

ルーツを探し、自分史を作る

自分史や家系図を作成するときに参考となる資料を集めました。



図書館HPで紹介している本を一覧できます▶

キーワード： 自分史 家系図 ルーツ 系譜 戸籍 苗字 姓氏 家紋 年表

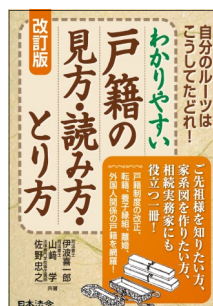
図書



『年表昭和・平成史』
(081/4/1005) 中村 政則、
森 武麿／編 岩波書店

94年間の政治・経済・社会の主要な出来事を、1年1頁にまとめたコンパクトな年表。

歴史／年表／昭和／平成



『わかりやすい戸籍の見方・読み方・とり方』
(324.87/7) 伊波 喜一郎、山崎 学、
佐野 忠之／共著 日本法令

戸籍の見方、とり方を例を用いて解説。家系図づくりにも役立つ一冊。

戸籍／先祖／ルーツ



『思い出の写真整理・保存・修復・活用法』
(744.9/t) 瀬川 陣市／著
日本法令

撮りためた写真を整理・修復して、自分史づくりに活用してみませんか。

写真／アルバム／整理・修復



『家系図をつくる。』
(288.2/t) 永峰 英太郎／著
渡辺 宗貴／監修 自由国民社

自分の先祖はどのような人生を歩んできたのか、家系のルーツを追うために必要な要素をすべて解説。

家系図／姓氏／家譜／家紋



『自分史の手引き』
(280.7/1) 池田 勝徳／編著
翔雲社

自分史の書き方から、書籍と出版の基礎知識まで、自分史を書くにあたって必要な心得を説く。

自分史／自叙伝／出版



『自分のことを書いてみる』
(280.7/t) 岸本 葉子／著
アスコム

書かないなんて、もったいない！ハウツーや、書いた後の効用と発表方法などを紹介する。

文章作成／自叙伝

書名	編著者名	出版社	請求記号
語り継ぐ昭和平成の時代	清水 直人／編	里文出版	210.76/シ
読み継がれる自分史の書き方	森 一夫／著	税務経理協会	280.7/t
江戸の庶民から武士まで200年家系図をつ	橋本 雅幸／著	旬報社	288.2/ハ
家系図つくってみませんか？	丸山 学／著	ポプラ社	288.2/7

事典・辞典

※ 館内でご利用ください

書名	著者名	出版社	請求記号
姓氏家系大辞典 第1～3巻	太田 亮／著	角川書店	R 288.1/㊦/1～3
日本家系・系図大事典	奥富 敬之／著	東京堂出版	R 288.1/㊦
全国名字大辞典	森岡 浩／編	東京堂出版	R 288.1/㊦
苗字から引く家紋の事典	高澤 等／著	東京堂出版	R 288.6/㊦
都道府県別姓氏家紋大事典 東日本編、西日本編	千鹿野 茂／著	柏書房	R 288.6/㊦

雑誌・新聞

(2026年8月現在)

雑誌・新聞名	発行年月号	記事名
中央公論	2025年9月号	〔特集〕 自分史を書く、先祖をたどる
北海道新聞	2025年8月10日～9月28日 毎週日曜掲載	〔連載〕 一步踏み出す 思い出整理

インターネット

(2026年8月現在)

サイト名	URL	二次元コード
一般社団法人自分史活用推進協議会	https://jibun-shi.org	
NHKアーカイブス自分史年表 あの時何をしていましたか？	https://www.nhk.or.jp/archives/special/jibunshi	
国立国会図書館サーチ リサーチ・ナビ 先祖・ルーツを調べる	https://ndlsearch.ndl.go.jp/rnavi/humanities/post_101070	

先祖の入植に関する歴史を調べたいとき

地域・行政資料コーナー H213.2 の棚をご覧ください。

『帯広市史』や『西帯広郷土史』、そのほかの地域の開拓史、本州からの団体入植者による郷土史などの資料に、関連する記述が載っている場合があります。

こんな資料を探している

何から調べたらよいか分からない

そんなときは、2階カウンターのレファレンスサービス（資料相談）をご利用ください



このパスファインダーで紹介している資料は、図書館で所蔵している本の一部です。

それ以外の資料や情報は館内用検索機（OPAC）やインターネット等で検索してください。



帯広市図書館
Obihiro City Library

〒080-0012 北海道帯広市西2条南14丁目3番地1

Tel : 0155-22-4700 Fax : 0155-22-4701

Mail : tosyo@lib-obihiro.jp