

自分史ワークシート（歴史編）

お名前： _____

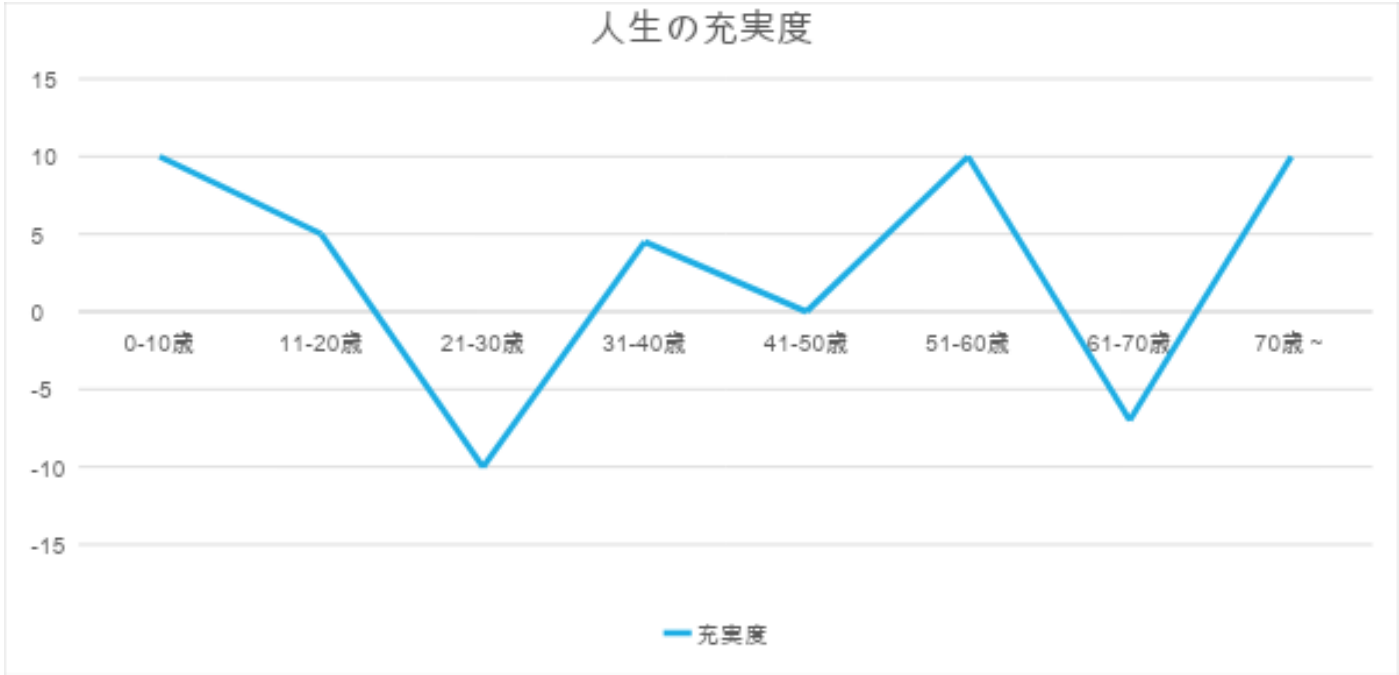
このワークシートは**歴史編**と**理念・未来編**に分かれています。書く順番は決まっていません。書きたいところから書き進められることをお勧めしています。

年表

誕生 ●●●●年●月●日●●県●●市	36歳～40歳
父：●● 母：●●	41歳～45歳
1歳～5歳	46歳～50歳
6歳～10歳	51歳～55歳
11歳～15歳	56歳～60歳
16歳～20歳	61歳～65歳
21歳～25歳	66歳～70歳
26歳～30歳	71歳～75歳
31歳～35歳	76歳～80歳

人生の振り返り

人生充実度曲線（グラフを右クリックして「データの編集」で修正入力できます）



※人生の転機の部分 1つ～3つに○をしてください。

どんな幼少期を過ごしましたか？

どんな学生時代をすごしましたか？

どんな社会人人生でしたか？（働き始め～34歳ごろまで）

結婚・パートナーとのエピソード

どんな社会人人生でしたか？（35歳以降）



ワークシートの内容を自分史ウェブサイトにもとめることが可能です。制作プロセスはこちら

自分史ワークシート（理念・未来編）

価値観・学び・メッセージ

あなたの理念・大切にしている価値観は何ですか？

あなたの価値観に影響を与えた人は誰ですか？

最も大きな成功・最も大きな失敗は何ですか？そこから学んだことは？

こどもとのエピソード

家族・子孫に伝えたいメッセージは？例：身近な人への感謝は言葉で伝えてほしい

好きだったアーティスト・没頭した趣味は？

人生に影響を与えたまたは印象に残っている社会的事件

1945年終戦
1951年日本航空の誕生
1955年三種の神器
1964年東京五輪開催
1966年ザビートルズ来日
1972年あさま山荘事件
1973年オイルショック
1978年成田国際空港開港

1982年東北新幹線が開業
1988年青函トンネル開業
1989年平成に改元
1994年向井千秋さん宇宙
1995年阪神淡路大震災
1995年WINDOWS95発売
1997年消費税が5%へ
2001年アメリカ同時初テロ

2002年日韓ワールドカップ
2008年リーマンショック
2011年東日本大震災
2016年熊本地震
2019年令和に改元
2020年新型コロナ感染拡大

これからやりたいこと・夢・目標

ワークシートの内容を自分史ウェブサイトにもとめることが可能です。制作プロセスはこちら

