

# 自分史ヒアリング

## インタビューメモ

— 録音 → AI 執筆 対応版 —

インタビュアー用

インタビュイー	
インタビュー日時	
場所	
インタビュアー	
所要時間 (目安)	
録音機材	
ファイル形式	

### 使い方

- = 質問項目 (聞き終わったらチェック)
- = 掘り下げ質問 (話の流れに応じて適宜使用)
- 💡 = インタビュアーへのヒント
- △ = 録音に関する注意・操作指示
- = 録音中の確認アクション
- 点線 = メモ欄 (固有名詞・キーワードを書き留める)

すべてを聞く必要はありません。話の流れを大切に、会話を楽しむように心がけましょう。

## 録音ガイド & 事前準備チェックリスト

📌 インタビュー当日、開始前に必ず確認すること。

### ▶ 録音の基本方針

このインタビューの音声データは、AIによる文字起こし・自分史の執筆に使用します。AI文字起こしの精度を最大限に高めるため、以下の点を意識してください。

### ▶ 推奨機材・設定

録音アプリ (スマホ)	標準ボイスメモ (iOS)、レコーダー (Android)、PCM 録音 等
専用レコーダー	ZOOM H1n、TASCAM DR-05X、SONY ICD-UX570F 等
推奨フォーマット	WAV (非圧縮) または高ビットレート AAC/MP3 (192kbps 以上)
サンプリングレート	44.1kHz 以上 (標準設定で問題なし)
録音モード	モノラルで十分 (ファイルサイズ節約)
ストレージ目安	WAV: 約 600MB/時間、AAC 192kbps: 約 85MB/時間

### ▶ 前日までの準備チェック

- 録音アプリまたはレコーダーの動作確認 (2つあると安心です)
- ストレージ残容量の確認 (最低 2GB 以上空けておく)
- バッテリー充電 (スマホ・レコーダーともに満充電)
- 予備のモバイルバッテリーまたは電源ケーブルの用意
- テスト録音の実施 (1~2分録音 → 再生して音質確認)
- このインタビューメモの印刷 (両面印刷推奨)
- 筆記用具の準備 (メモ欄への書き込み用)

### ▶ 当日・開始直前チェック

- スマートフォンを機内モードにする (着信・通知による録音中断を防止)
  - 📌 機内モードにしてから録音アプリを起動すること。通話着信は録音を停止させる場合がある。
- 録音アプリの設定を再確認 (フォーマット・品質)
- マイクの位置を確認 (インタビューーとの距離 30~50cm が理想)
- エアコン・換気扇など環境ノイズの確認と対策
- テスト録音 (現場で 10 秒録音 → 再生 → 声がクリアか確認)
- 録音開始ボタンを押す

⚠️ 録音の開始を必ずインタビューーに伝え、録音の許可を得ること。

## AI 文字起こし・執筆のための注意事項

---

👉 AI が正確に文字起こし・執筆できるよう、インタビュー中に気をつけること。

### ▶ 固有名詞の明確化

人名・地名・社名・学校名などの固有名詞は、AI が誤認識しやすい最大のポイントです。以下を徹底してください。

- 人名が出たら「漢字ではどう書きますか？」と確認する
- 地名・社名も同様に「どういう字ですか？」と聞く
- メモ欄に漢字表記を書き留めておく（後で文字起こしを修正する際に使用）

👉 固有名詞リストを事後にまとめて AI に渡すと、修正精度が大幅に上がる。

### ▶ 話者の識別

AI 文字起こしでは「誰が話しているか」の識別が重要です。

- 録音冒頭で「インタビュアーの〇〇です」「インタビュイーの〇〇さんです」と双方の名前を録音する
- 第三者が同席する場合は、その方の名前と声も録音冒頭で紹介する

👉 質問する際は「では次の質問です」など、話者交替が音声で分かるようにする。

### ▶ 音声品質を保つためのポイント

- インタビュイーと同時に話さない（かぶせない）
- 相づちは「うなずき」中心にし、声の相づちは最小限にする

👉 「はい」「ええ」「なるほど」を連発すると、AI が話者を混同しやすくなる。うなずきやアイコンタクトで受け止める。

- テーブルを叩く、紙をめくる等の雑音に注意する
- 長い沈黙（30 秒以上）の後は、一言声をかけてから再開する

### ▶ 時系列・文脈の補助

AI が正確に執筆するには、「いつ」「どこで」「誰が」が明確であることが重要です。

- 話題が変わるときは「では、〇〇時代のお話に移ります」と声に出して区切る
- 「あのとき」「あそこ」「あの人」など指示語が出たら、具体名を復唱して確認する

→ 例: 「あの頃」 → 「昭和 40 年頃ですね」、「あの先生」 → 「〇〇先生ですね」

□ 年号・年齢・西暦が曖昧な場合は確認する

💡 「それは何歳くらいのときですか?」「西暦だと何年頃になりますか?」と自然に聞く。

### ▶ 録音中のトラブル対策

□ 1 時間ごとに録音が正常に動作しているか確認する (録音時間表示の確認)

△ 確認時は一言「録音確認します」と声に出してから行う。

□ バッテリー残量も 1 時間ごとに確認

□ 録音が途切れた場合は、再開後に「録音再開します。先ほどの〇〇の話の続きから」と録音に残す

💡 2 台体制 (スマホ+レコーダー) にすると、万一の故障や電池切れに備えられる。

## 0. 事前確認・アイスブレイク

---

👉 録音開始後、最初に趣旨説明と自己紹介を行い、リラックスした雰囲気をつくる。

🔴 録音開始を確認してから話し始める

冒頭の録音用コメント

→ 「本日は〇年〇月〇日、〇〇（場所）にて、〇〇さんの自分史ヒアリングを行います。インタビューアは〇〇です。」

👉 この冒頭コメントがAI文字起こし時の基本情報になる。日付・場所・氏名を明確に。

自己紹介・趣旨の説明

→ 本日はお時間をいただきありがとうございます。これからお話を伺い、自分史としてまとめていきます。

→ すべてを話す必要はありません。話したくないことはいつでも飛ばせます。

→ 録音させていただいていますが、音声は自分史の執筆のみに使用します。

自分史の完成イメージについて

→ どんな自分史にしたいですか？（語り口調 / 三人称 / エッセイ調 など）

→ 文末は「です・ます」と「だ・である」、どちらがお好みですか？

→ 章立てや構成に希望はありますか？

---

特に残しておきたいこと・伝えたいこと

→ 人生のハイライトを1~3つ挙げるとしたら？

→ ご家族に特に伝えたいことはありますか？

---

触れてほしくないテーマの確認

👉 さらに確認する。「避けたい話題があれば事前に教えていただくと助かります」程度に。

---

お手持ちの資料の確認

- 写真はどのくらいありますか？
  - 戸籍は取得されていますか？
  - 家系図・古文書・先祖の記録など、お手元にあるものは？
- 

人生のテーマソングがあれば教えてください

---

## 1. ご自身のこと・ルーツ

---

👉 まずはご本人の基本的なことから。肩の力を抜いて話せる内容から入る。

💡 人名・地名が出たら漢字表記をメモ欄に記録すること。

- お名前 (フルネーム・ふりがな)
  - 漢字の表記を確認し、録音に「○○と書いて○○ですね」と残す
- 生年月日
- お生まれの場所
  - どんな土地でしたか？ 当時の町の様子は？
- ホームタウン (最も長く暮らした場所・故郷とを感じる場所)

- 
- ご家族の構成を教えてください
    - お父さまのお名前・ご職業は？
    - お母さまのお名前・ご職業は？
    - ご兄弟姉妹は何人ですか？ お名前と年齢差は？

💡 家族全員の名前の漢字表記をメモに書き留める。

## 2. ご先祖の話

---

👉 家族の記憶をたどる導入として。聞き伝えや家に残る話を自由に語ってもらう。

- ご先祖について聞いていることはありますか？
  - おじいさま・おばあさまのことで覚えていることは？
  - ご両親から聞かされた家族の言い伝えや昔話は？
  - 家紋や出身地、昔の職業について伝わっていることは？
  - 古い写真や文書が家に残っていますか？

💡 戸籍や家系図をお持ちの場合、ここで一緒に見ながら話を広げる。

### 3. 幼少期の思い出

---

👉 小学校入学前の記憶。断片的でも構わないので、五感に残る記憶を引き出す。

最も古い記憶は何ですか？

---

当時の暮らしぶり (衣食住)

→ どんな家に住んでいましたか？

→ 食卓に並んでいた料理で覚えているものは？

→ お母さん (お父さん) の手料理で印象に残っているものは？

---

日々の暮らし・家庭の雰囲気

→ 家族の中でどんな子どもでしたか？

→ ご両親はどんな方でしたか？ 厳しかった？ 優しかった？

---

遊びの思い出

→ よくやった遊びは？

→ どこで遊んでいましたか？

→ 誰と遊ぶことが多かったですか？

---

幼少期で特に印象に残っているエピソード

👉 楽しかったこと・怖かったこと・不思議だったこと、何でも。

---

## 4. 小学校時代

---

👉 学校生活の始まり。友達・先生・遊びを中心に聞く。

🔴 話題の切り替え：「では、小学校時代のお話を伺います」と録音に区切りを入れる

学校名

入学式の日のことは覚えていますか？

---

得意だった科目・苦手だった科目

当時のあだ名

仲の良かった友達

→ その友達とはどんなことをして遊びましたか？

→ 今も連絡を取っていますか？

---

印象深い先生

→ どんな先生でしたか？なぜ印象に残っていますか？

---

遠足・修学旅行の思い出

熱中していたこと

当時のエピソードで特に覚えていること

---

## 5. 中学校時代

---

👉 思春期の入口。部活動や友人関係が広がる時期。

🔴 話題の切り替え：「続いて、中学校時代のお話に移ります」

- 学校名
- 得意科目・成績はどうでしたか？
- あだ名は変わりましたか？
- 仲の良かった友人
- 印象深い先生

- 
- 部活動は何をしていましたか？
    - なぜその部活を選びましたか？
    - 部活での思い出は？

- 
- 遠足・修学旅行の思い出
  - 熱中したこと
  - 当時の夢・将来なりたかったもの
  - 中学時代を一言で表すと？

## 6. 高校時代

---

👉 進路を意識し始める時期。青春の思い出を引き出す。

🔴 録音の動作確認を行う (経過時間を確認)

- 学校名・どうやって選びましたか？
- 得意科目・成績
- あだ名

- 仲の良かった友人
  - 印象深い先生
- 

- 部活動
    - 大会や発表会などの思い出は？
  - 遠足・修学旅行の思い出
  - 熱中したこと
- 

- 当時の夢
  - 進路をどうやって決めましたか？
    - 大学受験・就職活動はどうでしたか？
  - 高校時代を振り返って思うこと
-

## 7. 大学・専門学校時代

---

※ 該当しない場合はスキップ。社会に出る直前の時期。

- 学校名・学部・専攻
- なぜその学校・学部を選びましたか？
- ゼミ・研究内容
- 仲の良かった友人
- 印象深い先生・教授

- 
- サークル・部活動
  - アルバイトの経験
  - 熱中したこと
  - 学生時代に学んだことで、今の自分に影響していること

- 
- 当時の夢
  - 学生時代を振り返って一番の思い出は？
-

## 8. キャリアと仕事

---

📌 社会人生活を時系列で。転職がある場合はそれぞれの節目を追う。

🎯 話題の切り替え：「ここからは、お仕事のお話を伺います」

### ▶ 最初の仕事

- 最初の仕事は？（業種・会社名）
    - なぜその仕事を選びましたか？
    - どんな部署・仕事内容でしたか？
  - 初任給はいくらでしたか？
    - 初任給で何を買いましたか？
- 

### ▶ 職場での人間関係

- 上司で印象に残っている方は？
    - どんな方でしたか？
  - 同僚との思い出
  - 部下との思い出
- 

### ▶ キャリアの歩み

- どのようにキャリアを積んできましたか？
    - 異動・昇進・転勤などの経験は？
  - 転職の経験はありますか？
    - 転職を決めたきっかけは？
- 

- 仕事で大変だったこと
- 仕事でうれしかったこと・達成感を感じたこと
- 失敗したこと
  - その失敗から学んだことは？

仕事上のターニングポイント

→ 人生を変えた決断は？

---

時代の影響 (バブル期・不況期・震災など)

→ その時代の空気感はどんなものでしたか？

---

## 9. 結婚・家族

---

♪ パートナーとの出会い、結婚、子育て。人生の大きな転機として丁寧に聞く。

### ▶ 結婚について

- 配偶者のお名前は？
  - どうやって出会いましたか？  
→ 第一印象は？
  - 結婚を決めたきっかけは？
  - 結婚式はどんな式でしたか？
  - 新婚旅行はどこに行きましたか？
- 

### ▶ お子さまについて

- お子さまのお名前と、名前に込めた思い
  - お子さまが生まれた時、どんなお気持ちでしたか？
  - 子育てで印象に残っていること
- 

### ▶ 人とのつながり

- 人間関係で学んだ大切なことは？
  - 人生に大きな影響を与えた人物は誰ですか？  
→ その方からどんな影響を受けましたか？
  - 友情や恋愛で忘れられない出来事は？
-

## 10. 趣味と興味

---

🗨️ 仕事以外の顔を引き出す。好きなものの話はリラックスしやすい。

🎧 録音の動作確認 (経過時間・バッテリー残量)

- 趣味や特技は何ですか？
  - いつ頃から始めましたか？ きっかけは？
  - 今も続けていますか？
- 持っている資格はありますか？

- 
- 印象に残っている旅行先は？
    - 何が一番心に残りましたか？
  - 好きな本・映画・音楽は？
    - なぜそれが好きですか？
  - 好きなスポーツ
  - 好きな有名人・尊敬する有名人
  - 好きな食べ物・飲み物

- 
- 人生のテーマソングを選ぶとしたら、どんなジャンルの曲？

## 11. 価値観と信念

---

🗨️ 人生を俯瞰する質問。ここまでの話を踏まえ、自然な流れで深い話へ。

- 人生を通じて学んだ一番大切なことは？
- 変わらない信念はありますか？
- 人生哲学があれば教えてください
- 座右の銘は？
- ご家族に伝えたい価値観や言葉は？



## 12. 想いの整理・メッセージ

---

🔔 デリケートな内容。無理に聞かず、ご本人が話したい場合のみ。「もしよろしければ」と前置きする。

💡 この章は、ご本人が望まなければ丸ごとスキップしてよい。

- 感謝を伝えたい人はいますか？  
→ その方にどんな言葉を伝えたいですか？
- 心残りに思っていることはありますか？
- 謝りたいこと・懺悔したいことは？

- 
- 相続や遺品について、希望はありますか？

💡 不動産・車・証券・預金の分配、遺品の整理方針など。話しにくければ無理に聞かない。

- 葬儀で流してほしい曲はありますか？

## 13. 未来への想い

---

🔔 最後は前向きな話題で締める。

- これからの人生で楽しみにしていることは？
  - 今後の自分に期待することは？
  - 具体的な目標はありますか？
  - 人生で最も達成したいことは？
-

## クロージング

---

🗨️ インタビューの締めくくり。感謝を伝え、今後の流れを説明する。

- 今日お話しいただいた中で、特に大切だと感じたことは？
- 言い残したこと、付け加えたいことはありますか？
- 今後、追加で確認させていただくことがあるかもしれません。よろしいですか？

---

🔴 録音終了のコメント：「以上で本日のインタビューを終了します。ありがとうございました。」

🔴 録音停止ボタンを押す

---

本日はありがとうございました。

## インタビュー後の作業

---

📌 インタビュー直後～翌日までにやること。

### ▶ 録音データの保全

- 録音ファイルを再生し、最初から最後まで正常に録音されているか確認する
- ファイル名をリネームする (例: 20260401\_田中太郎様\_自分史ヒアリング.wav)
- PC・クラウドストレージにバックアップをとる (最低2か所に保存)

⚠️ 元ファイルは絶対に削除しない。編集は必ずコピーに対して行う。

### ▶ AI文字起こし・執筆への引き渡し

文字起こしAIに渡す際、以下の補足情報をテキストファイルにまとめておくと精度が大幅に向上します。

- 固有名詞リストの作成 (メモ欄に書き留めた人名・地名・社名の漢字表記)
- インタビューの概要メモ (話題の流れ・タイムスタンプの目安)
- 文体の指定 (語り口調・敬体/常体・章立ての方針)
- 使用しない部分の指定 (オフレコ箇所があれば時間帯を記録)

💡 固有名詞リストのフォーマット例:

山田太郎 (やまだたろう) = 父 / 杉並区立桃井第三小学校 / 株式会社丸紅

### ▶ インタビュー後の振り返りメモ

全体の印象・雰囲気

---

特に印象的だったエピソード

---

追加確認が必要な事項

---

自分史のキーテーマ (仮)

---