自分史シート 過去の自分を振り返ってみましょう！

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 小学校時代 | 中学校時代 | 高校時代 | 大学時代 | 見えてきたポイント※ |
| 勉強 | 得意科目、不得意科目、進路について悩んだことや考えてことがあれば記入してください。 |  |  |  |  |
| クラブ・課外活動 | 所属していたクラブ、通っていた習い事や塾、アルバイトなどを書き出してみてください。 |  |  |  |  |
| 友人関係（先輩・後輩・大人との関係） | 交友関係など、どんな人と関わってきたのか書き出してみてください。 |  |  |  |  |
| 趣味・特技・  好きなこと | 趣味・特技・好きだったことについて書き出してみてください。 |  |  |  |  |
| 印象に残った出来事 | 印象に残ったできごととそれによって得たものを書き出してみてください。 |  |  |  |  |
| 力を入れたこと | どんなことに力を入れて取り組んだのか書き出してみてください。 |  |  |  |  |
| 将来の夢 | 将来の夢について書き出してみてください。 |  |  |  |  |

※まとめたエピソードの中から、特徴的な体験、行動を書き出してみましょう。その経験を通して、なぜそうしたのか、そこで何を学んだのかを考えてみると、自分がどのようなスタイルで生きてきたのかが見えてくるはずです