

Consul Firm Contents



通巻 45 号 2019 年（令和元年）12 月 15 日発行 編集・発行人／中川順一
発行所／コンサルファーム有限会社 取材・編集／株式会社ノラ・コミュニケーションズ
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場 2-14-6 アライビル 7 階 tel.03-3204-9401 fax.03-3204-9402 info@noracom.co.jp

みんなの歴史を残そう

「自分史」 のススメ



個人の記録で「歴史」を残す

誰一人として同じ人生はなく、また、時代や社会と無縁な人生もありません。

一人ひとりの人生にはその人だけの物語があり、また同時代を生きた人々と共有した社会や歴史があります。

「自分史」は、個人が自身の生涯を振り返り記録を残すものです。それは、自身の人生を顧みるためのものであると同時に、子や孫に伝達するために記される場合もあります。伝える内容は、家のこと、例えば習慣やしきたりであったり、考え方や生き方といった「個」に関わることであったり、あるいは仕事や趣味のことであったりと、さまざまです。

そして、伝える相手は子や孫だけでなく、さらにその先の代であったり、現在と将来の未知の人々であったりします。

また、記録として残す方法は、書籍として出版する以外にも、ノートに書き記す、ホームページに公開する、あるいは言葉を録音や映像として残すなど、さまざまです。

「自分史」は本でなければならないということはありません。

出版物や記録媒体に残された「自分史」の価値は、「個」の発信が、後世の人たちにとって、歴史を知るための資料の一つとなりうることにあります。

功成名を遂げた方だけのものであった「自叙伝」は、「自分史」と呼ばれるようになって、より多くの書き手が登場しています。

また、自分史づくりは長丁場です。生きているうちにつくるのですから「完結」はありません。何度も改訂があり、何編（何冊）もつくるものだと思って取り組むべきです。自分史は過去に

向かい合う作業ではなく、むしろこれからをより良く生きていくための指針づくりにもつながるのです。

あなたもぜひ、「自分史」づくりに挑戦してみてください。

本だけにこだわらない

「自分史出版はお金がかかる」……そうお考えの方も多いかもかもしれません。確かに出版社や編集プロダクションなどプロに依頼すれば、相応の費用はかかります。一般に、「自分史」の相場は100万～300万円程度。執筆からプロに依頼し、装丁に凝り、書店に並べてもらおうとすれば、さらに高額、高級車1台分の費用となることもあります。また、高い買い物であるが故のトラブルも少なくありません。

けれども、自分史出版の目的は「記録」にあるわけですから、その目的と配布範囲を限定すれば、それほど費用をかける必要はありません。「自分史」をサポートする業者は多数ありますから、複数の業者に見積もりを依頼し、予算との兼ね合いでプロの手助けの範囲を決めて取り組みましょう。

前述のように、「自分史」は本である必要はありません。インターネット上に、パソコン上に、ノートに書き残すだけでも、立派な「自分史」です。

諏訪書房（ノラ・コミュニケーションズ）では、社史編纂のサポートを行っています。コンサルティングから編集制作受注まで、お気軽にご相談ください。

自費出版をめぐるトラブルにご注意ください

自分史や俳句集の自費出版をめぐるトラブルが増えています。自費出版や協同出版は、著者が出版費用の全額あるいは一部を負担するものです。その費用負担を事前に告げなかったり、後から高額な費用を請求するというのが、トラブルの主なものです。

また、俳句の投稿などを「〇〇賞に入選しました」と告げて出版を持ちかけ、費用負担や買取りを求めるなど、詐欺まがいの手口も報告されています。「確実に売れるから、最初の費用を負担して」というのは、完全にウソです。

こうした悪質なケースだけでなく、著者と出版業者の行き違いなどでトラブルが生じることもあります。編集・制作が長期にわたる場合、業者は着手金として編集・制作費の前渡しを求めていることがありますが、その費用の範囲について著者と出版業者の理解が異なるときがあります。何らかの事情で出版が中止・

延期になった場合、その費用清算を巡り争いが生じることもあります。

さらに、自分史出版では、ときに著者と出版業者とが合意していても、後からご家族が反対し、契約の解除を申し入れるケースがあります。すでに作業がはじまっている場合、出版業者はその費用を請求しますので、ご家族がそのことを理解していないと大きなトラブルとなります。

※自費出版をめぐるトラブル防止策として、当社・諏訪書房では見積もり内容や著者との取り決めについては契約書・覚書を交わしています。また、自叙伝・自分史等については、ご家族、ご親族のご了解をいただく場合があります。さらに、当社で出版されない場合も「見積もり」をお引き受けします。

※諏訪書房の印刷は提携印刷会社に発注し工程管理を行います。発注者が自己責任で行うインターネットの印刷サービスと比べて管理費分が割高となることをご承知おきください。

記念誌の制作サポート

思い出に残り、
広く社会に記録される記念誌の発刊のために

諏訪書房（ノラ・コミュニケーションズ）では、さまざまな企業や団体の年史（創立〇〇周年など）、記念誌の発刊のお手伝いをしています。

記念誌の発刊の目的は、関係者に向けて記録を残すだけでなく、広く社会に活動を伝えていくことにあります。したがって、関係者にとって満足できるものであると同時に、一般の方々の閲覧にも耐えられるものであることが望ましいと言えるでしょう。

そのような記念誌づくりのために当社がお手伝いする内容や費用をご案内します。

年史・記念誌での作業と期間	
企画の決定	発刊物の概要（内容、発行日、ページ数、部数）を検討 サンプルをもとに判型、刷色、装丁等の概略を決定
編集委員の選任	権限・責任範囲の確定
	予算範囲や捻出方法の決定
編集会議	掲載記事の詳細を決定（記事分量の見積もり） 進捗に応じ開催（議事録を作成し情報を共有する）
見積もり依頼	予算範囲と大きく異なる際は、仕様について見直し を行うか、予算範囲を提示し、それで可能な内容の プレゼンを依頼する
	印刷のみの発注であっても、原稿作成以前に決定し 工程確認をする
原稿執筆開始	依頼原稿。ふつう2～3カ月程度の執筆期間
資料整理	収集資料の範囲や内容は、収集期間との兼ね合いで 決定
編集作業	100ページ程度のもので1カ月程度が目安
デザイン	編集作業と同時進行
印刷作業	校正出しは2回以上でスケジュールと予算を組むのが 妥当
	校正・検討期間を入れて、通常は初回入稿から1カ月 程度で納品

年史・記念誌制作で生じる主な費用	
企画料・編集費（外注費）	
全体の構成や文章（見出しやタイトルを含む）の整理や確認、用語用字の統一や校正、印刷工程に引き渡せる状態までの作業。打ち合わせや原稿の受け渡し、保管や複写などの作業を含むこともあります。また、校正の費用を払っていても、最終的な校了（校正の終了確認）は発注者側が行います。作業や責任の範囲などについては、あらかじめ確認しておきましょう。編集費やデザイン料などは、分量や難易度などにより異なりますので、見積もり依頼時には依頼するイメージに近い既存の印刷物などを提示するのも良いでしょう。	
印刷費・納品諸係（外注費）	
印刷所が簡単な編集作業や原稿の入力、レイアウト（デザイン）などを請け負う場合と、「完全データ渡し」として、印刷工程のみを受けるかで、金額やスケジュールは多く異なります。また、発送先や納品時の梱包荷姿により別途費用がかかる場合もあります。納品は印刷所が配送業者に手配することも多いので、あらかじめ見積もりをとっておきましょう。また、印刷所に依頼しない場合は、送料のほか、封筒や封入作業のコストなどについて、事前に細かく試算しておかないと、案外大きな出費となるので注意が必要です。	
A4判 80 ページの記念誌の費用の一例	
※原稿は依頼者がすべて執筆。編集・校正も担当。 ※外注の範囲 原稿の依頼状制作、原稿の整理・保管、割り付け・デザイン、編集・校正の補助、印刷・納品手配まで	
企画・編集料	300,000円 (10カ月、全体打ち合わせ4回)
デザイン料(表紙カラー・本文モノクロ)	240,000円
印刷費(2000部)	300,000円
返信用封筒・納品封筒・挨拶状等印刷費	100,000円
原稿依頼通信費(1000通・手数料含む)	110,000円
発送費用(1000件メール便利用・手数料含む)	110,000円
合計	1,160,000円(税別)
★見積もり仕様を作成します。 弊社では弊社と協力会社でのお見積もり（無料）のほか、お客様が複数業者（印刷会社）に見積もりを依頼し比較する際の「仕様書」を作成します(10,500円～)。詳細はお問い合わせください。	

NORACOMIレシピのミニ冊子の第2シリーズが出ました!!

やさしいレシピシリーズ おやつ編

A5判/各20ページ 10部セット1,500円(+税) ※10部以下では販売していません



3 禁断のスイーツ

Recipe Pick UP!

タピオカココナッツ

〈材料〉
ココナッツミルク…400cc 水…200cc いちご…適宜
生クリーム…100cc タピオカ…70g レモン…少々
砂糖…60g

〈作り方〉

- 1 砂糖と水を火にかけ、砂糖が溶けるまで熱する。
- 2 1にココナッツミルクと生クリームを入れてよく混ぜる。
で冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 タピオカをたっぷりの湯で茹でる。中心に少し白い点が残っていても大丈夫。冷水にとって冷ます。
- 4 2と3を合わせ、レモン汁少々をたらし、器によそう。
- 5 1cmくらいの角切りにしたいごをかざる。

タイ料理のデザート定番、タピオカココナッツ。ココナッツの香りとさっぱりした甘さが辛い料理の口直しにぴったりです。果物はいちご以外にも、メロン、マンゴー、パイナップルなども合います。



タピオカココナッツから鬼まんじゅうまで、簡単につくれて、つつい手が伸びてしまう、禁断のスイーツレシピ。



4 ときめきのお菓子

Recipe Pick UP!

スイーツグラタン

〈材料〉
卵…1個 6枚切り食パン…1枚 (耳は取っておく)
牛乳…50cc バナナ、いちご、干しぶどう、
ヨーグルト…大さじ2 ブルーベリーなど好きな果物…適量
グラニュー糖…大さじ1 粉砂糖…適量

〈作り方〉

- 1 ボウルに卵を溶いて、牛乳、ヨーグルト、グラニュー糖をよく混ぜる。
- 2 6等分した食パンを入れて、浸しておく。
- 3 グラタン皿に2を入れて、好きな果物をトッピングする。
- 4 あらかじめ2分間程度、グリルを温めておいてから、弱火にして3を入れ3分焼く。一度グリルを開けて確認してから、焼きが甘いようだったらさらに2～3分程度 (両面焼きの場合) 焼く。
- 5 グリルから出して、仕上げに粉砂糖を茶こしを使って振ったら出来上がり。

フルーツをそのまま食べるのもいいですが、美味しいクリームと一緒にグラタンにしたフルーツも格別。いつも家にある材料でおしゃれなデザートができます。



*グラタン皿は、高温でも耐えられるものを使用。
*焼く時間はタイマー機能を使うと失敗なくできて便利。

ホームパーティーを彩るのは、やっぱりときめきの手づくりお菓子! おもてなしにぴったりのお菓子をどうぞ。

やさしいレシピシリーズ ごはん編も好評発売中!



①うわさのメニュー

明太フランス、ジャーサラダ、塩レモン、バーニャウダ風ディップ……おもてなしにぴったりのうわさのメニューが満載!



②魅惑のお弁当

毎日のことだから、楽しく、美味しく。定番の唐揚げから、スープカレーなどの変わり種まで、魅惑的なお弁当をつくろう!

NEWS

イラストレーター・桐丸ゆいさんが、当社が制作するPR誌に掲載した「江戸のたべもの」に関するイラストコラムをまとめた冊子を発行しました。

「江戸のたべもの」 桐丸ゆい・作 桐乃葉書房/定価300円+税



※ご希望者にプレゼント。
当社までお問い合わせください





コンサルファーム／ノラ・コミュニケーションズ

研修会、セミナーの講師を派遣します

日程、開催目的、聴講者の層と人数をお知らせください。経験豊富な講師、研修プランをご提案いたします。

賃貸住宅オーナー向け

- ・空室対策について
- ・税金・相続対策について
- ・不動産投資について

シニア向け

- ・終活・相続について
- ・自分史・家族史の作り方

LPガス業界向けセミナー

- ・機器販売、マーケティングについて
- ・新商材・新規事業について
- ・料金問題、切替対策、サービスメニューについて
- ・オーナー対策について
- ・リフォーム事業について

企業研修全般

- ・人材・組織（経営者向け、管理者向け、一般社員向け）
- ・新入社員研修
- ・事業承継について
- ・経済動向について
- ・マーケティング関連



当社が設営している講演会

(LPガス業界向け＝タスクフォース 21)

<https://taskforce-21.com/channel.html>

当社代表講演実績

https://noracom.co.jp/daihyo_profile.html#2018

2019年 NORACOMI (諏訪書房) の主な仕事 (8~12月)

- 8月 7日 「第136回タスクフォース21例会」開催、「タスクフォース21情報誌No.33」発行
- 8月31日 冊子「やさしいレシピシリーズ(おやつ編) 禁断のスイーツ／ときめきのお菓子」発行
- 9月19日 LPガスセミナー講師派遣(顧客離反防止策。東京)
- 9月30日 LPガスセミナー講師派遣(顧客離反防止策。福岡)
- 10月 1日 冊子「新米大家さんとベテラン大家さん第7巻 相続③改正相続法のポイントと相続対策あれこれ」発行
- 10月 2日 「第137回タスクフォース21例会」開催、「タスクフォース21情報誌No.34」発行
- 10月25日 アパート・マンションオーナー向け情報誌「ポケット倶楽部(「入居者の“満足”高める切り札 ガス衣類乾燥機」特集)」発行
- 11月12日 オーナーセミナー講師派遣(東京)
- 12月 1日 LPガスセミナー講師派遣(イマどきの買い物。東京)
- 12月 4日 「第138回タスクフォース21例会」開催、「タスクフォース21情報誌No.35」発行

2019年度、当社中川が駒沢女子大学の非常勤講師として『出版文化論』の講座を担当しました。

ノラ・コミュニケーションズは
コミュニケーションにかかわる
一切をサポートします

書籍(紙・電子)／自分史／社史
イベント企画・設営／議事録／映像
パンフレット・冊子／ホームページ……

