

# 記入例

## 自分史を作ろう！！

氏名：

西暦 年齢 時期	0～5 出生～幼稚園、保育園	6～12 小学校	12～15 中学校	16～18 高等学校	19～ 大学・短期大学・専門学校
主な出来事・転機	0: 二女として生まれる。 5: ピアノを習い始める。	7: 弟が生まれる。 8: マラソン大会では上位入賞。 10: 英語を習い始める。	13: バレーボール部へ入部。 14: 全校生徒代表で英語でのスピーチをする。 15: 初恋をする。	16: 希望高校に合格。 17: 犬を飼う。	19: カナダへ留学に行く。 19: スーパーのレジでアルバイトをする。 21: 友人とアメリカへ旅行に行く。
影響を受けた事・人・本	0: 姉 しっかりした姉にいつもついてまわっていた。自分で意見を言うことが少なかった。	7: 弟 姉としての自覚が生まれ、外でも積極的に発言するようになった。 10: 英語を習い始める 宿題は毎回ほぼ完璧にこなしていた。大変だったが、どんどん知識が増えていくことに喜びを感じた。	13: バレーボール部へ入部 チームワークの大切さを実感した。	17: 犬を飼う。 責任を持って、毎日散歩に行った。犬を飼うことの大変さを実感した。	19: カナダ留学 他言語でコミュニケーションをとることの楽しみを実感し、自分に自信が持てるようになった。
成功体験		8: マラソン大会での上位入賞 辛かったが、根性で走りきった。結果が出せた時とても嬉しかった。	14: 全校生徒代表での英語でのスピーチ 得意な英語でのスピーチを行った。人前で話すのは得意だった。よ り一生懸命英語を勉強したいと思った。	16: 希望高校に合格。 猛勉強の甲斐があって、希望高校に合格した。目標のために努力 する大切さを理解し、達成感を得た。	19: カナダ留学 留学中の授業でうまくできず、泣くこともあった。クラスメートとコミュ ニケーションを積極的にとり、諦めず勉強を続けた。帰国後、英検準 1級に合格した。
失敗体験		7: 遊園地で迷子になる 両親に大きな心配を掛けた。	12: 階段から落ちて、足の骨を折る。	17: 文化祭を風邪で欠席 文化祭当日に体調を崩し、欠席。	19: スーパーでのレジの打ち間違え レジを打ち間違え、お客様に多大な迷惑を掛ける。
↑満足度 高 ライフ・ ライン ↓満足度 低	<p>家族の中でも一番に可愛がられる</p> <p>弟が生まれる</p> <p>英語でのスピーチ</p> <p>希望高校に合格</p> <p>カナダへ留学</p> <p>大学に入学</p> <p>12: 足の骨を折る。</p>				