

自分年表テンプレート ～人生をふりかえる、はじめの一枚～

自分史ノートの書き方
jibunshi.me

印刷して、思い出せるところから書き込んでください。きれいに書く必要はありません。

- 1

出来事から書く。

まず「あったこと」だけを埋める。時期はざっくりで大丈夫。
- 2

感じたことを書く。

出来事の右に、そのとき湧いた気持ちを。単語の羅列でOK。
- 3

思い出せない時期は飛ばす。

空欄は失敗ではありません。あとで必ず埋まっていきます。

時期・年齢	印象に残っている出来事	そのとき感じたこと・考えたこと
小学校に入る前 0～6歳ごろ		
小学生 7～12歳ごろ		
中学生 13～15歳ごろ		
高校生 16～18歳ごろ		
18～22歳ごろ 進学・就職のころ		
20代		
30代		
40代～ 40代・50代・それ以降		
いま この1年くらい		



記入例

こんなにラフで大丈夫

自分史ノートの書き方

jibunshi.me

上手な文章はいりません。「出来事」と「気持ち」が1行ずつあれば、年表は動き出します。

時期・年齢	印象に残っている出来事	そのとき感じたこと・考えたこと
小学生 7～12歳ごろ	・転校した（小4） ・図工の作品が廊下に飾られた	・友だちができるか不安だった ・認められた気がして、うれしかった
中学生 13～15歳ごろ	・部活（吹奏楽）漬けの毎日 ・コンクールで負けた	・仲間と何かをつくるのが好きだと気づく ・くやしい。でも翌日から練習に行けた自分に少しおどろいた
18～22歳ごろ 進学・就職のころ	・第一志望に落ちて、別の大学へ ・アルバイト先で接客をほめられた	・挫折。しばらく何もやる気が出なかった ・人と話す仕事が向いているかもと初めて思った
20代	・営業として就職。3年目にはじめて表彰 ・仕事に追われて体調を崩した	・数字より「ありがとう」の方がうれしいと気づく ・このままでいいのか？と初めて立ち止まった
いま この1年くらい	・転職を考えはじめた ・この年表を書いてみた	・自分が何を大切にしたいのか、言葉にしたい

✓ 事実 → 気持ち の順番で

いきなり「気持ち」から書こうとすると止まります。左の列（出来事）を先に埋めるのがコツです。

✓ ネガティブな出来事こそ書く

くやしかったこと・つらかったことには、あなたの価値観が濃く表れます。無理のない範囲で。

✓ 1回で完成させない

書いたあと数日置いて見返すと、必ず思い出が足されます。年表は「育てる」ものです。

この一枚の先へ。 年表で人生の流れが見えたら、次は「なぜそう感じたのか」を深掘りする番です。ノートを使った本格的な書き方は **jibunshi.me** で無料公開しています。いまの自分の現在地を知りたい方は、**“最強の価値観” 言語化度チェック**（20問・3分・無料）からどうぞ。スマホのカメラで右のコードを読み取るか、リンクをタップしてください。



言語化度チェック
20問・3分・無料



書き方の解説
jibunshi.me