# Momento

お母さん、あの頃の話を聞かせて？

-あなたの物語を、未来へつなぐノート-

このノートの所有者について

名前：

住所：

電話番号：

メールアドレス：

# 1

## お母さんの小さい頃

～すべてはここから、最初の物語～

*My Early Childhood / Tell me what you were like as a child!*

# お母さんの小さい頃
～すべてはここから、最初の物語～

生年月日を教えて！

生まれた時のこと、何か聞いてる？（例：時間、場所、天気とか）

生まれた時の名前（旧姓）を教えて！名前にはどんな由来があるの？

# お母さんの小さい頃
～すべてはここから、最初の物語～

生まれたのはどこ？（都道府県、市町村とか）

子供の頃は、どんな家に住んでた？ 外観や間取りなど覚えてる？

# お母さんの小さい頃
## ～すべてはここから、最初の物語～

家族(お母さんのお父さん、お母さん、兄弟姉妹など)について教えて！

どんな赤ちゃんだったって聞いてる？（よく泣く子？ よく笑う子？）

最初に話した言葉って、何だったか覚えてる？（または聞いてる？）

# お母さんの小さい頃
## ～すべてはここから、最初の物語～

３歳くらいまでの記憶で、何か覚えてることある？

子供の頃、一番好きだったおもちゃや遊びは何だった？

好きだった絵本やテレビ番組、歌はあった？

# お母さんの小さい頃
## ～すべてはここから、最初の物語～

お母さん（私のおばあちゃん）、お父さん（私のおじいちゃん）はどんな人だった？思い出を聞かせて。

# お母さんの小さい頃
## ～すべてはここから、最初の物語～

おばあちゃん（私のひいおばあちゃん）、おじいちゃん（私のひいおじいちゃん）はどんな人だった？ 思い出を聞かせて。

# お母さんの小さい頃
## ～すべてはここから、最初の物語～

子供の頃の一番古い記憶って、どんな場面？

自分の長所と短所はなんだった？

子供の頃、苦手だったものはあった？

## ～追加の質問欄～

## ～追加の質問欄～

# 2

## ランドセルとセーラー服の頃

～勉強、友達、部活のこと～

*School Days / Studying, Friends, and Clubs*

# ランドセルとセーラー服の頃
## ～勉強、友達、部活のこと～

小学校に入学した日のこと、覚えてる？

小学生の頃、一番仲の良かった友達は？ どんな子だった？

小学生の頃、何に夢中になってた？(遊び、習い事など)

# ランドセルとセーラー服の頃
## ～勉強、友達、部活のこと～

小学校で一番思い出に残ってる学校行事は？

通知表で、よく褒められた科目は何だった？

中学生の頃、どんなことに興味があった？

# ランドセルとセーラー服の頃
## ～勉強、友達、部活のこと～

中学校では何か部活動をしてた？ 大変だった？

中学校の頃、好きだった給食のメニューはあった？

中学生の時、得意だった教科と、少し苦手だった教科は？

# ランドセルとセーラー服の頃
## ～勉強、友達、部活のこと～

中学生の時、得意だった教科と、少し苦手だった教科は？

小・中学校で、印象に残っている先生はいる？ どんな先生だった？

この頃、一番「やっちゃった！」って思う、やんちゃエピソードはある？

# ランドセルとセーラー服の頃
## ～勉強、友達、部活のこと～

友達とはどんな話で盛り上がってた？

自転車でどこまで冒険した？ 秘密基地みたいな場所はあった？

初めてお小遣いをもらった時、何に使ったか覚えてる？

勉強は好きだった？ それとも嫌いだった？

## ～追加の質問欄～

## ～追加の質問欄～

# 3

## 大人への階段をのぼった頃

～高校・バイト・将来の夢～

*Becoming an Adult / High School, Part-time Jobs, and Dreams*

# 大人への階段をのぼった頃
## ～高校・バイト・将来の夢～

高校はどんな学校だった？ 自由な校風？ それとも厳しかった？

高校生活で一番「楽しかった！」って思う思い出は何？

高校生の頃、どんなファッションや音楽が流行ってた？ 真似したりした？

# 大人への階段をのぼった頃
## ～高校・バイト・将来の夢～

当時、好きだった有名人(歌手、俳優など)はいた？ 夢中になった？

高校時代、何かに一生懸命打ち込んだ経験は？ (部活、勉強、趣味など)

初めてのアルバイトは何だった？ そこで学んだことって何？

# 大人への階段をのぼった頃
## ～高校・バイト・将来の夢～

アルバイトのお給料で、最初に買ったものは？

この頃の、一番心に残っている友達との思い出は何？

初恋の思い出ってこの頃？（もしよかったら聞かせて！）

# 大人への階段をのぼった頃
## ～高校・バイト・将来の夢～

進路について悩んだりした？ 将来の夢は何だった？

一番嬉しかったこと、心が弾んだ瞬間は？

# 大人への階段をのぼった頃
## ～高校・バイト・将来の夢～

逆に、一番悲しかったり、悔しかったりしたことは？ どう乗り越えた？

卒業式の日の思い出を聞かせてほしい！

# 大人への階段をのぼった頃
## ～高校・バイト・将来の夢～

もしこの頃の自分に一言アドバイスするとしたら、なんて言う？

「大人になる」って、どんな風に考えてた？

## ～追加の質問欄～

## ～追加の質問欄～

## ～追加の質問欄～

# 4

# 社会人になってから

## ～社会に出て、歩んだ道～

*My Working Life / The Path I Took After Entering Society*

# 社会人になってから
## ～社会に出て、歩んだ道～

初めてのお仕事(就職先)はどんなことだった？

就職活動の思い出は何かある？ (苦労したこと、嬉しかったこと)

# 社会人になってから
## ～社会に出て、歩んだ道～

仕事でやりがいを感じたのはどんな時だった？

仕事で大変だったこと、どうやって乗り越えた？

# 社会人になってから
## ～社会に出て、歩んだ道～

独身時代は、どんな風に過ごしてた？ 楽しかった？

独身時代に住んでいた場所での思い出は？ お気に入りの場所とかあった？

# 社会人になってから
## ～社会に出て、歩んだ道～

当時、熱中していた趣味や、休日の過ごし方は？

若い頃に行った旅行で、印象に残っている場所はどこ？

# 社会人になってから
## ～社会に出て、歩んだ道～

20代の頃、自分へのご褒美として何か買ったりした？

20代のうちに「やっておいて良かった」って思うことは？

# 社会人になってから
## ～社会に出て、歩んだ道～

逆に、20代のうちに「もっとこうすれば良かった」って思うことはある？

お仕事に関して、何か大きな決断をした経験はあった？

# 社会人になってから
## ～社会に出て、歩んだ道～

当時、何かに悩んだ時、どうやって解決してた？ 誰かに相談した？

「働くこと」について、どのように考えてた？ 今と考えは変わった？

何か目標を達成した時の、エピソードはある？

## ～追加の質問欄～

## ～追加の質問欄～

# 5

## お父さんとのこと、そして結婚

～出会いから、家族になるまで～

*About Husband & Our Marriage / From Meeting to Becoming Family*

# お父さんとのこと、そして結婚
## ～出会いから、家族になるまで～

お父さん（もしくはパートナー）とは、いつ、どこで出会ったの？

お父さんの第一印象はどんな感じだった？

# お父さんとのこと、そして結婚
## ～出会いから、家族になるまで～

初めてのデートの場所や、その時の思い出は？

デートでよく行った場所や、思い出に残っているエピソードはある？

# お父さんとのこと、そして結婚
## ～出会いから、家族になるまで～

お父さんのどんなところに惹かれた？ 「この人だ！」って思った瞬間は？

プロポーズのエピソードがあれば聞かせてほしい！

# お父さんとのこと、そして結婚
## ～出会いから、家族になるまで～

両親(祖父母)にお父さんを紹介した時の思い出は？

結婚式の日の思い出で、一番心に残っていることは何？

# お父さんとのこと、そして結婚
## ～出会いから、家族になるまで～

結婚するとき、一番大切にしたことは何？

結婚して、生活が変わったなって思うことはある？ (良いことも、大変なことも)

# お父さんとのこと、そして結婚
## ～出会いから、家族になるまで～

新婚旅行はどこへ行った？ 印象的だったことは？

夫婦円満のために、何か心がけていることはある？

結婚生活の中で、幸せを感じるのはどんな時？

# お父さんとのこと、そして結婚
## ～出会いから、家族になるまで～

お父さんの「素敵なところ」を３つ教えて！

もし、お父さんに今、感謝の言葉を伝えるとしたら、どんな言葉？

## ～追加の質問欄～

## ～追加の質問欄～

# 6

## 母になってからの日々

～子育てのこと、大変だったこと～

*My Days as a Mother / About Raising Children and the Challenges*

# 母になってからの日々
## ～子育てのこと、大変だったこと～

子供(私たち)を授かったと分かった時、どんな気持ちだった？

出産のエピソードで、覚えていることはある？

# 母になってからの日々
## ～子育てのこと、大変だったこと～

子供(私たち)の名前には、どんな想いを込めてくれた？

赤ちゃんだった頃の子供(私たち)は、どんな様子だった？ (エピソードも聞きたい！)

# 母になってからの日々
## ～子育てのこと、大変だったこと～

子育てで、一番「幸せだな」と感じた瞬間はどんな時？

子育てで、「これは大変だったな」って思うことはあった？

# 母になってからの日々
## ～子育てのこと、大変だったこと～

子育てをする上で、大切にしていた考え方はあった？

子育てに関して、お父さんとはどんな風に協力してた？

# 母になってからの日々
## ～子育てのこと、大変だったこと～

仕事と子育てを両立していた場合、どんな工夫をしてたの？

子供の成長を感じて、「大きくなったな」と嬉しくなった瞬間は？

# 母になってからの日々
## ～子育てのこと、大変だったこと～

子育てを通して、お母さん自身が学んだことや変わったなって思うことは？

母として、「あの時、こうしてあげれば良かった」と今だから思うことはある？

# 母になってからの日々
## ～子育てのこと、大変だったこと～

子育て中に、周りの人に助けられて嬉しかった経験はあった？

「お母さん」でいることの喜びって、どんなところにあると思う？

# 母になってからの日々
## ～子育てのこと、大変だったこと～

これから親になる人へ、何か伝えたいアドバイスはある？

## ～追加の質問欄～

## ～追加の質問欄～

## ～追加の質問欄～

7

# 家族みんなの思い出

～旅行、行事、忘れられない時間～

*Our Family Memories / Trips, Events, and Unforgettable Times*

# 家族みんなの思い出
## ～旅行、行事、忘れられない時間～

子供(私たち)が小さい頃、家族でよく行った場所はどこだった？

一番思い出に残っている家族旅行は？ どんなことがあった？

# 家族みんなの思い出
## ～旅行、行事、忘れられない時間～

家族の恒例行事や、誕生日などのイベントでの思い出は？

お母さんの得意料理といえば？ その料理にまつわる思い出はある？

# 家族みんなの思い出
## ～旅行、行事、忘れられない時間～

我が家ならではのルールや、面白い習慣はあった？

子供(私たち)の小さい頃の、面白いエピソードがあれば教えてほしい！

# 家族みんなの思い出
## ～旅行、行事、忘れられない時間～

子供(私たち)がちょっと難しい年頃だった時、どう感じてた？

家族みんなで大笑いした、楽しい思い出は？

# 家族みんなの思い出
## ～旅行、行事、忘れられない時間～

家族にとって、忘れられない出来事(嬉しかったこと、乗り越えたこと)は何？

ペットを飼っていたら、その子との思い出を聞かせて！

# 家族みんなの思い出
## ～旅行、行事、忘れられない時間～

家族に対して「ありがとう」と感じるのは、どんな時？

お母さんにとって「家族」とは、どんな存在？

# 家族みんなの思い出
## ～旅行、行事、忘れられない時間～

家の中で、お気に入りの場所や落ち着く場所はどこ？

家族写真で、一番好きなものはどれ？

# 家族みんなの思い出
## ～旅行、行事、忘れられない時間～

これから家族で、どんな時間を過ごしたいと思う？

## ～追加の質問欄～

## ～追加の質問欄～

## ～追加の質問欄～

# 8

## 今のお母さん、<br>これからのお母さん

～好きなこと、大切にしていること、未来の夢～

*My Life Now & Aspirations*

## 今のお母さん、これからのお母さん
### ～好きなこと、大切にしていること、未来の夢～

今、一日の中で一番ホッとする時間はどんな時？

最近、何か新しく始めたことや、夢中になっていることはある？

## 今のお母さん、これからのお母さん
～好きなこと、大切にしていること、未来の夢～

気分転換やストレス解消のために、どんなことをしてる？

健康のために、何か気をつけていることや続けていることはある？

## 今のお母さん、これからのお母さん
～好きなこと、大切にしていること、未来の夢～

長年の友人との、心温まるエピソードは？

好きな本、映画、音楽、食べ物など、あなたの「お気に入り」を教えてほしい！

## 今のお母さん、これからのお母さん
～好きなこと、大切にしていること、未来の夢～

自分の性格について、好きなところはどんなところ？

これまでの人生で、影響を受けた人や心に残っている言葉はある？

## 今のお母さん、これからのお母さん
～好きなこと、大切にしていること、未来の夢～

人生で大切にしている考え方や、モットーは何？

ひとりの時間は好き？ どんな風に過ごすのが心地いい？

## 今のお母さん、これからのお母さん
### ～好きなこと、大切にしていること、未来の夢～

これから挑戦してみたいこと、行ってみたい場所、学んでみたいことは？

もし、願い事が一つ叶うとしたら、何をお願いする？

## 今のお母さん、これからのお母さん
～好きなこと、大切にしていること、未来の夢～

どんな風に歳を重ねていきたい？ 理想のイメージは？

子供(私たち)に、これからどんなことを願ってる？

## 今のお母さん、これからのお母さん
～好きなこと、大切にしていること、未来の夢～

今、一番感謝している人へ、どんなメッセージを贈りたい？

## ～追加の質問欄～

## ～追加の質問欄～

## ～追加の質問欄～

## ～追加の質問欄～

9

# 思い出アルバム

～写真でつづる物語～

*Photo Memories*

# 10

## フリーページ

*My Free Space / Notes & Thoughts*

# あとがき

ここまでたくさんのページを書き進めてくださり、本当にありがとうございます。

お母さん自身の言葉で綴られた物語は、きっと、かけがえのない宝物になったことと思います。
少しだけ、このノートが生まれた背景と、私のことについてお話しさせてください。

このノートを作った、小笠原ありすです。今はイギリスに暮らしながら、日々新しいチャレンジをしています。

この『Momento』を作るアイデアは、ある動画のチャレンジの中で生まれました。きっかけは、イギリスで見つけた “Tell Me Your Life Story, Mom” という素敵な質問形式の本。これの日本語版があったら、どれだけ多くの家族の絆が深まるだろう、と思ったんです。

私自身、遠く離れて暮らしているからこそ、家族と話せる時間の尊さを感じています。特に、お母さんがどんな子供時代を過ごし、どんな夢を見て、どんな風に人生を歩んできたのか。普段なかなかゆっくり聞けない大切な物語を、形に残したいという強い想いがありました。

スマホが身近にある今、改まって昔の話を聞く機会は少なくなっているかもしれません。でも、人の記憶は時間とともに少しずつ薄れていってしまうもの。
元気なうちに、お母さんの素敵な記憶や経験、そして想いを未来へつなぐお手伝いができたら…そんな願いを込めて、120個の質問をオリジナルで考え、デザインしました。

この『Momento』がお母さんにとって、ご自身の人生を愛おしく振り返るきっかけとなり、そして家族にとって、世代を超えて読み継がれる大切な一冊になることを、心から願っています。

心を込めて
Alice Ogasawara

Youtube / https://www.youtube.com/@aliceogasawara
Instagram / @aliceand__
©2025 Alice Ogasawara