



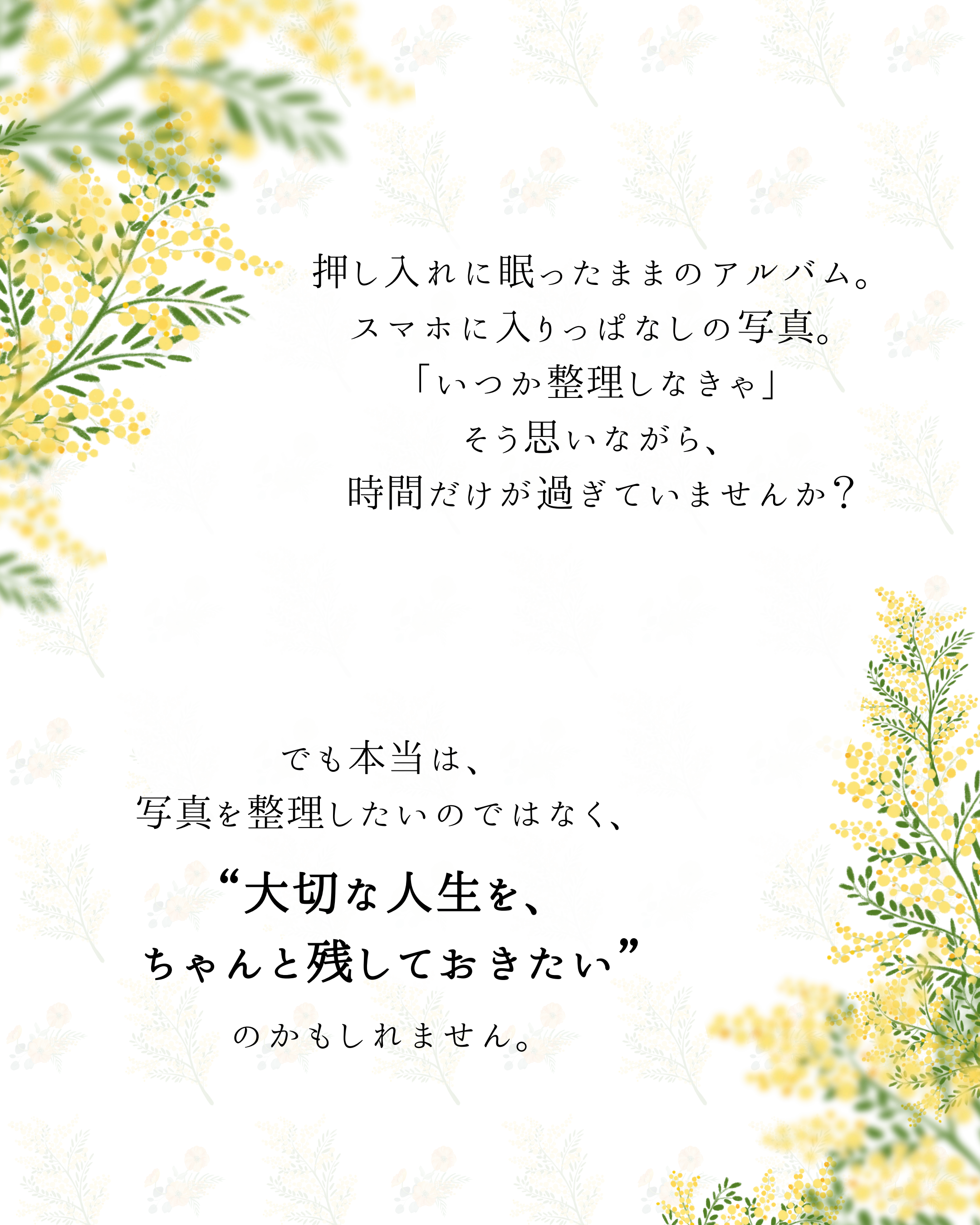
家族の記憶を
失わないために

今すぐできる写真整理
スタートガイド



こころBOOK

—おもいでを あなたに—

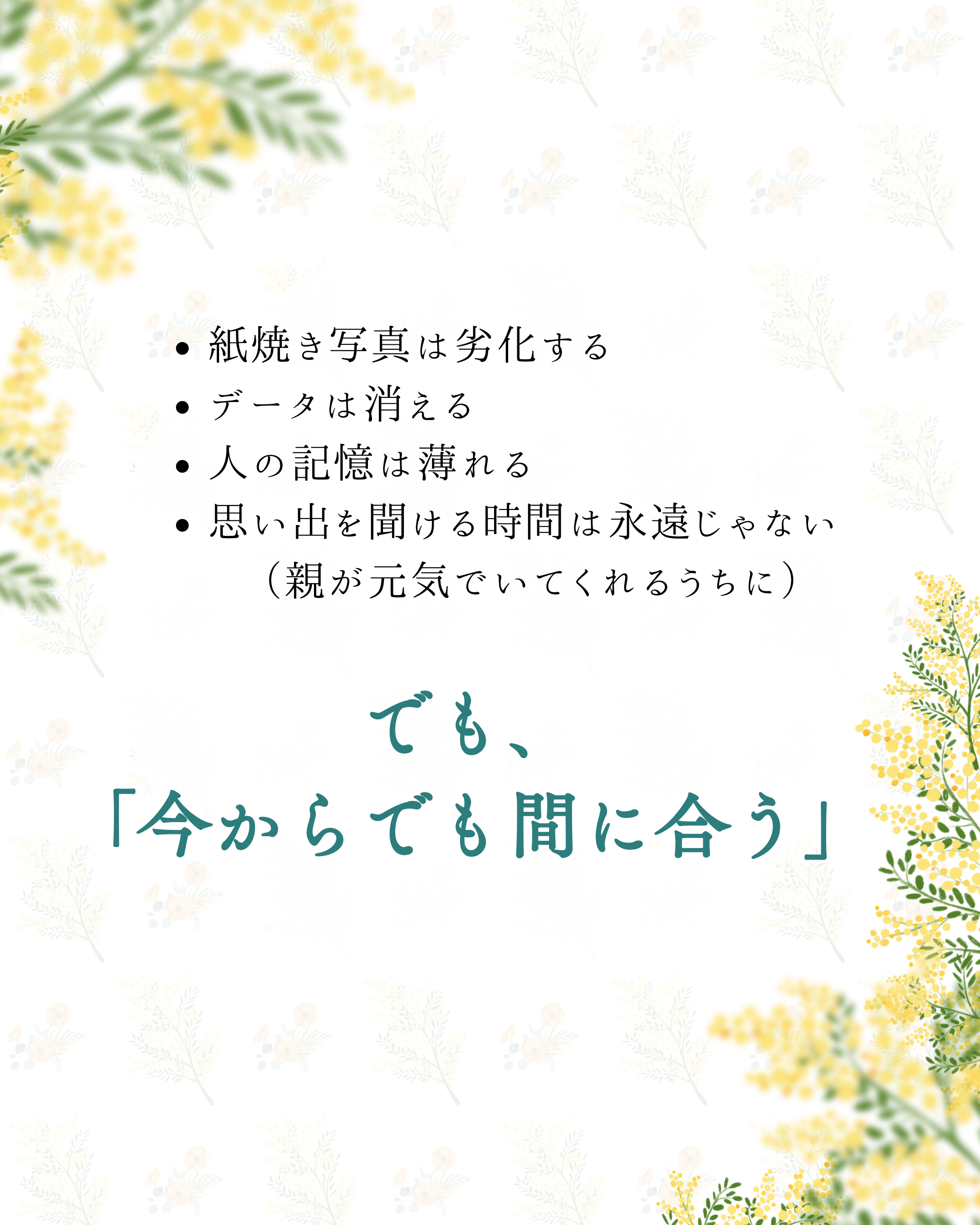


押し入れに眠ったままのアルバム。
スマホに入りっぱなしの写真。
「いつか整理しなきゃ」
そう思いながら、
時間だけが過ぎていませんか？

でも本当は、
写真を整理したいのではなく、
“大切な人生を、
ちゃんと残しておきたい”
のかもしれない。



- 写真を“宝物”に変える
最初の3ステップを教えます！
- 「いつかやろう」を、今日から動き出せる
- 写真整理が苦手でも大丈夫

- 
- 紙焼き写真は劣化する
 - データは消える
 - 人の記憶は薄れる
 - 思い出を聞ける時間は永遠じゃない
(親が元気でいてくれるうちに)

でも、
「今からでも間に合う」

STEP1

全部やろうとしない

多くの人は、
”量に圧倒される”ので止まる。

まずは、

- 段ボール1箱だけ
- アルバム1冊だけ
- スマホ10分だけ
- スマホ1か月分だけ

でいい。

やってみよう
WORK

☐ 10分なら

どこにある写真を見る？

☐ 一番気になるアルバムは？

☐ 誰との写真（思い出）を

残したい？



STEP 2

「捨てる」ではなく「選ぶ」

残す基準は、
きれいな写真ではなく
“心が動く写真”

- この写真を見ると誰を思い出す？
- あの時どんな会話をしていた？
- 子どもに残したい一枚は？

STEP 3

写真に「言葉」を添える

多くの人は、
写真だけ保存する。
でも本当に残るのは、
“写真の背景”

- この時、実は大変だった
- 母の味は、オムライス
- 父が毎日送り迎えしてくれた

などの記憶



- 一気に全部やろうとする
- 完璧を目指す
- データ化だけして終わる
- 一人で抱え込む

こころBOOKが伝えたいこと

たった1冊でも 想いは残せる

全部整理できなくてもいい。

でも、

「残してよかった」

と思える一冊は作れる。

特に人生を残す
写真集は…

みんなで見返すには
一冊がちょうどいいんです

こころBOOKが伝えたいこと

たった1冊でも 想いは残せる

お子さんは大きくなったとき、
写真だけでなく、

「その頃のお父さん・お母さんの想い」を
知りたいと思うかもしれません。

だから

言葉を添えて残してほしい

整理している家族と 整理していない家族の違い

整理していない家族

写真が埋もれたまま

「いつかやろう」で止まる

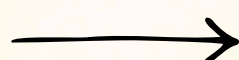
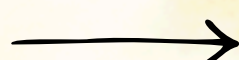
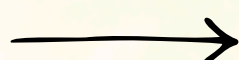
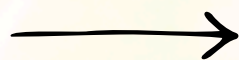
データ化だけで終わる

家族の記憶が共有されない

親の話を聞けないままになる

写真を見る機会が減る

「何を残せばいいかわからない」



整理している家族

思い出を気軽に見返せる

少しずつ残せている

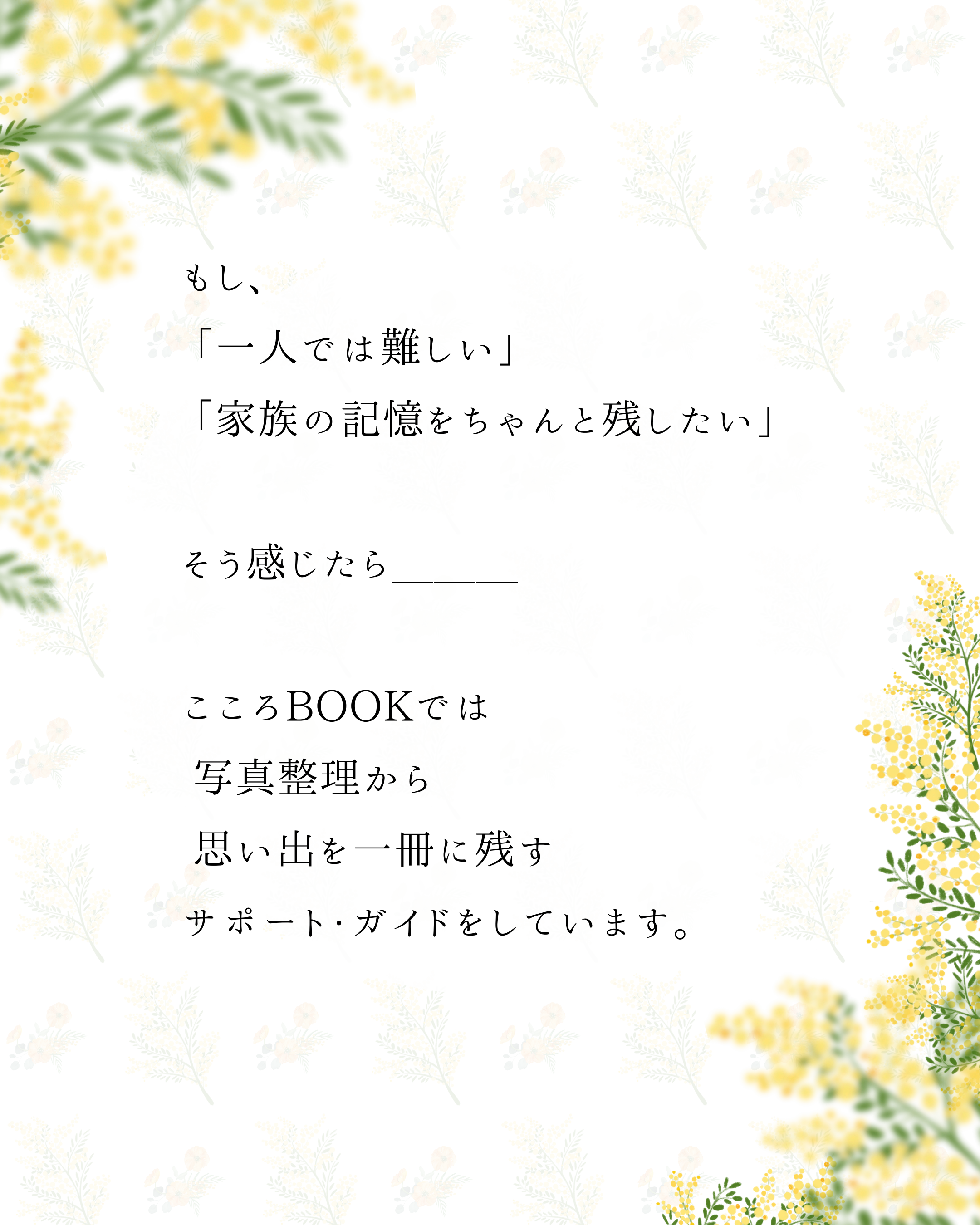
言葉や想いも残る

子や孫へ物語が伝わる

元気なうちに記録できる

会話が増える

“残したいもの”が見えてくる



もし、

「一人では難しい」

「家族の記憶をちゃんと残したい」

そう感じたら_____

こころBOOKでは

写真整理から

思い出を一冊に残す

サポート・ガイドをしています。



あなたやご家族の
“残しておきたい人生”がありましたら、

LINEに「**残したい**」と送ってください。

写真整理から、人生を未来へ残す方法まで、
個別にご相談をお受けしています。

ぜひ一度、お話を聞かせてください。