

書き出してみよう！

name

の自分史

	係・委員・部活・サークル・ゼミなど	チャレンジしたこと・その結果	成長したこと・その理由
小・中学校	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
高校	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
大学・専門学校	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

自分史 作りの ポイント

- ・文集や日記、Blog などを読み返したり、写真を見たりすると当時をより鮮明に思い出せる。
- ・親の目線から見た昔のエピソードなどを聞いてみよう。
- ・日常で気になったものや感じたことをメモしておく、今後の自己分析で役に立つはず。



※コピーして友人や先輩、家族に配り、自分の長所や短所を記入してもらおう！

の長所は

の短所は

です。

です。

その理由／エピソード

その理由／エピソード