

●● **本づくりのしおり** ●●

# 本づくりのしおり

- 1 いま、なぜ「本づくり」(個人出版)か
- 2 何を書くか、どんな本にするか
- 3 資料の収集、整理
- 4 全体の構想を練る
- 5 文章を書く
- 6 原稿を印刷会社に渡す
- 7 本の制作手順
  - 制作費の目安
  - 紙の仕上がり寸法(JIS)と印刷物規格判寸法
  - 書籍・雑誌の大きさ
  - 書籍各部の名称
  - 本のとじ方
  - 装丁の材料
  - 本と文字の大きさについて

# 1 いま、なぜ「本づくり」(個人出版)か

## ●人は誰も自分を表現したい

- \*自分を表現したい、人に伝えたいという欲求は誰も持っている
- \*明治・大正・昭和の、戦争があり、高度成長があり、オイルショックやバブルがあった時代を、生き抜いてきたという証を、家族や友人に残しておきたい……………

## ●IT化によるコミュニケーションの不足

- \*世の中の急速なIT化に年配者はなじめない
- \*普段も周囲に自らのことをあまり語っていないのに、世代間、子供や孫たちとの口承、伝承といったコミュニケーション手段がなくなってきた
- \*情報化とは、5W1H(必要事項)の個条書きをいかに速く伝えるかということ。したがって文章も簡略化され、行間がないから人のぬくもり、息づかいが感じられない
- \*自分の人生も記号化(デジタル化)されてしまいそうな漠然とした危惧

## ●パソコン等の普及で活字は近くなった

- \*活字離れ(本離れ)が伝えられるが、パソコン等の普及で、活字そのものは近くなった
- \*書いた(入力した)ものがすぐきれいな活字になる、書き直し自由
- \*自分と向き合う、文章を書くことがおもしろくなった

## ●本にするという“手づくり”のよさ

- \*すべて機械化の世の中で、手作りのもの、自分で作る良さが見直されており、本づくりにも関心が高まっている
- \*自伝、自叙伝も同じだが、こちらは功なり名を遂げた人のものというイメージ。自分史というと普通の市民、庶民の歩んできた道という親近感
- \*“生まれてから死ぬまで”でなく、どの時点で何を書いてもよいという自由

## ●自宅でパソコンによる自分史

- \*インターネットで「自分史」「自費出版」を検索すると500以上のホームページがヒットする
- \*インターネット上で自分史を公開するといったページもある
- \*自宅で、パソコンによる文章・写真類の印刷、製本までできる

## 2 何を書くか、どんな本にするか

### ●自分史から自分誌へ、自分誌から自分史へ

- \* 自分史＝文字どおり自分のあゆんできた道、歴史
- \* 自分誌＝自分を（自分についてのことを）誌す（しるす）

### ●ジャンルも様々、形式を変えて発表できる

- \* 自分についてのこと＝自分史だけでなくさまざまな個人出版が可能
- \* 文章を主体にするのも、写真や絵を多くするのも自由
- \* 旅行記、賀の祝い（還暦、喜寿等）の記念誌、結婚記念誌、回想記、趣味の記録、家族記、闘病記、随筆集、歌集、句集、写真集 e t c
- \* 夫婦、家族、友人同士などでの共著という方法もある

### ●どういう本にするのがよいか、印刷会社や編集者に相談してみる

### ●「売れない」ということの認識

- \* 周囲に贈呈する、読んでもらうという気持ちで取りかかる

### 3 資料の収集、整理

#### ●自分（私）に関する事項はたくさんある

- \*たとえば私が高校3年生のときに
  - 家族は＝両親、兄弟、祖父母、親戚……それぞれの仕事、健康状態等
  - 友人・知人は＝近所、級友、部活、遊び……
  - 地域＝近所、町中、札幌、北海道……
  - 時代は＝世界、日本、政治・経済、事件、世相、流行、歌、映画……
  - 衣食住＝我が家の食事、衣服、どんな家に住んでいたか……
  - 気候・季節・自然・風景……
  - ……これらについて、特に必要なことを書き添えていく
- \*記憶をたどる
- \*資料・記録を探す
- \*聞く・確認する

#### ●どんな資料をどこで探すか

- \*自宅、親戚、図書館……
  - 日記、手紙、手帳、新聞、アルバム、蔵書、愛読書、趣味の収集物、
  - 通知表、絵はがき、パンフレット
  - (原稿を書くときに使うだけでなく、本に加えることもできる)
- \*家系図、戸籍、過去帳……

#### ●自分史年表を作る

- \*重要。全体の構想を練る前に必ずつくる
- \*（プラス）家族史、社会の動き、出来事  
(例)

昭和31年（1956）4月  
長男一郎、札幌小学校入学

昭和31年の出来事 e t c  
石原慎太郎「太陽の季節」芥川賞受賞  
団地族（2DK公団住宅）誕生  
映画「ビルマの豎琴」  
合成洗剤トップ  
永谷園のお茶漬け海苔  
「ここに幸あり」大津美子

## 4 全体の構想を練る

### ●章立てしてみる

\* 書く前に全体の構成を考えて、人生の節目、転機などで章立てしてみる

例えば 第1章 青春時代  
第2章 社会人になって

.....

さらにその中をいくつかの項目に分ける（小見出しを付ける）

第1章 青春時代  
①（目立たなかった）小・中学校の頃  
②（勉強も部活も頑張った）高校時代  
③（故郷を離れて）〇〇大学へ

\* 目次を作ることで全体のイメージをつかむことができ、何を書くかの整理がつく

\* 同じことを重複して書くことを避けられる

### ●自分で書くか、人に依頼するか

\* 自分で書く

- ①書いたものをそのまま印刷へ
- ②書いたものを編集者が添削・再構成・補足取材等を行って印刷へ
- ③メモ・個条書き・資料類を編集者が補足取材して文章化、印刷へ

\* 専門家にまとめてもらう

インタビュー、資料等に基づく代筆

- ①文章の主語は私、筆者名も本人（ゴーストライターによるもの）
- ②人物誌として刊行する

主語は本人・彼・彼女（三人称）

編著者・発行（例）「ひと・街・しごと刊行会」

### ●書きためたものをまとめる

### ●書きためたものに書き下ろしたもの（新しく書いたもの）を加える

### ●インタビュー、座談会、寄稿、撮影等を加える

## 5 文章を書く

### ●文章の書き方

- \* 文章の書き方に関する本もたくさんあるが、これがベストという書き方はない
- \* よい文章とは「自分にしか書けないことが、読む人にわかりやすく伝わること」
- \* うまく書かなくてよい、うまく伝わればよい
- \* 文章の基本は、主語、目的語、述語がはっきりしていること
  - 主語 誰が（私が、私は、妻が、夫が、父が、母が……）
  - 目的語 何を（本を）
  - 述語 どうした（読んだ、買った、借りた……）
- 5 W 1 H When（いつ）……時間 Where（どこで）……場所  
Who（誰が）……主体 What（何をした）……行為  
Why（なぜ）……理由 How（どうやって）…状況
- \* 「です・ます」調、「だ・である」調を統一する  
（文章の流れで例外もある）
- \* 漢字、送りがな、ひらがな、かたかな等の表記を統一する  
（同じ言葉を漢字で書いたりひらがなで書いたりしない）
- \* 「起」「承」「転」「結」がはっきりしていること
  - 起 出来事、事実などこれから書くことを述べる
  - 承 起に関連したことをさらに詳しく述べる
  - 転 起承に関係ないことに話を転じる
  - 結 起承転を関連づけて結論を述べる、締めくくる
- \* 引用は出典を明記する
- \* 他人の名誉を傷つけない

### ●原稿量の目安

- \* 1 ページに「400字詰め原稿用紙で1枚半」（600字）が目安  
100ページの本で150枚

## 6 原稿を印刷会社に渡す

### ●印刷会社

予算、体裁、納期、スケジュール（少なくとも下稿後3カ月＝別表）、  
組見本、製本、束見本  
発行日（誕生日、祝賀会等）  
（出版社、編集プロダクションに頼んでもよい）

### ●大きい編集者の役割

\* 編集者は本づくりの専門的立場から、そして第三者的立場から、著者の意図と読む人の双方に目を配りながら、原稿全体をチェックする

#### \* 編集者の仕事

##### ①原稿のチェック

自費出版だから、基本的にはどんな内容だろうと著者の自由だが、アドバイスも含めて、人が読んでおかしいと思われるところを添削する

##### ②原稿の整理

各章、項目の分け方をチェック、見出しを付ける。前後の入れ替え、再構成などをした方がよい場合もある。

##### ③割り付け（組版へ）

余白、レイアウトに工夫を凝らし、見やすい誌面づくりに心を砕く

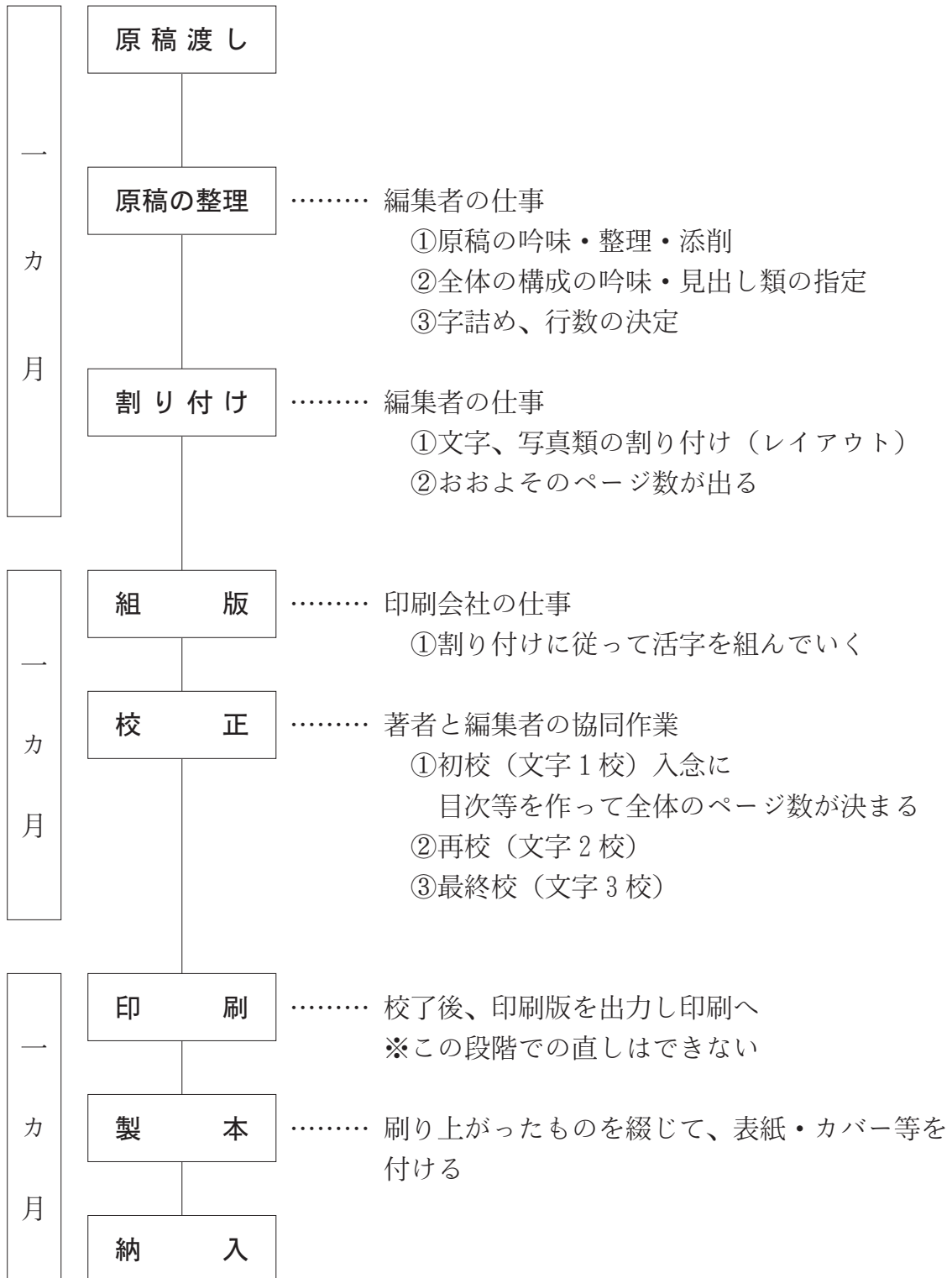
##### ④校正（通常3回）

著者といっしょに初校（文字・写真・図版類校正）、再校、最終校を行う

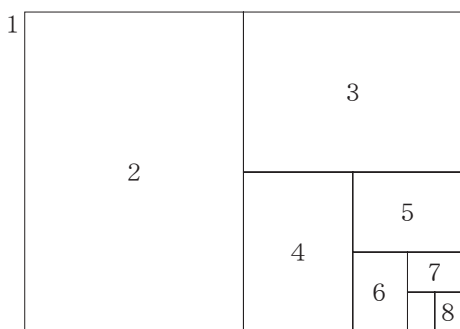
\* 校正が終わったら（校了）、残る工程は印刷、製本、そして長かった道のりを実感する納品



## 7 本の制作手順



## ●紙の仕上がり寸法（JIS）と印刷物規格判寸法



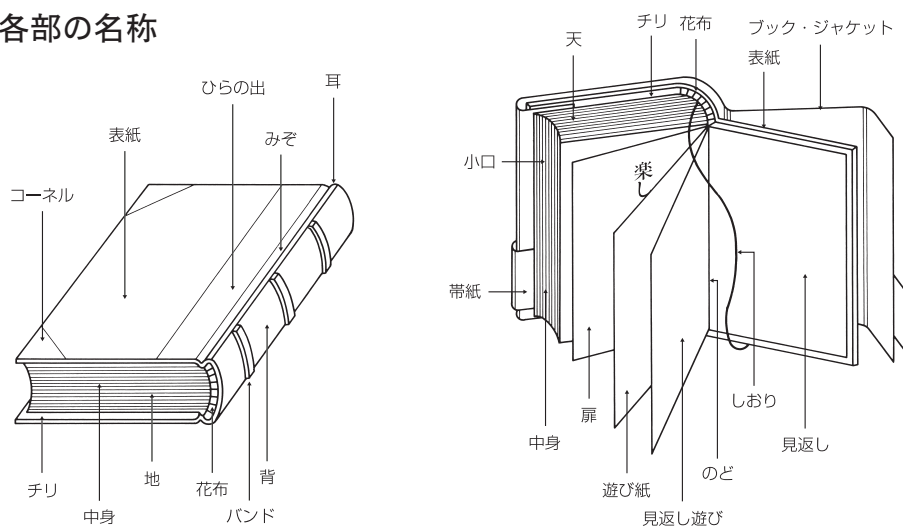
- ・全紙（1号）と規格判の比例
- ・紙を二つ折するごとに判数が増えていく

B 判		A 判	
列番号	単位 (mm)	列番号	単位 (mm)
B 0	1030×1456	A 0	841×1189
B 1	728×1030	A 1	594× 841
B 2	515× 728	A 2	420× 594
B 3	364× 515	A 3	297× 420
B 4	257× 364	A 4	210× 297
B 5	182× 257	A 5	148× 210
B 6	128× 182	A 6	105× 148
B 7	91× 128	A 7	74× 105
B 8	64× 91	A 8	52× 74
B 9	45× 64	A 9	37× 52
B 10	32× 45	A 10	26× 37
B 11	22× 32	A 11	18× 26
B 12	16× 22	A 12	13× 18

## ●書籍・雑誌の大きさ

判 型	タテ×ヨコ(mm)	摘 要
A 4 判	297×210	楽譜・図集など
A 5 判	210×148	書籍・雑誌
A 6 判	148×105	文庫本
A 7 判	105× 74	ポケット辞書
B 4 判	364×257	グラフなど
B 5 判	257×182	教科書・雑誌
B 6 判	182×128	書籍など
B 7 判	128× 91	手帳など
(規格外)		
三 五 判	148× 84	縦4切・横10切
新 書 判	182×103	新書
三 六 判	171× 91	縦8切・横6切
四 六 判	188×128	書籍など

## ●書籍各部の名称



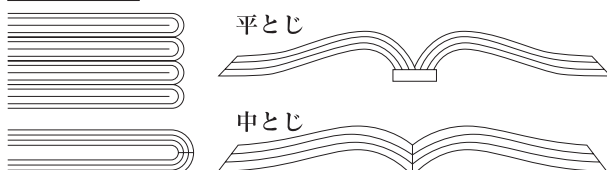
## ●本のとじ方

### 糸とじ



製本の折り丁を一折ずつ糸でとじ合わせるやり方で、上製本の代表的なとじ方の一つ。とじた後、接着剤で表紙と接着してくるむ。

### 針金とじ



接着剤を使わずに針金を用いて本をとじる方法。「平とじ」と「中とじ」の2種類があり、針金とじの後、仕上げ断ちする。「平とじ」は、本文のノド近くを横から針金でとじ、表紙をかぶせのりづけする。「中とじ」は週刊誌のように、表紙と本文を中央ページを開いて丁合し、まん中のノドの部分に針金で表紙までとじる。

### 無線とじ



本文を丁合した後、背を3mm程度切断してその切断面にギザギザの切り込み(ガリ)を入れ、接着剤だけで本文の中身を接着する。上製本、並製本に用いられる。

## ●装丁の材料

名 称	特 徴	用 途
布 ク ロ ー ス	色の種類が多く、耐久性に優れる。箔押し加工が容易。	一般上製本用
紙 ク ロ ー ス	価格が低廉だが、耐久性に乏しい。	安価製本用
レザークロス	防水性・耐久性に優れ、型押しがはっきり出る。	一般上製本用 事務用品製本用
布 地	色・織物の種類が多い。クロスより耐久性がある。	一般製本用 趣味的製本用
特 殊 紙	あらかじめ印刷できるので、どんな意匠でも自由だが、防水性・耐久性で劣る。	一般製本用 趣味的製本用
皮	耐久性が強く、重厚・豪華な感じがする。柔軟性もあるが高価。	高級製本用 保存用製本

## ●本と文字の大きさについて

出版物の文字は、通常は13Q（9ポイント）か14Q（10ポイント）大が多く使われています。もちろん本の内容と判型にもよりますので、字詰め・行間などにも配慮しながら、見やすい誌面にすることが大切です。

### ●12Qゴシック体＋明朝体の例

文庫本に多く使用されている文字の大きさで、活字でいえば8ポ大。縦二段組の本文、横組みの住所録・資料などによく使われています。「もはや日暮れであった。闊葉樹のすき間にちらついていた空は藍青に変わり、重なった葉裏にも黒いかげが漂っていた。進んでいく溪谷にはいち早く宵闇がおとずれている。足もとの水は蹴立てられて白く泡立った。が、たちまち暗い流れとなって背後に遠ざかった。深い山

### ●13Qゴシック体＋明朝体の例

これまでの一般的な雑誌・単行本・パンフレットなどの印刷物に多く使用されている文字の基本的な大きさです。活字なら9ポ大。「もはや日暮れであった。闊葉樹のすき間にちらついていた空は藍青に変わり、重なった葉裏にも黒いかげが漂っていた。進んでいく溪谷にはいち早く宵闇がおとずれている。足もとの水は蹴立てられて白く泡立った。が、たちまち暗い流れとなって背後に遠

### ●14Qゴシック体＋明朝体の例

新聞各紙の活字が相次いで大きくなったように、最近は大 きい文字が好まれています。小説や機関紙類も同様の傾向。「もはや日暮れであった。闊葉樹のすき間にちらついていた空は藍青に変わり、重なった葉裏にも黒いかげが漂っていた。進んでいく溪谷にはいち早く宵闇がおとずれている。足もとの水は蹴立てられて白く泡立った。が、たちまち暗

### ●18Q明朝体の例

歌集・句集に多く使用され一頁3～5首(句)  
暑き日を海に入れたり最上川  
蛸壺やはかなき夢を夏の月  
荒海や佐渡に横たふ天の川

### ●20Q明朝体の例

歌集・句集に使用され一頁2～3首(句)  
暑き日を海に入れたり最上川  
蛸壺やはかなき夢を夏の月  
荒海や佐渡に横たふ天の川

### ●24Q明朝体の例

見出し、歌集・句集に多く使われる  
暑き日を海に入れたり最上川  
蛸壺やはかなき夢を夏の月  
荒海や佐渡に横たふ天の川