

自分史シート（年表）

名前

記入日

生まれてから現在までを、節目ごとに区切って書きます。全部を埋める必要はありません。書きたくない時期は空けて構いません。

時期・年齢	所属・環境	出来事	自分がしたこと・選んだこと	気づき

時期ごとの問い

年表に書く手がかりです。答えられるものだけで構いません。

幼少期～小学校	夢中になっていたことは何か。親や先生によく言われたことは何か。
中学・高校	力を入れたこと（部活・委員会・勉強）は何か。自分で決めた進路や選択は何か。
大学・専門学校	学び・サークル・アルバイトで、任された役割は何か。何に時間を使ったか。
社会人（仕事）	担当した仕事は何か。うれしかった場面と、つらかった場面は何か。
現在	いま大事にしていることは何か。これから続けたいこと・変えたいことは何か。

年表を見返して

繰り返し出てくる、人・役割・環境は何か

自分で選んだ場面に共通することは何か

得意なこと・苦手なことは何か

これから大事にしたいことは何か

書き方の4ステップ

- 1. 節目（入学・就職・転職など）で時期を区切る。
- 2. それぞれの時期に、印象に残る出来事を1〜3個書く。
- 3. 「自分がしたこと・選んだこと」を必ず添える。
- 4. 年表を見返し、繰り返し出てくることを探す。

記入例（架空の人物「Nさん」 社会人）

書き方を示すための架空の例です。実在の人の文章ではありません。

時期・年齢	出来事	自分がしたこと・選んだこと	気づき
小学校	転校した	自分から話しかけた	新しい場所では先に動くと楽
高校	文化祭の係を任された	担当ごとに予定を表にした	段取りを組むのが好き
大学	ゼミの発表で資料づくり	先輩に聞いて構成を作り直した	人に聞くと進みが早い
会社員3年目	新人研修の担当になった	資料を作り替えて感想を集めた	教えると自分も理解が深まる

Nさんの例では、「先に動く」「段取りを組む」「人に聞く」が繰り返し出てきます。こうして見つけたことを、就活や転職では場面つきで話します。年表そのものを見せる必要はありません。