

社会貢献活動家

～自分史動画のすすめ～

【自分史動画講座】の作り方

① 講座の目的と対象を明確にする

- 目的:参加者に「人生を振り返り、感動的にまとめる動画を自分で作れるようになる」力をつけてもらう。
- 対象者:
 - 60代以上のシニア世代
 - 家族に思い出を残したい人
 - スマホやパソコンに慣れてきた中高年

② カリキュラム構成をつくる

	タイトル	内容
第1回	自分史とは？目的と活用方法	自分史の意義、どんな場面で使えるか（法事、還暦祝いなど）
第2回	エピソードの棚卸し	年表作成、思い出の整理ワーク（紙またはワークシート使用）
第3回	写真・資料の準備とスキャン	昔の写真の集め方、スマホやスキャナでの取り込み方
第4回	動画編集の基本操作	スマホアプリ（例：iMovie, CapCut）やPCソフトの使い方
第5回	ナレーション・音楽と完成	ナレーションの入れ方、BGM選定、完成 → 上映会の方法

③ 使用ツールと準備物を選定する

- **編集ソフト** :
 - スマホ : CapCut、iMovie (初心者向け) Adobe Premiere Rush
- **写真整理ツール** : Googleフォト、Dropboxなど
- **ナレーション録音** : スマホの録音アプリでOK
- **配布物** : 年表テンプレート、チェックリスト、講座資料 (PDF)

④ 講座の実施形態を決める

- **対面講座** : 地域の公民館、カルチャーセンター
- **オンライン講座** : Zoom、YouTube Live、Udemyなどで収録
- **教材提供** : 印刷用ワークシート＋動画解説

⑤ プロモーションと募集

- ターゲットに届く媒体

- 地元広報誌、公民館のチラシ、LINE公式アカウント
- シニア向けYouTubeチャンネルとの連携

- キャッチコピー例

- 「人生を一本の映画にしてみませんか？」
- 「あなたの歩みを、家族に伝える宝物に」

⑥ 実際の動画事例を見せる

- 体験者インタビュー
- 過去の受講生の作品（許可があれば）
- 短編の見本動画（講師が作成）

⑦ 受講後のフォロー

- Facebookグループで作品発表
- オンライン上映会開催
- 「DVDにする」「YouTubeにアップする」などの次ステップ支援

ご希望に応じて、以下のような内容もサポートできます：

-  講座スライド(PowerPointやCanva)
-  チラシ・告知画像の作成
-  自分史テンプレートPDFの作成
-  スマホアプリの簡単解説資料

あなたの人生を大切な人に残しておきませんか？