

## ふりかえり自分史 | ライフ・ヒストリー |

記入日 / /

過去をふりかえり、  
これからの自分を探しましょう

現在の自分の人生は、過去の積み重ねです。まずは、いままでの自分をふりかえって、これからの夢や目標、生きがいにつながるヒントをみつけてみましょう。

子どもの頃から現在までの出来事を思い出してみよう。家族や友人などの人間関係や社会や地域とのつながりも書いておけば、そこから新しい関係が生まれるきっかけになるかもしれません。思いつくところから少しずつ書き込んでかまいません。

**Point** 記入のポイント

- ふりかえりのヒントを参考に思い出してみよう。
- 古いアルバムや手紙、日記等を読み返してみるのもいいでしょう。
- これだと思うことには、囲みや目印をつけておくとよいでしょう。

## ◆ふりかえりのヒント

- 夢・目標・なりたかった職業
- 心にのこる思い出
- 夢中になったこと
- 達成感を感じたとき
- やりたかったこと・できなかったこと
- 得意だったこと・苦手だったこと
- 楽しかったこと・嬉しかったこと
- 悲しかったこと・つらかったこと
- 印象的な出来事
- 影響を受けたこと
- 出会った人々

## My LifeHistory



子どもの頃の自分は？

20代の自分は？



30代の自分は？

40代の自分は？

今までつながりのあった  
社会・組織・グループなど

学生時代の自分は？



今の自分は？／新しい発見はありましたか？