

【3】自分史の作成

自分史を作成してみましょう（別紙参照）

段階	年号	年齢	自分の出来事	家族の出来事	病気・怪我
幼児期	1972	0歳	千葉に誕生	弟が誕生する	私：肺炎で入院
		6			
学童期		7	〇〇小学校入学	父：単身赴任（秋田） 両親：離婚	母：盲腸の手術
		15	△△中学卒業 ××高校入学		

文章を作成してください

①テーマ：『私が最も感動したこと』

※今までに感動したこと、もの、人など、なんでもOK

②テーマ：『遺言』

※子ども、妻、夫、両親など、誰宛でもOK

【3】自分史の作成

自分の考えを書いてみましょう

•あなたが好きなこと、好きだったことは何ですか？それはなぜですか？

•これまでの仕事の中でワクワクして心が躍ったことは何ですか？それはなぜですか？

•あなたが心から感謝した出来事は何ですか？

自分史

段階	年号	年齢	自分の出来事	家族の出来事	病気・怪我
幼児期		0歳			
		6			
学童期		7			
		15			
青年期		16			
		22			
成人期		23			
		45			
中年期		46			
		60			

- あなたの人生の逆境は何ですか？病気、失業、プライベートの大失敗、など。
- どのように、その逆境から立ち直ったのですか？そこで何を学びましたか？
- あなたが心の中で感じているコンプレックスは何ですか？
- あなたがお金を貰わなくても本気で助けたい、役に立ちたいと思うのは、どのような人ですか？そのように思うのは、なぜですか？
- もしも30年の時間があり好きなことをして良いとしたら、あなたは何をしますか？そのように思うのは、なぜですか？
- あなたは、どうして今の仕事をしているのですか？
- これを成し遂げたら死んでも良いとさえ思えるようなこと（天命）はありますか？
- 他人から何と言われて褒められ、なんと言われて注意されますか？
- 自覚している長所は何ですか？
- 短所はなんですか？

•あなたが自信や誇りを持てたことは何ですか？

•親からよく言われていたことは何ですか？

•あなたの好きな格言は何ですか？それはなぜですか？

•あなたの人生を変えた出来事は何ですか？それはあなたにどのような影響を与えましたか？

•あなたがこうなりたいと思う人を挙げてください。その人たちの共通点は何ですか？

•絶対にこうなりたくないと思う人を3人挙げてください。その人たちの共通点は何ですか？

•あなたが憎しみや怒りを感じたことは何ですか？