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。

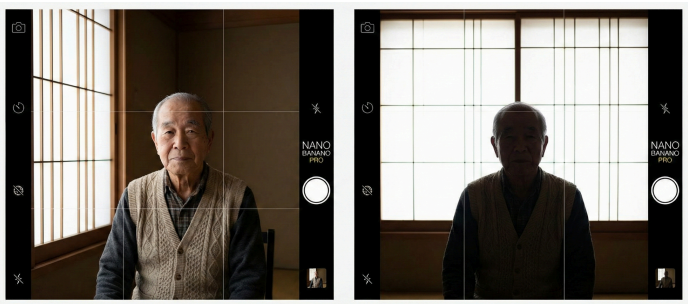
3. スマートフォンを準備する

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。