直面し、決断を下し、そして旅を通して成長していくのです。

誰もが知っている物語を考えてみてください。

- で *スター・ウォーズ*ルーク・スカイウォーカーは故郷を離れ、危険に立ち向かい、師や仲間を見つけ、英雄へと変貌を遂げて帰還する。

- 日本の文化では、桃太郎（桃の少年）危険な旅に出た少年が、忠実な仲間を集め、悪魔を倒し、故郷に平和と宝物を持ち帰る物語である。

- 実際の生活Miyamoto Musashi、日本の最も伝説的な侍の一人も、同じ道を辿る。貧しい出自から始まり、数え切れないほどの決闘や苦難を経て、哲学者、そして教師へと変貌を遂げ、その知恵は数世紀経った今でも人々を導いている。

これらの物語が長く語り継がれるのは、単に事実に基づいているからではなく、その展開の素晴らしさゆえである。始まり、挑戦、転換点、そして帰還。

なぜこれが私たちの家族と私たちのコミュニティストーリー

家族の物語を語り継ぐとき、私たちは同じことをしているのです。それは、困難に耐え、決断を下し、後世の人々のためにより良い生活を築いてきた、私たちの家系の英雄たち——両親、祖父母、そして先祖たち——に声を与えることなのです。

日系コミュニティにとって、この物語は特別な力を持っている。

- それは、過去の世代の苦闘と勝利を後世に伝えるものだ。
- それは私たちを家族や文化的ルーツと繋げてくれる。
- それは、コミュニティの外にいる人々が私たちの歩みを「異質なもの」としてではなく、深く人間的で共感できるものとして理解するのに役立ちます。

例えば、日系人家族が強制収容中に故郷を追われた物語を想像してみてください。

- 始まり：海岸沿いでごく普通の生活を送っていた子供が、突然家を出なければならないと告げられる。
- チャレンジ：彼らの家族は、収容所で喪失、不当な扱い、そして先の見えない不安に直面している。
- 転換点：彼らは逆境にも負けず、協力し合い、新しいスキルを学び、伝統を守り続けている。
- 返却/レガシー:数年後、彼らは人生を立て直し、子供たちはその経験から得た傷跡と知恵の両方を背負って成長する。

これは英雄の旅—まるでルーク・スカイウォーカーのように、まるで桃太郎のように、まるで武蔵のように。

共通の人間性の力

この弧を通して家族の物語を語るとき、私たちは歴史を保存する以上のことをしているのです。私たちはより大きなものに触れているのです。共通の人間性どの文化圏の人でも、これらの物語を聞けば、苦悩、希望、愛、勝利といった同じ感情を抱くことができる。

そして、お互いの話に耳を傾けることで、私たちは違いよりも共通点の方が多いことに気づき始めるのです。

それこそがこのプロセスの醍醐味です。これらの物語は、あなたの家族をその伝統と結びつけるだけでなく、私たちすべてをより大きな人類の物語へと繋げてくれるのです。

物語を見つける

物語は事実や日付から生まれるのではなく、展開するための穏やかなきっかけと空間を必要とする。スミソニアン博物館の口述歴史・民俗生活インタビューガイドすべての家族やコミュニティに合う質問のセットは存在しないことを強調します。質問リストは、道標それらは記憶を呼び起こすが、どこへ向かうかは語り手次第だ。

物語を引き出すためのヒント:

- まずは簡単なことから始めましょう名前、場所、家族の基本情報から始めましょう。より深い話に入る前に、まずは安心感を築きましょう。

- テーマで考える例えば、幼少期、移住、地域社会での生活、祝祭、あるいはそこから学んだ教訓など。

- 記憶を呼び起こすツールを使う写真、家宝、レシピなど、豊富な詳細情報を引き出すための資料。

- 感覚的な記憶を呼び起こす— 何かがどんな見た目だったか、どんな匂いがしたか、どんな感触だったかを尋ねる。

- サプライズのための余地を残しておきましょう—最も力強い物語は、好奇心を持って脇道に逸れたところから生まれることが多い。

次のセクションでは、構造化された質問セットと、プロンプト カード、ヒーローズ・ジャーニー・クイックピックとトラブルシューティングガイド—これらの記憶を鮮やかに蘇らせるために。

それらは、記憶、感情、意味を呼び起こす質問から生まれます。このセクションでは、簡単な導入からより深いフォローアップの質問まで、一連のプロンプトを提供し、ストーリー展開設定、課題、決断、そして勝利。

これらを優しい招待状のように使ってください。全員に尋ねる必要はありません。自然に感じるものを選んでください。そして、最も重要なことは好奇心を持って耳を傾ける。

他にも参考になるコミュニティガイドをいくつかご紹介します。

https://densho.org/wp-content/uploads/2025/12/Densho-Guide-to-Conducting-Oral-History-Interviews.pdf

https://www.historylink.org/Content/education/downloads/Densho_Student_Guide_to_Oral_Histories.pdf

https://selfevidentshow.com/oral-history-toolkit

1. ウォームアップ質問（扉を開く）

これらは、相手をリラックスさせて会話を始めるのに役立つ、軽快で楽しく簡単な質問です。

- 子供の頃、一番好きだった食べ物は何でしたか？あなたが子供の頃によく食べていた食べ物について教えてください。
- 子供の頃、よく遊んでいた特別な場所はありましたか？
- あなたが若い頃、尊敬していた人は誰でしたか？
- 思い出を呼び起こす歌、香り、味は何ですか？

フォローアップ：*「その記憶が本当に鮮明に蘇った時のことを教えていただけますか？」*

2. 家族と地域社会とのつながり

これらの質問は、伝統と帰属意識に関係しています。

- 実家での生活はどのようなものでしたか？
- 玄関を入ってすぐの家のレイアウトを説明してください。
- あなたの両親や祖父母は、あなたの人格形成にどのように影響を与えましたか？
- あなたの家族はどのような伝統を守り続けてきましたか？
- 家族や地域社会を特に誇りに思った瞬間はありましたか？

フォローアップ：*「そうした伝統や価値観は、今日のあなたの生活にどのように表れていると思いますか？」*

3. 挑戦と回復力

どの家族も困難に直面してきた――そして、そうした困難こそが、しばしば最も力強い物語となるのだ。

- あなたやご家族が経験した中で、最も辛かった出来事は何ですか？
- どうやって乗り越えたのですか？誰が一番助けてくれましたか？
- 諦めようと思ったけれど、結局諦めなかった瞬間はありましたか？
- そうした困難は、あなたやあなたの家族にどのような変化をもたらしましたか？

フォローアップ：*「振り返ってみて、その経験から自分自身について何を学びましたか？」*

4. 移住、アイデンティティ、そして帰属意識（日系人特有のテーマ）

多くの日系家族には、移住、再建、そしてアイデンティティの確立にまつわる物語がある。

- あなたの家族がカナダ（または他の場所）へ移住した時のことを、何か知っていますか？
- 抑留されていた時期や戦後の生活はどのようなものだったのでしょうか？
- あなたの家族はどのようにして生活と地域社会を再建したのですか？
- あなたはこれまで二つの文化の間で葛藤を感じたことはありますか？そして、どのようにその葛藤を乗り越えましたか？

フォローアップ：*「若い世代に、その経験について何を理解してほしいですか？」*

5. 勝利と祝賀

困難な状況と、喜びや達成感に満ちた瞬間とのバランスを取りましょう。

- あなたが最も誇りに思っていることは何ですか？
- 自分の能力に驚いた経験はありますか？
- 印象に残っているお祝い事、祭り、集まりなどのエピソードを教えていただけますか？

- あなたの家族や地域社会の中で、勇気や優しさで最も感銘を受けた人は誰ですか？

フォローアップ：*「あの瞬間は、今日でもあなたにどのようなインスピレーションを与え続けていますか？」*

6. 知恵と遺産

物語にはしばしば教訓が込められている。以下の質問は、その教訓を明らかにするのに役立つ。

- 若い頃の自分にどんなアドバイスをしますか？
- あなたが自分の子供や孫に一番知ってほしいことは何ですか？
- 人々が私たちの歴史について決して忘れてはならないことは何だと思いますか？
- もし未来の世代に一つだけメッセージを残せるとしたら、どんなメッセージを送りますか？

フォローアップ：*「なぜそのメッセージがあなたにとって重要なのですか？」*

7. ストーリーアークガイド（シンプルな流れ）

物語全体を構成したい場合、次のような緩やかな流れで相手を導くことができます。

- 設定「この物語がどこから始まるのか、その様子を描写していただけますか？」
- チャレンジ「この時期を困難または重要なものにしたのは、一体何が起こっていたのか？」
- 決断「あなたやご家族はどのような選択を迫られましたか？」
- 勝利／結果「結局、どうなったんですか？」
- 反射「この物語は、現代の私たちに何を教えてくれると思いますか？」

ヒント：沈黙を恐れないでください。時には、最も力強い答えは、沈黙の後にもたらされるものです。

このセクションのツール

- ストーリーシーズ—テーマ別に整理された、膨大な数のヒント集。

- ヒーローズ・ジャーニー クイックピック—どんな記憶も、完全な物語へと形作るための、シンプルな6つのステップ。
- トラブルシューティングガイド—会話が行き詰まった時のちょっとしたコツ。
- プロンプトシート—面接に持参できる、ダウンロード・印刷可能なシート。

ストーリーシード：思い出を呼び起こすための質問集

ヒーローズ・ジャーニー クイックピック チートシート

誰かが、形があり、意味があり、影響力のある物語を共有するのを手伝いたいときに、これを活用してください。一字一句そのまま従う必要はありません。あくまでもガイドとして使ってください。

ステップ1：記憶を呼び起こす

まず、何か具体的なことを思い出してもらうことから始めましょう。

- 「あなたの人生の中で、特に印象に残っている出来事について教えていただけますか？」
- 「あなたの家族が何度も繰り返し語る物語は何ですか？」
- 「あなたやご家族の生活が突然一変した経験はありますか？」
- 「あなたにとって、試練となった瞬間、あるいは誇りを感じた瞬間を覚えていますか？」

これらは幅広いがメモリアンカー質問を投げかけることで、あなたが活用できる瞬間や断片が浮かび上がってくるでしょう。

ステップ2：課題を見つける

彼らが話し始めたら、その挑戦や緊張感に積極的に向き合ってみましょう。

- 「あの瞬間を困難に、重要に、あるいは特別なものにしたのは何だったのか？」
- 「その時、どんな気持ちでしたか？」
- 「あなたやご家族にとって、何が危機に瀕していたのですか？」

ステップ3：転換点を見つける

決定や変化を探してください。

- 「あなた（またはご家族）はどのような決断をされましたか？」
- 「諦めようと思った瞬間はありましたか？それとも、続けることを決意しましたか？」
- 「前進する上で役立った変化は何でしたか？」

ステップ4：協力者と支援者を集める

どんな旅にも、助けてくれる人がいる。

- 「この困難な時期を乗り越えるために、誰があなたを支えてくれましたか？」
- 「誰かの親切さや勇気に驚かされましたか？」
- 「心に残っているアドバイスや励ましの言葉はありましたか？」

ステップ5：結果を描き出す

解決に向けて進む。

- 「結局どうなったの？」
- 「その後、状況はどのように変わりましたか？」
- 「あの頃のことで、今一番印象に残っていることは何ですか？」

ステップ6：意味を定着させる

最後に、彼らが振り返るのを手助けしましょう。

- 「その経験から何を学びましたか？」
- 「あなたは、この出来事から自分の子供や孫にどんな教訓を学んでほしいですか？」

- 「その出来事は、今のあなたという人間をどのように形作りましたか？」

プロからのアドバイス:「物語の兆候」に耳を傾けてください。

- 感情的な言葉（*怖い*、*誇らしい*、*恥ずかしい*、*安心した*）→「その気持ちについてもっと詳しく教えてください。」と続けてください。
- 次のようなフレーズ「*その時、すべてが変わった*」→ ズームインして、何が変わったのかを尋ねてください。
- 人物に関する言及（*私の祖母はいつも…*）→なぜその人がそれほど重要だったのかを尋ねる。

これらの兆候は宝の目印のようなものです。それらを辿れば、物語の核心にたどり着くでしょう。

トラブルシューティング：会話が行き詰まったとき

語り手は、時として短い答えしか返せなかったり、話が脱線したり、うまく伝えられなかったりすることがあります。それはごく普通のことです。以下にいくつかのヒントをご紹介します。

1. 彼らが一語で答えた場合

- 頼んでみて特定の記憶:
    - 「実際にそういうことが起こった時のことを教えていただけますか？」
    - 「どんな見た目で、どんな音がして、どんな匂いがしたのですか？」
- 感覚刺激を用いる:
    - 「あなたが最も鮮明に覚えている光景や音は何ですか？」
    - 「目を閉じたら、最初にどんなディテールが思い浮かびますか？」

2. もし彼らが話題から逸れたら

- 訂正するのではなく、好奇心を持って優しく元の場所に戻しましょう。

- 「それは素晴らしいお話ですね。先ほどお話されていたことと、どのように関連しているのか教えていただけますか？」

- 「それは以前お話されていたことを思い出させますね。もう少し詳しく教えていただけますか？」

3. 彼らが行き詰まっているように見えたり、何を話せばいいのか分からなかったりする場合

- 彼らに提供する選択肢:
  - 「幼少期のお話と、仕事のお話、どちらを聞かせていただけますか？
  - 「何か困難な出来事や、喜ばしい出来事についてお話してみませんか？」
- 試す 対比を促す:
  - 「これまでで一番幸せだったのはどんな時でしたか？一番辛かったのはどんな時でしたか？」
  - 「誰があなたに安心感を与えてくれましたか？誰があなたに最も刺激を与えてくれましたか？」

4. 宝石を見つける

聴きながら、以下の点に注目してください。

- 感情的な言葉（「怖かった…安心した…誇らしかった…」）→続けて：*「その感覚について、もう少し詳しく教えていただけますか？」*
- 転換点（「その時すべてが変わった…」）→続けて：*「何がきっかけで変わったのか？次に何が起こったのか？」*
- 人間関係（「祖母はいつも…」）→続けて：*「彼女があなたの人生において、それほど重要な存在になった理由は何だと思いますか？」*

ヒント：自分を宝探し人だと思ってください。目標はあらゆる詳細を集めることではなく、心に残る瞬間——感情、転換点、教訓——に気づき、語り手にそれらをさらに掘り下げてもらうことです。

こうすれば、ためらいがちな語り手や饒舌な語り手でも、記憶に残る、意義深い英雄の旅の物語。

1. ウォームアップ質問（扉を開く）

相手がリラックスして話し始められるように、優しく遊び心のある質問をする。。

- 子供の頃、一番好きだった食べ物は何でしたか？
- 子供の頃、お気に入りの玩具やゲームはありましたか？
- あなたが幼い頃、一番仲の良かった友達は誰でしたか？
- 学校で一番好きだった科目は何でしたか？
- 子供の頃、嫌いだった家事はありましたか？
- あなたはこれまでいたずらをしたことがありますか？もしあれば、その話を聞かせてもらえますか？
- 一番好きだった遊び場はどこですか？
- ペットを飼っていましたか？そのペットについて教えてください。
- あなたが一番好きだった祝日や行事は何でしたか？
- お気に入りの先生はいましたか？その先生のどんなところが特別でしたか？
- どんな曲を聴くと、子供時代を思い出しますか？
- あなたの両親や祖父母がいつも作ってくれていた料理はありましたか？
- 一年の中で一番好きな季節は何でしたか？また、その理由は？
- 寝る前に読むお気に入りの物語や、家族の伝統はありましたか？
- 今でも笑えるような、面白い出来事を覚えていますか？

- 子どもの頃、ニックネームはありましたか？
- あなたが覚えている最初の映画は何ですか？
- 秘密の隠れ場所を持っていたことはありますか？
- 子供の頃、何があなたに安心感を与えてくれましたか？
- あなたは、大人になったら何になりたいか想像したことがありますか？
- あなたが覚えている最初の旅行や冒険は何ですか？
- 何か収集していたもの（切手、カード、おもちゃなど）はありますか？
- どんな服を着るのが好きでしたか？
- これまでお気に入りの本や漫画はありましたか？
- 子供の頃の、喜びや笑いに満ちた思い出を一つ教えてください。
- あなたの幼少期の最も古い記憶は何ですか？また、その時何歳だったと思いますか？
- 幼少期を過ごした家について、詳しく教えていただけますか？
- 想像上の友達や、お気に入りのぬいぐるみを持ったことはありますか？
- 自転車（またはスクーター）の乗り方をどうやって覚えましたか？また、誰に教わりましたか？
- 子供の頃、印象に残っている地元の公園や遊び場はありましたか？
- 学生時代、最も誇りに思う功績は何でしたか？
- 学校に制服を着ていたことはありますか？それについてどう思っていましたか？
- これまで、学校の伝統行事（運動会、文化祭など）で、特に好きだったものはありますか？
- あなたは日本のゲーム（けん玉やビー玉など）をプレイしたことがありますか？それともカナダのゲーム、あるいは両方ですか？
- 子供の頃、日本やカナダの祝日の中で、一番鮮明に覚えているものは何ですか？

- あなたは家庭で日本語、英語、それとも両方を話して育ちましたか？

2. 家族と地域社会とのつながり

これらは、帰属意識、伝統、そしてあなたを形作った人々についての物語を呼び起こします。

- 実家での生活はどのようなものでしたか？
- あなたの両親や祖父母はどのように出会ったのですか？
- あなたの家庭で最も重要視されていた伝統は何でしたか？
- 代々受け継がれてきた家族のレシピはありますか？
- あなたの家族では、食事の時間はどんな感じでしたか？
- あなたの家族の中で、物語を語る役割を担っていたのは誰でしたか？
- あなたの家庭では、信仰、宗教、あるいは精神性はどのような役割を果たしていましたか？
- あなたの家族は複数の言語を話していましたか？
- 祖父母について、どんなことを覚えていますか？
- あなたの家族は、他の日系人家族と集まることはありましたか？それはどんな感じでしたか？
- あなたの家族の中に、地域社会の結束を支えていた人はいましたか？
- 日本の祭りやカナダの祝日を祝いましたか？それとも両方ですか？
- あなたに深い影響を与えた年長者はいましたか？

- あなたの両親や祖父母は、どのような価値観を最も重視していましたか？
- あなたの家族は、どのように互いに愛情や思いやりを示していましたか？
- あなたの家族はどんなことをして楽しんでいましたか？
- あなたは、日本人としての自分とカナダ人としての自分、どちらにより強い繋がりを感じましたか？それとも両方でしょうか？
- あなたの人生において、近隣住民や地域社会はどのような役割を果たしましたか？
- 周りの子供たちと自分が違うと感じたことはありますか？もしあれば、それはどのような違いでしたか？
- 家族や地域社会の一員であることを誇りに思った瞬間はどんな時でしたか？
- 自分の祖先についてもっと知りたいと思ったことはありますか？
- ご家族には、家宝や写真、思い出の品などがありましたか？
- あなたの家庭では、典型的な日曜日（または休日）はどのようなものでしたか？
- 両親や祖父母から日本に関する話を聞いたことはありますか？
- あなたの家族が世代を超えて持つ最大の強みは何だと思いますか？
- あなたが生まれる前の両親の生活について、覚えていることはありますか？
- 子供の頃、兄弟姉妹とは仲が良かったですか？
- あなたの家族は家事をどのように分担していましたか？また、あなたはどの家事を担当していましたか？
- あなたの両親や祖父母は、どんな格言やモットーをよく口にしていましたか？
- ご家族は引っ越しをされましたか？ それはあなたにどのような影響を与えましたか？
- 後になって知った家族の秘密や逸話はありましたか？
- あなたの祖父母は、日本での生活や、強制収容前のカナダについて、どんなことを話してくれましたか？

- あなたの家族は他の日系人家族と集まりましたか？その時のことを覚えていますか？
- あなたの両親や祖父母は日本のレシピを守り続けていましたか？そして、あなたは今でもそれらのレシピで料理をしますか？
- あなたの家庭では、日本の音楽であれカナダの音楽であれ、音楽はどのような役割を果たしていましたか？

3. 挑戦と回復力

苦難の瞬間は、しばしば強さ、勇気、そして教訓を明らかにする。

- あなたの家族が経験した最も困難な時期の一つは何でしたか？
- あなたやご家族は、どのようにしてその困難を乗り越えましたか？
- あなたは将来について不安を感じたことはありますか？
- 諦めようと思ったけれど、結局諦めなかった、そんな経験はありますか？
- 辛い時期に、あなたを最も支えてくれたのは誰でしたか？
- ご家族は何か大切なものを失ったことがありますか？どのように立ち直りましたか？
- 過去に、他人から不当な扱いを受けた経験はありますか？
- いじめや差別を受けた経験はありますか？
- 新しい場所やコミュニティで生活を始めるのはどんな感じでしたか？
- お金がすごく苦しかった時期はありましたか？どうやって乗り切りましたか？

- あなたの家族は、生き残るために何か犠牲を払わなければならなかったことはありますか？
- 両親や祖父母の強さに関する思い出を教えていただけますか？
- 困難な時期に、あなたに希望を与えてくれたものは何でしたか？
- あなたは孤独を感じたことはありますか？そして、どのようにそれを乗り越えましたか？
- あなたの家族にとって、人生を永遠に変えてしまうような出来事はありましたか？
- 子供の頃や十代の頃、とても一生懸命働かなければならなかった経験はありますか？
- 自分自身の回復力に驚いた経験はありますか？
- あなたは苦難の最中でも喜びを見出したことがありますか？
- あなたの家族は、困難な時期にどのようにして伝統を守り続けてきたのですか？
- 振り返ってみて、それらの困難から人生について何を学びましたか？
- あなたの地域で、人々が互いに助け合った経験はありますか？
- あなたの家族は、これまで不当な扱いを受けたり、排除されたりしたことがありますか？
- 収容所への入退所について、何か覚えていることはありますか？
- あなたやご家族は、喪失や変化にどのように適応しましたか？
- 困難な時期を乗り越えるために、他の人にどんなアドバイスをしますか？
- 当時は厳しく思えたけれど、今考えると納得できる家族のルールは何ですか？
- 子供の頃、一番怖かったことや心配だったことは何ですか？
- 人生や学生時代に、挫折を経験したことがありますか？また、どのように立ち直りましたか？
- より大きな利益のために、プライドを捨てなければならなかった経験はありますか？
- ご家族は、転居や住居喪失にどのように対処しましたか？

- ご両親は、強制収容やその後の復興について、何かお話を聞かせてくださったことはありますか？

- 困難な時期に、あなたの家族や地域社会はどのように互いに支え合いましたか？

4. 移住、アイデンティティ、そして帰属意識（日系人特有の視点）

- ご家族がカナダへ移住した経緯について、何かご存知ですか？

- ご家族は日本での生活について話しましたか？

- あなたの両親や祖父母は、引っ越す際に何を残していきましたか？

- 彼らは新しい住まいにどのように順応したのでしょうか？

- 強制収容の前、収容中、そして収容後の生活はどのようなものだったのでしょうか？

- 自分の家族が周りの家族とは違う物語を持っていることに初めて気づいた時のことを覚えていますか？

- 二つの文化の狭間で身動きが取れないと感じた瞬間はありましたか？

- あなたの家族はどのようにして日本人としてのアイデンティティを維持してきたのですか？

- カナダ人として「馴染む」ためのプレッシャーはありましたか？
- 引っ越し後も、ご家族はどのような伝統を守り続けましたか？
- 家庭で最初に話した言語は何でしたか？
- あなたは自分の出自について、恥ずかしいと感じたことはありますか？それとも誇りに思ったことはありますか？
- あなたの家族は、日系カナダ人であることについてどのように話していましたか？
- あなたは日本に行ったことがありますか？どんな経験でしたか？
- あなたの両親や祖父母は、日本に留まっていればよかったと思ったことはありますか？
- ご家族にとって、移住で最も大変だったことは何だったと思いますか？
- あなたは自分の出自を理由に疎外感を感じたことはありますか？
- 日系人としてのアイデンティティに深く繋がっていると感じた瞬間はありましたか？
- ご家族は強制収容後、どのように生活を立て直しましたか？
- 移住によって何が失われ、何が受け継がれたのか？
- あなたの家族の犠牲は、他の人にも理解されていると思いますか？
- 生き残りや再出発に関する勇気ある物語は語り継がれてきたのだろうか？
- 日系人であることは、あなたの教育、仕事、人間関係にどのような影響を与えましたか？
- あなたは日本人だと感じますか、それともカナダ人だと感じますか、それとも両方ですか？
- この旅を通して、将来の世代に最も理解してほしいことは何ですか？
- 新しいコミュニティや学校でカルチャーショックを経験したことがありますか？
- ご両親は、日本に留まっていればよかったと思ったことはありますか？
- 家族が強制的に移住や移住を余儀なくされた時、何を持参しましたか？

- あなたは成長する過程で、自分のアイデンティティの一部を隠したり、変えたりしなければならないというプレッシャーを感じたことはありますか？
- あなたは文化的な違いを超えて友情や人間関係を築いたことがありますか？
- あなたは日本を訪れたことがありますか？ご家族の出身国を見て、どんな気持ちでしたか？
- あなたの家族は、日本の伝統を守りながらカナダ社会に溶け込むために、どのようにバランスを取っていましたか？
- 日系カナダ人であることのどんな点を最も誇りに思いますか？

5. 勝利と祝賀

苦難と喜び、誇り、そして勝利とのバランスを取る。

- あなたが最も誇りに思っていることは何ですか？
- これまでに賞やメダル、表彰を受けたことはありますか？
- 自分が予想外の成功を収めた経験はありますか？
- あなたは、周りの人が不可能だと思っていたことを成し遂げたことがありますか？
- 子供の頃の一番幸せな思い出は何ですか？
- あなたの家族は誕生日、結婚式、記念日などを祝いましたか？

- あなたにとって特に印象深いお祭りや地域イベントはありましたか？
- これまでにもらったプレゼントの中で、一番嬉しかったものは何ですか？
- ご家族が喜びを分かち合うような伝統はありましたか？
- あなたの結婚式はどんな感じでしたか？
- あなたは、困難な状況を乗り越えて卒業したり、学校を修了したりしたことがありますか？
- これまでに、自分が誇りに思えるようなビジネス、工芸、プロジェクトを始めたことはありますか？
- あなたの人生の中で、特に印象に残っている親切な出来事はありますか？
- 親または祖父母として、最も誇りに思った瞬間は何でしたか？
- これまで旅行した場所で、心から喜びを感じたことはありますか？
- 困難な状況の中でも、家族でお祝いをした経験はありますか？
- あなたの家族の中で、公の場で表彰された人を見たことはありますか？
- どのような伝統が、祝日や集まりを特別なものにしていたのでしょうか？
- 何か特別な家族の集まりで、思い出に残っているものはありますか？
- 人々には、どんな功績で記憶されたいですか？
- あなたは音楽、スポーツ、または美術の分野でパフォーマンスをしたことがありますか？
- あなたが最も誇りに思う仕事上の成果は何ですか？
- あなたはこれまでに、自分の手で何かを作ったり、組み立てたりしたことがありますか？
- あなたが地域社会に貢献した中で、最も誇りに思っていることは何ですか？
- あなたは今日、どのように自分の文化を祝いますか？
- 結婚式当日について教えてください（または、どんな結婚式を想像していましたか）。

- お子さんの誕生は、あなたにとってどのような経験でしたか？
- あなたは成人になったこと（例えば、18歳、21歳、またはその他の節目）をどのように祝いましたか？
- これまでに受賞した賞や栄誉の中で、特に意義深いものはありますか？
- スポーツ、芸術、音楽などでパフォーマンスをしたことはありますか？また、その時の気持ちはどうでしたか？
- どんな地域イベントに参加したことで、日系コミュニティの一員であることを誇りに思いましたか？
- あなたが最も鮮明に覚えている日本の祭り、あるいは日系人の祭り（お盆、パウエルストリート祭りなど）は何ですか？
- あなたの家族は正月を祝いましたか？どのような伝統行事を行いましたか？
- 収容所での辛い時期や、その後も、お祝いをすることはありましたか？

6. 知恵と遺産

これらは物語の意味を凝縮するのに役立つ。

- 若い頃の自分にどんなアドバイスをしますか？
- 人生で学んだ最も重要な教訓は何ですか？
- あなたが自分の子供や孫に一番知ってほしいことは何ですか？
- 人々が私たちの歴史について決して忘れてはならないことは何だと思いますか？

- 人生を意義深いものにするものは何だと思いますか？
- ご両親がよく口にしていたことわざや格言はありましたか？
- あなたが一番好きな日本のことわざや教えは何ですか？
- あなたはどのように記憶されたいですか？
- あなたの人生における指針は何ですか？
- 未来への希望を与えてくれるものは何ですか？
- 世界には何がもっと必要だと思いますか？
- もし一つだけ伝統を後世に伝えられるとしたら、それは何ですか？
- 人生において、年長者から受けた知恵の言葉で、あなたの人格形成に影響を与えた瞬間はありましたか？
- もしやり直せるなら、どんなことをしておけばよかったと思いますか？
- あなたが誰かに感謝の気持ちを伝えておけばよかったと思うことは何ですか？
- あなたの人生において、許しはどのような役割を果たしてきましたか？
- 強さとはどのように定義しますか？
- 若い世代が理解に苦しんでいるのは、一体何だと思いますか？
- 人生で一番喜びを感じたことは何ですか？
- あなたにとって、今日、日系人であることはどのような意味を持ちますか？
- 日経新聞の事例から、世界はどのような教訓を学ぶことができると思いますか？
- 人生が不確かなものに感じられるとき、あなたを地に足の着いた状態に保ってくれるものは何ですか？
- あなたの両親や祖父母は、あなたにどんな遺産を残しましたか？
- あなたは未来の世代にどのような遺産を残したいですか？

- 今、ご家族に直接伝えたいメッセージはありますか？
- あなたにとって最も役立った指針や哲学は何ですか？
- あなたはこれまで、強く信じていた考えを変えたことがありますか？
- あなたにとって「良い人生を送る」とはどういうことですか？
- あなたは、すべての出来事には理由があると信じますか？それとも、私たちは自らの手で運命を切り開くものだと思いますか？
- あなたの子供や孫には、あなたの価値観をどのように受け継いでほしいと願っていますか？
- 10代の頃の自分に、どんなアドバイスをしますか？
- あなたの両親や祖父母は、強制収容や移住の経験から、どのような知恵を私たちに伝えてくれましたか？
- あなたにとって最も意味深い日本のことわざや格言は何ですか？

7. お楽しみ袋：質問を選んでみよう

以下は、どこにでも混ぜ込める追加の質問です。

- どんな匂いを嗅ぐと、いつも子供時代を思い出しますか？
- あなたはこれまで、自分が部外者だと感じたことはありますか？

- あなたが決して忘れない、ささやかな親切行為は何ですか？
- あなたの人生を変えた発明は何ですか？
- 心から自由だと感じた瞬間はありましたか？
- あなたの最初の仕事は何でしたか？
- 初めて好きになった人は誰でしたか？
- これまでで一番辛かった別れはどんな時でしたか？
- これまでにもらったアドバイスの中で、一番良かったものは何ですか？
- あなたはこれまで誰にも話したことのない秘密を抱えたことがありますか？
- あなたがこれまでにした中で、最も勇敢なことは何ですか？
- 今、感謝を伝えたい人は誰ですか？
- あなたをいつも笑顔にしてくれる、笑いにまつわる物語は何ですか？
- あなたはこれまで、自然と特別な繋がりを感じたことがありますか？
- あなたの世代について、人々に知ってほしいことは何ですか？
- 子供の頃にやった中で、一番面白かったいたずらは何ですか？
- これまでで一番恥ずかしかった瞬間は何ですか？
- あなたの最初の仕事は何でしたか？そして、最初の給料は何に使いましたか？
- あなたの人生を変えた発明や技術革新は何ですか？
- 人生で最も驚いた、あるいは衝動的な決断は何でしたか？
- 旅行中に起きたハプニングで、それが面白い話になった経験はありますか？
- あなたの家族の中で、いつもみんなを笑わせてくれるエピソードを一つ教えてください。
- あなたは、周りの人が知らないような日本の文化的な伝統を学んだことがありますか？

目的はあらゆる質問をすることではなく、記憶、感情、そして意味を呼び起こす質問を見つけることだ。間合い、笑い、そして涙さえも、物語に命を吹き込む要素となるだろう。

2.高齢者へのインタビューのためのストーリー構成ガイド

日経ニュースが自然に流れるようサポートします

なぜストーリーアークを使うのか？

高齢者が思い出を語るとき、しばしば場面が飛び飛びになります。それは自然なことであり、価値のあることです。ストーリーアークは、優しいガイド物語の全体像を明らかにするため――舞台設定から、直面した苦難、そして受け継がれた知恵まで。これは構造を押し付けるということではなく、将来のリスナーの心に響くような形で物語が生まれるための空間を創り出すということなのだ。

Arc Framework

物語を考えて4つの段階各段階には、応用可能な提案例があります。

1. 場面設定（始まり）

目的：日時、場所、家族背景を明らかにする。

- 「あなたが育った場所について教えていただけますか？」
- 「あなたの家はどんな感じでしたか？あなたの隣人はrhood?」
- 「子供の頃、あなたにとって普通の一日とはどんなものでしたか？」
- 「どんな食べ物、香り、あるいは習慣が、その時代を思い出させますか？」

日経の例文：

- 「パウエル・ストリート／スティーブストン／あなたが住んでいた漁村について、何か覚えていることはありますか？」
- 「ご両親は日本から来たことについてお話されたことはありますか？彼らにとってそれはどんな経験だったのでしょうか？」

2. 課題（中間段階）

目的：苦闘、変化、あるいは回復力といった瞬間を描き出すこと。

- 「あなたを形作った困難な時期はありましたか？」
- 「人生が突然変わった時のことを教えていただけますか？」
- 「あなたやご家族は、どのようにしてその困難を乗り越えたのですか？」

日経の例文：

- 「戦争中、ご家族が家を出るように言われた時のことを覚えていますか？」
- 「収容所や農場での生活はどんな感じでしたか？」
- 「あの困難な時期に、地域社会の人々は互いに助け合うような方法がありましたか？」

3. 転換点（決断または対応）

目的：回復力、機転、または重要な選択を強調する。

- 「あなたとご家族は、戦後どのように生活を再建されたのですか？」
- 「あの数年間、あなたを支えていたものは何でしたか？」
- 「何か変化をもたらした人物、伝統、あるいは地域団体は存在したのでしょうか？」

日経の例文：

- 「スポーツ、教会、柔道クラブは、どのように地域社会の再建に貢献したのか？」
- 「戦後、お盆や正月といった集まりはどのような役割を果たしたのか？」
- 「日系カナダ人であることを再び誇りに思った瞬間を覚えていますか？」

4. 知恵（終焉／遺産）

目的：考察、教訓、そして未来への希望を引き出すこと。

- 「振り返ってみて、一番誇りに思うことは何ですか？」
- 「次世代にどのような教訓を覚えていてほしいですか？」
- 「孫やひ孫にどんなアドバイスをしたいですか？」

日経の例文：

- 「何かありますか？」あなたが私たちのコミュニティに受け継いでほしいと願う日本の伝統は何ですか？
- 「若い世代には、強制収容の歴史をどのように理解してほしいですか？」
- 「あなたにとって、今日、日系人であることはどのような意味を持ちますか？」

Arc を使用する際のヒント

- 急がないで段階によっては、他の段階よりも時間がかかる場合があります。高齢者が望む場所に留まるようにしてください。
- フォローアップを活用する「それについてもっと詳しく教えていただけますか？」や「どんな感じでしたか？」といった質問は、会話の流れを途切れさせません。
- 迂回路を許可する最高の宝石は、時に軌道から外れたところに現れるものです。必要であれば、優しく軌道に戻してあげましょう。
- 感情を受け入れる笑い、涙、沈黙、すべてが物語の弧の中に存在する。

弧のミニ例

- シーン「私はスティーブストンで育ちました。水辺のすぐそばです。ほぼ毎日、新鮮な鮭を食べていました。」
- チャレンジ「そしてある日、彼らは私たちに家を出るように言いました。私たちはスロカンに行き、そこで全てが変わりました。」
- 転換点「戦後、父は漁業を再開しました。柔道クラブを通して地域の人々が一つになり、それが私たちに誇りを与えてくれました。」
- 知恵「たとえ全てを失っても、私たちにはお互いがいる。孫たちにはそれを知ってほしい。」

最後に

このように物語を導くことで、高齢者の声が伝わるのを助けることができます。人生の全行程始まりから、苦難を経て、回復力と知恵へと至るまで。こうして記憶は生きた教訓へと変わり、日系人の精神は世代を超えて受け継がれていく。

ヒーローズ・ジャーニー クイックピックカード

このガイドを使って、どんな記憶も完全な物語へと形作ってみましょう。
すべての質問をする必要はありません。流れに身を任せてください。

ステップ1：記憶を呼び起こす

まずは広い視野で始めてみましょう。ふとした瞬間が訪れるのを待ちましょう。

- 「あなたの人生の中で、特に印象に残っている出来事について教えていただけますか？」
- 「あなたの家族がいつも語り継ぐ物語は何ですか？」
- 「すべてが変わった瞬間はありましたか？」

ステップ2：課題を見つける

良い物語には必ず苦難が伴う。

- 「あの時期を辛く、あるいは重要にしたのは何だったのか？」
- 「その出来事が起きた時、どんな気持ちでしたか？」
- 「何が問題だったのか？」

ステップ3：転換点を見つける

決定や変化を探してください。

- 「あなたやご家族はどのような選択をされましたか？」
- 「諦めそうになった瞬間はありましたか？それとも、諦めずに続けようとした瞬間はありましたか？」
- 「前進する上で役立った変化は何でしたか？」

ステップ4：味方を募る

英雄には必ず協力者がいる。

- 「この困難な時期を乗り越えるために、誰があなたを支えてくれましたか？」
- 「誰かに親切や勇気で驚かされたことはありましたか？」
- 「どのような支援が最も大きな効果をもたらしたのか？」

ステップ5：結果を描き出す

結果がどうなったかを示してください。

- 「結局どうなったの？」
- 「その後、生活はどのように変わりましたか？」
- 「今、一番印象に残っていることは何ですか？」

ステップ6：意味を定着させる

最後に振り返りをしましょう。

- 「その経験から何を学びましたか？」
- 「この物語を通して、未来の世代に何を伝えたいですか？」
- 「この経験は、今日のあなたをどのように形作りましたか？」

クイックヒント

- 物語の兆候に耳を傾ける：感情、転換点、または重要な人物への言及。
- ズームイン：感情、選択、変化について尋ねる。
- 人間らしくあり続けよう：沈黙、笑い、そして涙は、物語の一部だ。

これらの6つのステップで、小さなメモリでも記憶に残る英雄の旅の物語。

トラブルシューティングカード: ストーリーが行き詰まったとき

時にはとても短い答えを返す人もいますが、話が逸れたり、行き詰まったりするかもしれません。それは普通のことです。物語を生き生きとさせるために、これらの優しいヒントを活用しましょう。

一言で答える

- 尋ねる詳細:
  「本当にそんなことが起こった時のことを教えていただけますか？」

- 使用 感覚:
  「見た目／音／匂いはどうでしたか？」

- 招待の詳細:
  「その後何が起こったのですか？」

話題から逸れる

- 優しく戻してください。
  - 「素晴らしいお話ですね。先ほどおっしゃったこととどう繋がるんですか？」
  - 「以前___について言及されていましたが、それについて詳しく教えていただけますか？」

行き詰まりを感じる

- オファーの選択肢:
  「子供の頃のこと、それとも仕事のこと、どちらを話していただけますか？」

- コントラストを試してみてください:
  「一番幸せだった時はいつでしたか？一番辛かった時はいつでしたか？」

- 時間枠を使用する:
  「それが起こった『最初の時』または『最後の時』について覚えているか教えていただけますか？」

宝石を見つける

次の点に注意してください:

- 感情:「怖かった…誇らしい…安心した…」→*「その気持ちについてもう少し詳しく教えてもらえますか？」*
- 転換点:「その時すべてが変わった…」→*「何が変わったのですか？」*
- 主要人物:「私のおばあちゃんはいつも…」→*「彼女はなぜそんなに重要だったのですか？」*

覚えて: あなたの役割は、あらゆる詳細を収集することではなく、重要な瞬間に気づき、ストーリーテラーをさらに深く掘り下げるように促すことです。

これを Hero's Journey Quick Pick カードと組み合わせることで、すべての会話に深み、流れ、意味が生まれます。

標準面接同意書

プロジェクト名:_____日付:_____

インタビュー対象者（語り手）氏名:_____

面接官名:_____

導入
あなたの思い出、経験、そして物語は、日系カナダ人の重要な一部です。Nikkeiコミュニティ。これらの記録と保存を通して、未来の世代が私たちの共通の苦難、成功、そして日々の生活を理解できるようになります。あなたの物語を私たちに託してくださり、ありがとうございます。

何が起こるのか

- あなたの話は録音されます（音声および／または動画）。
- それは保存され、将来の世代が耳を傾け、学ぶことができるようになるでしょう。
- あなたのストーリーをどのように、どこで共有するかは、あなたが決めることができます。

選択内容（該当するものにチェックを入れてください）

☐ 私の物語は、未来の世代のためにアーカイブに保存されます。
☐ 私の物語は、ウェブサイト、展示会、教育、出版物など、公に共有することができます。
☐ 私のストーリーは共有できます 日系コミュニティ/博物館内のみ。
☐ お願いしますしないでください_____年まで私の話を公に共有します。
☐ 家族にもコピーを配布したいです。

AIおよびデジタル処理に関する同意

収集したストーリーを整理、要約、分析するために、録音や文字起こしを処理する際に、人工知能（AI）ツール（例：文字起こしソフトウェア、NotebookLMなど）を使用する場合があります。

以下の点に同意します（ご確認ください）：

☐ 私のインタビューデータ（音声、動画、文字起こし）は、整理、要約、および研究分析の目的でAIツールを使用して処理される場合があります。
☐ 私のインタビューデータはAIツールに入力しないでください。私のストーリーは手動の方法のみで処理してください。

あなたの権利

- 面接はいつでも中止できます。
- 質問には一切答えないことも可能です。
- 後で気が変わった場合は、許可を取り消すことができます。

語り手の署名:_____

日付:_____

面接担当者／進行役の署名:_____

日付:_____

録音およびメディア使用許諾書

プロジェクト名:_____日付:_____

参加者名:_____

導入

日系カナダ人の歴史は、しばしば個人の体験談を通して語り継がれてきました。写真、ビデオ、録音などは、これらの物語を未来の世代に伝える上で重要な役割を果たします。このフォームにご記入いただくことで、ご自身の画像や音声がどのように使用されるかについて、ご自身の意思を表明することができます。

本プロジェクトでは、写真、ビデオ録画、および／または音声録音が行われる場合があることを理解しています。以下の用途について許可します。

☐ 教育目的での利用（学校、ワークショップ、地域プログラムなど）
☐ 博物館/アーカイブ展覧会（対面またはオンライン）
☐ このプロジェクトに関連するウェブサイトとソーシャルメディア
☐ 印刷物（書籍、ニュースレター、記事）
☐ 学生、研究者、または地域住民による研究利用
☐ その他（具体的にご記入ください）:_____

AIおよびデジタル処理に関する同意

収集したストーリーを整理、要約、分析するために、録音や文字起こしを処理する際に、人工知能（AI）ツール（例：文字起こしソフトウェア、NotebookLMなど）を使用する場合があります。

以下の点に同意します（ご確認ください）:

☐ 私のインタビューデータ（音声、動画、文字起こし）処理される可能性があります整理、要約、および調査分析を目的としてAIツールを使用する。

☐ 私のインタビューデータすべきではないAIツールへの入力には使用しないでください。私のストーリーは手動の方法のみで処理してください。

これらの録音はプロジェクト記録の一部となることを理解しています。使用料は支払われません。また、いつでも使用制限や制約を要求する権利を有します。

参加者の署名:_____日付:_____

アーカイブおよび寄付フォーム

プロジェクト/アーカイブ名:_____日付:
_____

語り手の名前:_____

導入

日系カナダ人コミュニティには、その伝統を守り、後世に伝える長い歴史があります。録音されたあなたの物語を寄贈することで、あなたの声が日系カナダ人の生活の永続的な記録の一部となり、忘れ去られることがないようにすることができます。

私は、録音したインタビューおよび関連資料を上記のプロジェクト／アーカイブに寄贈することにしました。。

著作権と所有権

☐ 私は自分の言葉の著作権を保持しますが、アーカイブへの使用を許可しますそれらを保存し、共有するため。
☐ 私はインタビューの著作権をアーカイブに譲渡します。

アクセスレベル（いずれか1つを選択してください）

☐ すぐに一般公開
☐ 家族限定/コミュニティ のみ
☐ _____年まで休業
☐ その他の制限事項:_____

私の物語は、私の死後も含め、未来の世代のために保存される可能性があることを理解しています。

語り手の署名:_____日付:_____

未成年者同意書

プロジェクト名:_____日付:_____

未成年者の氏名:_____年:_____

導入

若い世代の声は、日系人の歴史において重要な要素です。この書式は、保護者の方々が、お子様の思い出や経験がどのように記録され、共有されるかについて安心していただけるようにするためのものです。

私は上記の子どもの親／保護者です。私の子どもがインタビューに参加し、音声または映像を録画されることに同意します。

以下の点に同意します（ご確認ください）:

☐ 私の子どもの物語は、教育プログラムや展示会で使用される場合があります。
☐ 私の子どもの物語は、将来の世代のために記録されるかもしれません。
☐ 私の子供の名前5月使用される。
☐ 私の子供の名前すべきではない（イニシャルまたはペンネームを使用してください。）

AIおよびデジタル処理に関する同意

収集したストーリーを整理、要約、分析するために、録音や文字起こしを処理する際に、人工知能（AI）ツール（例：文字起こしソフトウェア、NotebookLMなど）を使用する場合があります。

以下の点に同意します（ご確認ください）:

☐ 私の子どものインタビューデータ（音声、動画、文字起こし）処理される可能性があります整理、要約、および調査分析を目的としてAIツールを使用する。

☐ 私の子供のインタビューデータすべきではないAIツールへの入力には使用しないでください。私のストーリーは手動の方法のみで処理してください。

保護者署名:_____
日付:_____

お子様の署名（年齢が十分である場合）:_____
日付:_____

翻訳者／通訳者同意書

プロジェクト名:_____日付:_____

翻訳者／通訳者名:_____

導入

日系人の物語の多くは、日本語または複数の言語を交えて語られます。翻訳者や通訳者は、世代や文化の架け橋となる役割を果たしています。この形式は、正確さと語り手への敬意を保証するものです。

このプロジェクトの翻訳者／通訳者として:

- 語り手の言葉を正確に、忠実に翻訳することをお約束します。
- 私が耳にする話は個人的なものであり、デリケートな内容を含む可能性があることを理解しています。
- 面接中に共有されたすべての情報は機密情報として扱うことに同意します。

翻訳者／通訳者の署名:_____日付:_____

ファシリテーター／ボランティアの機密保持契約

プロジェクト名:_____日付:_____

ボランティア／ファシリテーター名:

_____

導入

ボランティアやファシリテーターは、日系文化遺産の保存において重要な役割を担っています。このフォームは、寄せられた物語を、尊厳、配慮、そして機密性をもって取り扱うことをお約束するものです。

このプロジェクトに協力している者（録音、編集、アーカイブ、またはストーリーテラーの補助など）:

- 私はすべての参加者を敬意をもって扱います。
- 私はこのプロジェクト以外で、録音、文字起こし、または資料を共有、複製、または配布しません。
- 物語は語り手のものであり、慎重に扱わなければならないということは理解しています。

ボランティア／ファシリテーターの署名:_____日付:

_____

***このオーラルヒストリーインタビューリリースフォームは教育目的のサンプルとして提供されており、シークの代わりとなるものではありません。あなたの管轄区域で弁護士資格を持つ弁護士から個別の法的アドバイスを受けることができます。*

口述歴史インタビューリリースフォーム

このオーラルヒストリーインタビューリリースフォーム(「*リリース*() 201年_____日に作成された私と、下記署名者のインタビュー対象者(「*私*" または "*自分*")、そして、下記に署名したインタビュアーであるあなた(「*あなた*" または "*あなたの*()。

このインタビューの目的は、私の人生経験についての議論を録音することで、私の口述歴史を記録することです。この同意書に署名することにより、私はあなたにインタビューを録音する権利と、教育、研究、批評、解説など、非営利目的、個人的、教育的目的で他の人と共有する権利の両方を与えます。

1.*インタビューを受けることができます。*インタビューとあなたのオーラルヒストリープロジェクトに参加する機会を考慮して、私はあなたとあなたの指定された代表者、代理人、譲受人、ライセンシー、後継者(インタビューの編集と共有を支援する人を含む)に以下の権利を付与します。以下の永続的、取消不能、全世界的かつサブライセンス可能な権利および許可:

(a)私にインタビューし、そのインタビューの音声および映像を記録すること(「*インタビュー*"); そして
(b)現在知られている、または今後発明されるあらゆる形式や媒体で、インタビューを使用、複製、編集、派生作品の作成、配布、公開、公開表示、送信、放送すること。
(c)私の名前、肖像、声、画像、経歴情報(「*属性*(以下「インタビュー」といいます)は、現在知られている、または今後発明されるあらゆる形式や媒体によって、インタビューの一部として、またはインタビューに関連してのみ、複製、出版、頒布、出版されるものです。

2.*インタビューの所有者はあなたです。*属性を組み込んだインタビューに関するすべての権利、権原、利益(知的財産権を含む)は、あなたが所有することを理解し、承認します。また、インタビューまたは属性を使用または共有する義務がないことも理解します。

3.*インタビューは責任を持って活用してください。*インタビューおよび属性は、教育、研究、批評、解説など、非営利かつ個人的な教育目的にのみ使用し、名誉毀損または中傷の目的で使用しないでください。私は、本リリースで想定されている属性を使用したインタビューのバージョンを検査または承認する権利を放棄します。

4.*給料をもらっていません。* 私は、本リリースに基づいて私に付与された権利または許可に対して、いかなる金銭の支払いも受け取らないことに同意します。

5.*その他の法的事項。*私は、本リリース、インタビューおよび属性情報に起因または関連して、プライバシー権侵害、パブリシティ権侵害、名誉毀損、著作権侵害を含む、コモンロー上またはエクイティ上のいかなる請求、要求、訴訟、訴訟も、あなたに対して放棄し、免責し、主張または提起しないことに同意します。本リリースは、私および私の相続人、法定代理人、後継者、譲受人を拘束します。私は、あなたに対して、差止命令またはエクイティ上の救済(本リリースの解除、インタビューおよび属性情報の使用または配布の停止など)を求めることはできないことを理解しています。

私は、本リリースを締結する完全な権利を有し、本リリースに定めるすべての権利を付与する権限を有し、インタビューの使用が第三者の著作権またはその他の所有権を侵害しないことを表明し、保証します。本リリースおよび本リリースに付与された権利と許可は、あなたが自由に譲渡または移転できることに同意します。これは、あなたと私の間の完全かつ拘束力のある合意であり、インタビューおよび属性に関して私があなたと行ったその他のあらゆる話し合いや合意に優先します。本リリースのいずれかの条項が無効である場合、その他の条項は法律で認められる最大限の範囲で有効に存続します。本リリースは、州/省の法律に準拠します。_____抵触法の規定にかかわらず、本免責条項は、あなたと私の両者が署名した書面による合意がない限り、変更することはできません。

私は上記の内容を読み、理解し、同意します。また、この承諾書に署名することにより、特定の権利を放棄することを理解しています。

承認し、同意しました 私より:		*あなた*:*	
印刷名:	_____	組織:	_____
サイン:	_____	サイン:	_____
住所:	_____	印刷名:	_____
	_____	タイトル:	_____
		住所:	_____

**上記の署名者が18歳未満の場合は、その方の親または法定後見人が以下に署名する必要があります。*
私は上記に署名する未成年の子供の親(または保護者)であり、ここに当該未成年の子供に代わって上記に同意し、上記の表明に個人的に参加します。

サイン: _____ 印刷名: _____

ギア + テクノロジー セットアップ ガイド (無料から手頃な価格のオプションまで)

このガイドは、スマートフォンしか持っていない場合でも、クリアで映画のような自然な映像と音声でインタビューやストーリーを撮影するのに役立ちます。

1. 電話/カメラの設定

プロからのベストプラクティス:常に、お使いのデバイスで可能な最高画質設定から始めてください。後から悪い映像を修正することはできません。

- 解決:
  - iPhone/Android: 設定4K利用可能な場合（ストレージ容量が不足している場合は 1080p）。
- フレームレート:
  - 選ぶ 24fps「シネマティック」な見た目（映画を撮影するときのような）を実現します。
  - 非常にスムーズな動き（映画のような動きではない）が必要な場合は、30fps。
- オリエンテーション:
  - 常に撃つ横向き（ランドスケープ）アーカイブと共有用。
- 安定性:
  - 可能な場合は安定化をオンにします。
- フォーカス/露出ロック:
  - 「AE/AF LOCK」が表示されるまで被写体の顔をタップして押し続けます。これにより、撮影中にカメラが絶えず調整されることがなくなります。

2. カメラの配置

黄金律: カメラは目線の高さ、約 2 ～ 4 フィートの距離に設置します。

- **フレーミング**:
  - 「三分割法」を使って、フレームの上端から約 3 分の 1 のところに目を配置します。
  - 頭上に少しのスペース（「ヘッドルーム」）を残しますが、多すぎないようにします。

- **角度**:
  - インタビュアーの少し横に寄る（意図的でない限り、カメラをまっすぐ見つめない）。

- **安定性**:
  - 無料: 本を積み重ねたり、棚を使ったり、携帯電話をマグカップに立てかけたりします。
  - 低価格: 携帯電話クランプ付きの小型三脚 (15～30 ドル)。
  - 高価格：DSLR 用の流体ヘッド付き三脚。

プロのヒント:
背景はシンプルかつ整理された意味のあるものにします（家族の写真、本、文化的なアイテムなど）。

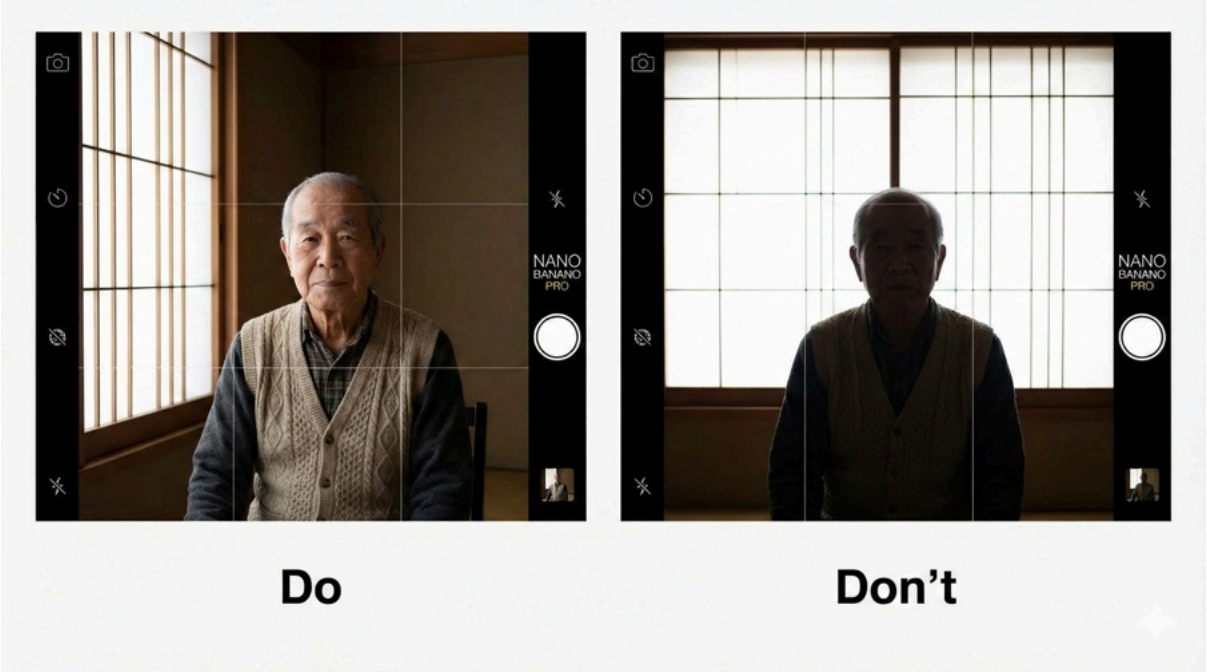


3. 照明

黄金律: 背景ではなく、顔に光を当てましょう。自然光 > 安い機材 > 高価な機材の順です。

- **無料（携帯電話のみ）:**
    - 語り部を近くに置くウィンドウ顔に光が当たるように（後ろではなく）
    - 強い日差しを和らげるには、薄いカーテンや白いシーツを使います。
- **低コスト:**
    - リングライト（20〜40ドル）を目の高さより少し上に置きます。
    - 携帯電話用のクリップ式 LED ライト (15〜30 ドル)。
- **高コスト:**
    - ソフトボックス照明キット（70〜150ドル）。
    - 微調整が可能な調光器付き LED パネル。

プロのヒント:
頭上の照明は避けてください（目の下に暗い影ができます）。メインライトは横45°語り手の。



4. 音

黄金律: 音は映像よりも重要です。音が悪いと視聴できません。

- **無料:**

- もっと近づいて。最高の音はここから最大3〜4フィート 離れて。
- 静かな部屋を使用してください（冷蔵庫、エアコン、電話をオフにしてください）。

- **低コスト**:
  - クリップオン小さなシンク携帯電話に接続するもの（20〜40ドル）。
  - マイクの位置顎から6〜8インチ下できれば襟の下に隠してください。

- **高コスト**:
  - ワイヤレス ラベリア マイク キット ($150〜$300)。
  - 外部レコーダー (Zoom H1n、約 100 ドル) + ラベリア マイク。

プロのヒント:
開始する前に 10 秒間のテスト録音を行い、ヘッドフォンで再生します。

5. トラブルシューティング

- **映像がぶれていますか?** 三脚を使用するか、安定した面に携帯電話を立てかけます。
- **背景が雑然としすぎていませんか?** 被写体を移動するか、カメラを近づけます。
- **厳しい影？** シート、白い壁、またはランプシェードをディフューザーとして使用します。
- **エコー音ですか？** 柔らかいアイテム（枕、ラグ、カーテン）を追加します。
- **マイクが機能しない？** 携帯電話のマイク入力設定を確認してください。一部のアダプタ（特に iPhone Lightning ドングル）には適切な TRRS プラグが必要です。

6. クイックセットアップレシピ

無料のセットアップ

- iPhone/Android、フォーカス/露出がロックされています。
- 電話を目の高さ、約 3 フィートの距離に立てます。

- 顔に光が当たる窓の近くにいる被写体。
- 静かな部屋、追加のマイクはありません。

低コストのセットアップ

- 小さな三脚にiPhone/Androidを取り付けます。
- 電話にクリップ式の Lavender マイクを取り付けます。
- 45°の角度のリングライト。

高コストのセットアップ

- 三脚に取り付けた DSLR またはミラーレス。
- ワイヤレス ラベリア マイクまたは外部レコーダー。
- キーライト用のソフトボックス照明 + フィルライト用の LED パネル。

7. 映画のようなインタビューのヒント（プロから）

- **最初に接続**: 録音する前にチャットしてリラックスさせましょう。
- **転がり続ける**: 質問するたびに止まらないでください。最高のヒントは、しばしば少し間を置いてから出てきます。

- **ストーリーのフレーミング**: ボディランゲージを捉えるには十分な広さがあり、親密さを表現するには十分な近さがあります。

- **深く聞く**: 話を遮らないようにしましょう。うなずき、笑顔を見せ、短い言葉（「なるほど」「詳しく教えてください」など）を使いましょう。

- **もう一度、別の言い方で質問します。**回答が短かった場合は、別の言い方で質問を繰り返してください。

高齢者へのインタビューに関するベストプラクティスガイド

日系カナダ人向けリソース

なぜ高齢者の物語が重要なのか

日系コミュニティにとって、高齢者は移民の歴史、不屈の精神、不正義、そして文化の存続といった歴史を伝える生きた架け橋です。多くの高齢者は次のような記憶を携えています。

- 戦前の生活漁村や農業コミュニティ、あるいはバンクーバーのパウエルストリートなど。
- 強制収容と強制移住—彼らは家を追われ、収容所に送られたり、砂糖大根農場に移住させられたりする。
- 再建—財産を失った後、多くの場合何も持たずに再出発する。
- 文化の保存—お盆やお正月を祝ったり、日系カナダ人同士でピクニックを楽しんだりしながら、カナダでの生活に適応していく。
- 地域社会の回復力柔道クラブ、野球リーグ、仏教寺院、キリスト教会などが、帰属意識の中心地となった。

こうした物語を記録することは、歴史を保存する以上の意味を持つ。それは、アイデンティティ、尊厳、そして帰属意識を未来の世代へと受け継いでいくことなのだ。

丁寧に準備する

- 背景調査を行う:
  訪問前に、日系カナダ人の歴史の基本的な年表を学びましょう。*Nikkei*、*一誠*（第一世代）*日系二世*（第二世代）*Sansei*（第三世代）は意識と敬意を示している。

- 意図を明確にする:
  なぜ彼らの話を記録したいのか、率直に伝えましょう。

  例えば:
  「私たちは家族の歴史を後世に伝え、私の子供や孫たちが私たちのルーツを常に知ることができるようにしたいのです。」
  「日系ミュージアムは、家族が自分たちの物語を記録するのを支援し、それらが失われないようにしています。」

- 環境を計画する:
  温かいお茶を飲みながらキッチンテーブルに座ったり、庭を散歩したりする方が、演出されたインタビューよりも自然に感じられるかもしれません。

敬意を示す

- 感謝の気持ちから始めましょう:軽く頭を下げる、感謝状を渡す、または果物を持ってくる（*みかん*オレンジは伝統的な贈り物であり、敬意を表す雰囲気を醸し出します。

- 敬称:特に指定がない限り「～さん」を使用してください。年長者には「～さん」と呼んでいただくと喜ばれる場合があります。*彼らは水をやった*（祖母）または*Ojiisan*（祖父）適切な場合はそう呼ぶ。

- 辛抱強く耳を傾けてください: J日本系カナダ人は、しばしば遠回しな言い方をしたり、間を置いて話したりします。「早く要点を言ってくれ」と急かさないようにしましょう。

- 文化的な謙虚さ:年配の方の中には、自分の功績について謙遜する方もいるかもしれません。「大したことじゃないですよ」と言うかもしれません。無理強いせず、優しく励ましてあげましょう。

思慮深い質問をする

質問は、一言で答えられるものではなく、物語を語るような内容であるべきです。以下は日系人の生活や歴史に関連した質問例:

幼少期と家族生活

- 子供の頃はどんなゲームをしましたか？*けん玉* または *ビー玉*？
- 子供の頃を一番思い出させる食べ物は何ですか？誰が作ってくれましたか？
- あなたの家族はお正月を祝いましたか？どんな伝統行事を覚えていますか？
- あなたの家族の中で、一番話上手だったのは誰ですか？どんな話をしてくれましたか？

戦前のコミュニティ

- パウエル・ストリートやスティーブストン、その他日系カナダ人が集まっていた場所について、何か覚えていることはありますか？
- あなたの両親や祖父母は、なぜカナダに来たのかについて話したことがありますか？
- 漁業・農業・林業を営むコミュニティでの日常生活はどのようなものだったのでしょうか？

収容と移送（慎重に対応）

- 戦争中にご家族に何が起こったのか、お話いただけますか？
- 家を出なければならなかった日のことを覚えていますか？
- 収容所や農場での生活はどのようなものでしたか？
- その期間中に、親切な行為や地域社会との繋がりを感じさせる瞬間はありましたか？

復興と回復力

- 戦後、ご家族はどのように再出発されたのですか？
- わずかなもので新しい生活を築くのはどんな感じでしたか？
- スポーツ、柔道、野球は、人々を結びつける上でどのような役割を果たしたのでしょうか？
- あなたにインスピレーションを与えてくれた地域リーダーはいましたか？

アイデンティティと遺産

- 自分の人生を振り返って、最も誇りに思うことは何ですか？
- 若い世代に受け継いでほしい教訓は何ですか？
- あなたが今後も守り続けてほしいと願う日本の価値観や伝統は何ですか？
- 孫やひ孫にどんなアドバイスをしますか？

難しい物語の扱い方

高齢者の中には、強制収容、人種差別、喪失などによるトラウマを抱えている人もいるかもしれません。これらの話には、優しさ:

- 「何が起こったのか教えてください」と言う代わりに、「当時のあなたの生活はどのようなものでしたか？」と尋ねてみましょう。
- 「ノー」という返事を尊重しましょう。もし相手が話したくないのであれば、先に進みましょう。
- 感情が湧き上がってきたら、一旦立ち止まりましょう。時には、静かに座っていることが最も敬意を表す対応となることもあります。

責任ある録音

- **同意**:必ず明確な許可を得てください。美術館でのプロジェクトの場合は、書面による同意書を使用してください。家族での使用であれば、口頭での同意で十分な場合もあります。
- **装置**:電話は問題なく使えます。近くに置きますが、邪魔にならないようにしてください。
- **ファイルケア**:ファイル名は分かりやすくしてください。姓_名_年/日付_トピック

  例:「Yada_William_2025_ChildhoodMemories.mp3」
- **バックアップ**:2か所に保存します(家族のパソコンとクラウド)。
- **編集を尊重してください**:もし後になって年長者から「その部分は共有しないでください」と言われたら、その部分は削除してください。

文化への配慮の実践

- **伝統**:祈りで始めたり、祈りで締めくくったりしたい人もいるかもしれません。または歌。相手が抵抗がなければ、招待して録音してみましょう。
- **言語**:高齢者は日本語と英語を交互に使うことがあります。その切り替えには意味があるので、口を挟まないでください。
- **地域社会を第一に**:これらの物語は、個人だけのものではなく、日系人コミュニティ全体のものであることを忘れないでください。これらは贈り物であり、商品ではありません。

インタビュー後

- **きちんと感謝の気持ちを伝えましょう**:後で写真やカード、小さな贈り物を送ると良いでしょう。これは文化的に高く評価される行為です。
- **コピーを共有する**:彼らとその家族に録音へのアクセスを許可してください。アーカイブ用であれば彼らの物語がどのように語り継がれていくのかを説明する。
- **戻る**:また訪れてみてください。信頼関係が深まると、多くの高齢者はさらに多くのことを語ってくれるでしょう。

物語の断片例

「私が10歳の時、バンクーバーの家を出なければならないと言われました。父はちょうど庭の手入れを終えたばかりで、母は前日に饅頭を焼いていました。私たちはスロカンに送られました。寒い冬のことは覚えています。でも、食べ物を分けてくれた近所の人たちの優しさも覚えています。すべてを失いましたが、それでも私たちは集まってお盆踊りをしました。そうやって、私たちは人々の繋がりによって生き延びたのです。」

こうした記憶は、喪失と回復力を融合させたものであり、日経の物語の中核をなす要素である。

あなたの役割

聞き手および記録者として、あなたは次の役割を担います。

- A記憶の守護者。
- A世代間の架け橋。
- Aレジリエンスを学ぶ学生。
- A物語を語る際の相棒単なる面接官ではない。

最後に

年長者と話をするとき、あなたは単に事実を集めているのではなく、神聖な保存行為に参加しているのです。あなたが記録する物語の一つ一つが日系人コミュニティを強化し、先人たちに敬意を表し、未来の世代に警告とインスピレーションの両方を与える。

あなたの役割はシンプルですが、非常に奥深いものです。心を込めて耳を傾け、丁寧に記録し、感謝の気持ちを込めて還元してください。

調査と記録保存：家族の物語を後世に伝える

インタビューを録音するのはほんの始まりにすぎません。家族の物語を未来の世代に伝えるためには、調査、整理、安全なアーカイブあなたが収集するもの。これは圧倒されるようなことではありません。従うべき簡単な手順を以下に示します。

1. 自分が知っていることから始めよう

- まずは家族と話し合ってください両親、祖父母、兄弟姉妹から、名前、日付、そして思い出話を書き留めてください。
- 細部まで捉える日常の思い出（好きな食べ物、ペット、趣味、事故、旅行など）でさえ、より全体像を描き出すのに役立ちます。
- 一度に一人ずつ先祖を選択してください次の話に移る前に、まずは彼らの話を構築することに集中しましょう。

2. 家族の物語マップを作成する

- 作成する家系図（紙、Google スライド、Canva、または系図アプリなど）。
- すでに知っている情報を追加してください。名前、場所、人生の出来事などです。
- 不足している情報は空欄のままにしておきましょう。それらはあなたの調査の手がかりとなります。
- ヒント：できる限り写真を活用しましょう。名前と顔写真が並ぶことで、歴史がより生き生きと伝わります。

3. アーカイブと記録を活用して拡張する

失われたピースを見つける場所は数多く存在する。それぞれの場所で、日付や場所を確認したり、新たな物語を発見したりすることができる。

日系カナダ人家族のための主要リソース:

- 不正義の風景デジタルデータベース–戦時中の財産および抑留に関する記録。
- 日系国立博物館・文化センター–写真、文書、遺物（多くはオンラインで閲覧可能）。
- ロイヤルBC博物館アーカイブ–出生、結婚、死亡記録。
- カナダ国立図書館・文書館–移民、国勢調査、市民権に関するファイル。
- UBC地理情報センター–もはや存在しないかもしれないコミュニティの航空写真。
- ケベック州系図学、ケベック図書館、マギル大学アーカイブ–特にケベック州の戦後家族にとって役立つだろう。
- Ancestry.ca そして FindAGrave.com–より広範な家族史記録（ただし、正確性については注意が必要）。

4. 口頭伝承との照合

- **記録と記憶を照合する**:国勢調査や公文書館の記録は、あなたの家族がこれまでずっと言ってきたことを裏付けていますか？
- **矛盾に気付こう**:綴り、日付、場所などが異なることはよくある。すべて書き留めておこう。
- **家族に確認する**:親戚に頼んで、名前や地名の綴りを確認してもらう。

5. 保存して将来のために共有する

- **インタビューの文字起こし**:書き出してみましょう。そうすることで、物語が検索しやすくなり、伝えやすくなります。

- **ファイルに明確にラベルを貼る**:姓_名_年/日付_トピック を使用してください

  例:「Yada_Saraya_2025_ChildhoodMemories.mp4」

- **安全に保管してください**:パソコン、USBメモリ、クラウドストレージ(Googleドライブ、Dropboxなど)にコピーを保存しておきましょう。

- **恩返しをする**:必ずインタビュー相手にもコピーを送付してください。

- **共有するかどうかを決める**:
  - 家族限定(プライベート)
  - 地元の博物館や公文書館。
  - YouTubeのようなオンラインプラットフォーム。
  - ディスカバー・ニッケイ / ニッケイ・アルバムより広範な日系カナダ人コミュニティのために。

6. よくある課題への対処法

- **名前の変更/スペルミス**:日本語名の様々な綴りや英語表記を検索できます。

- **失われた地域**:かつて存在した日系カナダ人コミュニティの中には、もはや存在しないものもあります。地元の公文書館や航空写真などを調べてみてください。

- **国勢調査記録の欠落**:転居した人や、調査期間中に不在だった人は、調査対象に含まれない場合があります。

7. 個人的な要素を取り入れる

覚えておいてください。「公式記録」は物語のすべてではありません。家族の犬、趣味、隠された勲章、キャンプに植えられた庭など、些細なディテールこそが歴史をリアルに感じさせるのです。たとえ政府の記録に残っていなくても、あなたの家族の物語は重要です。

デジタルアーカイブ整理テンプレート

インタビュー、写真、書類などを整理するための、シンプルで徹底したシステム。紛失を防ぎ、すべてを簡単に見つけることができます。

クイックスタート

1. 以下のフォルダ構造から選択し、ドライブ上にミラーリングしてください。
2. 以下のパターンを使用してファイル名を変更しますファイル命名。
3. ログ項目metadata_minimal.csv（使用 metadata_full.csvさらに詳しい情報が必要な場合は、こちらまでお問い合わせください。
4. 同意書と使用メモはアーカイブに保管し、consent_log.csv。
5. 共有用のアクセスコピーを作成し、元のファイルは変更せずに保管してください。
6. 3-2-1ルールに戻ってください。

高度なフォルダー構造（いずれかを選択）

オプションA：シンプル

。
├── 00_Admin
├── 01_ソース_プライマリ
│ ├── オーディオプライマリ
│ ├── video_primary
│ ├── photo_primary
│ └── ドキュメントプライマリ
├── 02_作業中
├── 03_派生商品
│ ├── オーディオアクセス
│ ├── video_access
│ ├── photo_access
│ └── ドキュメントアクセス
├── 04_トランスクリプト_翻訳
├── 05_メタデータ
└── 99_配達共有

オプションB：プロジェクトベース（語り手またはプロジェクトごと）

```
。
├── 00_Admin
├── 01_プロジェクト名
│   ├── 01_ソース_プライマリ
│   ├── 02_作業中
│   ├── 03_派生商品
│   ├── 04_トランスクリプト_翻訳
│   ├── 05_メタデータ
│   └── 99_配達共有
└── 90_グローバルメタデータと語彙
```

オプションC：アーカイブ担当者（年ごとの受付＋ログ）

```
。
├── 00_Admin
├── 10_Intake
├── 20_ソース_プライマリ
├── 30_作業中
├── 40_デリバティブアクセス
├── 50_トランスクリプト_翻訳
├── 60_メタデータ
├── 70_参考画像
├── 80_公開または共有
└── 99_アーカイブログとレポート
```

ヒント

- カメラまたはレコーダーのオリジナルデータはSource_Primaryにのみ保存してください。フォルダ。
- 編集したものはすべて「作業中」フォルダに保存してください。共有コピーは「派生ファイル」フォルダにエクスポートしてください。
- 書き起こしと翻訳は一緒に保管してください。
- CSVファイルとログファイルはメタデータ内に保存してください。

ファイル命名

パターン

姓_名_年/日付_トピック/テーマ

例:
- タナカ_マサコ_2025_幼少期の思い出.mp4
- Yada_Jaia_2025_ChildhoodMemories_Photo.jpg
- Tanaka_Masako_2025_ChildhoodMemories_Transcript.docx

ルール

- スペースは入れないでください。アンダースコアを使用してください。
- カタログ作成後にプライマリの名前を変更しないでください。ログ記録前に名前を変更してください。
- アクセス用コピーには明確なラベルを貼ってください。_アクセスまたはバージョン管理されている。

メタデータ（詳細）

始めにmetadata_minimal.csv後でフィールドを追加してmetadata_full.csv。

最小フィールド

- レコードID: NIK-20250823-001のような短い固有ID
- タイトル: 人間が読めるタイトル
- 主要なストーリーテラーの名前
- 面接日(YYYY-MM-DD)
- コンテンツタイプ（音声、動画、写真、文書）

- ファイル_現在の名前 そして ファイルパス
- 同意ステータス そして 使用権限
- トピックタグ（セミコロン区切り）
- メモ

役立つ追加情報

- 言語、翻訳者、インタビュアー、場所、デバイス
- 文字起こしと翻訳のステータスおよびファイル名
- プライマリファイルのチェックサム誠実性チェックをご希望の場合

日経アウェアタグ
時代やトピックについては、パックに含まれている統制語彙を使用してください。時代タグの例：戦前、抑留、戦後再定住、賠償運動、現代。

同意と利用

- すべてのフォームをログに記録しますconsent_log.csv署名済みのPDFファイルは、00_Adminフォルダまたは Consentサブフォルダに保存してください。
- シンプルなステータスを使用してください：同意済み、制限付き、制限あり、拒否済み。
- 制限事項やセンシティブなコンテンツに関するメモを追加してください。これを関連付けます感度レベルメタデータ内。

品質と派生商品

- プライマリファイルを保持未編集。共有用にアクセス用コピーを保管してください。
- 音声マスター：可能であればWAV 48kHz 24ビット。ビデオプライマリファイルカメラのオリジナルパーツは保管してください。
- アクセス可能なファイル形式：音声はMP3、動画はMP4、写真はJPEG/PNG、文書はPDF。

バックアップ

3-2-1ルールを使用してください。

- 3部
- 2種類の収納方法
- 1部を外部サイトへ持ち出す
  毎月、復元テストを実施してください。

チェックリスト

- **面接前**:同意書の準備、デバイスの充電、音声と照明のテスト、名前の発音の確認。
- **摂取後**:プライマリファイルをコピーする名前変更、アクセス用コピーの作成、メタデータの入力、同意のログ記録、バックアップ。
- **月刊**:テストバックアップ復元、メタデータのスポットチェック、CSVファイルの外部ドライブへのエクスポート。

ダウンロードパックに含まれるもの（上級編）

- CSVファイル：最小限のメタデータと完全なメタデータ、ファイルマニフェスト、同意ログ、人物テンプレート
- 統制語彙：時代、トピック、機密レベル、使用権、場所
- 命名ガイドと例
- フォルダーツリー
- ガイド：バックアップ戦略、チェックサム

- チェックリスト：面接前、摂取後、月次

家族の物語アーカイブ – シンプルなスターターガイド

ステップ1. フォルダを作成する

パソコンやスマートフォンで、家族の物語内部に次の 4 つのフォルダを作成します。

- 01 オリジナル– 生の録音と写真をここに保存してください。名前を変更したり編集したりしないでください。
- 02 コピーの共有– 共有したい小さいバージョン（圧縮されたビデオ、PDF など）を配置します。
- 03 トランスクリプトとメモ– ストーリーの書かれたバージョンをここに入力または保存します。
- 04 同意と情報– 署名済みのフォーム（ある場合）または誰が許可を与えたかに関する簡単なメモを保管します。

ステップ2. ファイルにシンプルな名前を付ける

次のパターンを使用します:姓_名_年/日付_トピック/テーマ

- 人 = 姓_名 (例: 田中_メアリー)
- 日付 = YYYYMMDD (例: 20250823) *少なくとも年
- トピック/テーマ = (例: Reading_Week)

例:

- 例:
  タナカ_マサコ_2025_幼少期の思い出.mp4
  Yada_Jaia_2025_ChildhoodMemories_Photo.jpg
  田中正子 2025 幼少期の思い出 トランスクリプト.docx

ステップ3. 簡単なログを記録する

スプレッドシート（Excel、スプレッドシート、Google スプレッドシート、または紙のノート）を開きます。

次の 5 つの列を追加します。

- 日付
- 人名
- それが何なのか（ビデオ、写真、トランスクリプト）
- 保存場所（フォルダ名）
- メモ（「バンクーバーへの引っ越しについて話している」など、特別なこと）

ステップ4. バックアップする

「2部」ルールに従ってください。

- コピーを 1 つコンピューターまたは携帯電話に保存します。
- バックアップを 1 つ作成します (USB スティック、外付けドライブ、または Google ドライブなどのクラウド)。

ステップ5. クイックチェックリスト

録音する前に:

- 電話は充電されましたか?
- 静かな空間？
- 光は人の後ろではなく、前にありますか?

録音後:

- 元のファイルを01 オリジナル。
- 共有コピーを作成する02 コピーの共有。
- ログに簡単なメモを書き留めます。

たったこれだけです。複雑なコードも、長いフォームも不要です。4つのフォルダ、シンプルな名前、基本ログ、1つのバックアップ。

家族ストーリーバンキングのためのNotebookLM

家族の物語がすべて一緒に保存されている場所、つまり検索したり、探索したり、新しい会話のきっかけに使えるデジタルスクラップブックのようなものがあると想像してみてください。それがノートブックLMできます。

NotebookLMはGoogleの無料ツールで、インタビュー動画、音声、書き起こし、手紙、メモ、スキャンした写真など、あなたのストーリーをアップロードして操作できます。まるで家族の記憶アシスタントがそばにいるような感覚です。

ストーリーバンクでNotebookLMを使用する方法

1. ストーリーを集める
まずはシンプルに始めましょう。親、祖父母、兄弟姉妹との会話を録音しましょう。完璧である必要はありません。とにかくストーリーを捉えましょう。そして、無料アプリを使ってオッター.aiまたはレコーダーアプリ携帯電話でその会話をテキストに変換します。

2. NotebookLMにアップロードする
へ移動https://notebooklm.google/
NotebookLM で新しい「ノートブック」を作成します (例:*矢田家ストーリーバンク*(※原文に誤りがある可能性があります。) 成績証明書、書類、家族のレシピや手紙などをアップロードしてください。アップロードしたものはすべて、あなたのリビングライブラリの一部になります。

3. 質問する
いよいよ楽しいパートです！家族のアーカイブに「話しかける」ことができるようになりました。例えば、次のような質問を入力してください。

- *「おじいちゃんは初めての仕事について何と言っていますか？」*
- *「子供の頃の遊びについての物語を見つけましょう。」*
- *「お母さんの移民の話を要約してください。」*

NotebookLMは、アップロードしたストーリーから回答を抽出します。2時間のインタビューを全部聞く時間がないとしても、思い出を簡単に素早く見つけることができます。

4. 家族プロジェクトを作る
見つけたものを使って何か特別なものを作りましょう:

- 誕生日や同窓会のためのスライドショー。
- 子供向けの短い物語の本。
- 「今週のストーリー」のメールまたはグループチャット投稿。
- あなたの家族の歴史の年表。

家族に人気の理由

- 物事を整理整頓する: 携帯電話の中にランダムなファイルが埋もれることはもうありません。
- 簡単に共有できる: ハイライトをコピーしてグループチャットに貼り付けたり、記念品として印刷したりできます。
- 物語に命を吹き込む: 物語はフォルダーの中に眠っているのではなく、生き生きとした家族のアーカイブになります。

試してみるべきその他のシンプルな技術ツール

- **初日の日記**–簡単なメモ、音声録音、写真の撮影に最適なアプリです。
- **説明**–Word 文書のように音声を編集できます (インタビューを磨くのに最適です)。
- **カンバ**– と引用文や家族の格言をポスターやソーシャルメディアのグラフィックに盛り込みます。
- **シャッターフライ / ブラーブ**–家族のストーリーブックや写真アルバムを印刷します。
- **プライベートYouTubeチャンネル**–インタビューのビデオをアップロードして家族だけと共有します。

試してみる楽しいアイデア:

- 追加QRコード家族の写真とその背景にある物語へのリンクです。
- 作成するボイスメモチェーンWhatsAppでは毎週1人が思い出を共有します。
- 作る「私たちの家族の歴史におけるこの日」の投稿NotebookLM のハイライトを使用します。

これらのツールの素晴らしい点は、シンプルで柔軟性が高いことです。高価な機材も、技術的な専門知識も必要ありません。ただ始めるだけです。一つずつストーリーを、一つずつアップロードし、一つずつ質問をしていくのです。時間が経つにつれて、真に貴重なもの、つまり、家族が何世代にもわたって作り続けられる生きたストーリーバンクが完成します。

それを活性化させるその他の技術ソリューション

1. ストーリーバンクアプリ

- **初日の日記**(美しくシンプルなジャーナリング アプリ - 音声、テキスト、写真などを追加できます)。
- **概念** (各人のフォルダー、タイムライン ビュー、タグを使用して家族の「思い出のハブ」を作成します)。
- Evernote / Apple Notes / Google Keep (簡単、無料、共有可能)。

2. 文字起こしと音声ツール

- **オッター.ai**:話者識別機能付きの自動トランスクリプト。
- **説明**:Word ドキュメントのようにオーディオを編集し、キャプションを追加し、家族のインタビューを短いクリップに磨き上げます。
- Rev:有料ですが非常に正確な重要なインタビューの文字起こしサービスです。

3. ストーリー共有プラットフォーム

- **ファミリーサーチの思い出** (FamilySearch が運営する無料のグローバル アーカイブ - 永久保存)。
- StoryCorpsアプリ (ガイド付きの質問 + 米国議会図書館のアーカイブへのアップロード)。
- YouTubeプライベートチャンネル（家族のビデオやインタビューをアップロードし、「非公開」または「非公開」に設定します）。

4. 創造的な成果

- **シャッターフライ / ブラーブ**:ストーリーブックやフォトブックを印刷します。

- **カンバ**:引用やストーリーをグラフィックやポスターに変換します。
- **iMovie / キャップカット**:バックグラウンドミュージックとキャプション付きの短い家族ストーリービデオを作成します。

5. 長期アーカイブ

- **Googleドライブ/Dropbox**:命名規則に従ったシンプルな共有フォルダ（例：「Interview_Person_LASTNAME_FIRSTNAME_YYYY-MM-DD」）。
- **外付けハードドライブ + クラウドバックアップ**:冗長性のため (物理 1 つ、デジタル 1 つ)。
- **インターネットアーカイブ / 個人ウェブサイト**:恒久的で公共のものを望む家族向け。

6. 楽しくインタラクティブなアイデア

- **家族写真のQRコード**:写真をスキャンして、物語を聞いてください。
- **「今週のストーリー」ニュースレター**:NotebookLM のハイライトから自動生成されました。
- **ボイスメモチェーン**:毎週誰かが思い出についての音声メモを投稿する家族の WhatsApp/Signal グループ。

これらのツールを組み合わせることで、プロジェクトは*一度物語を録音する*に生き生きとした家族図書館使用され、共有され、受け継がれるもの。