



1) 自分史の表の作成の方法

過去の自己分析の「やり方」としては、出生から幼稚園そして小学校、そして中学校、高校、専門学校、大学にいたるこれまでの自分の人生について、ノートなどに書き出し、分析をする「自分史の作成」があります。自分史のサンプルとしては、別表の形式があります。とくに大学での出来事についても記述の充実に努めてください。

自分史の表サンプル

西暦・年齢 学年	主な出来事	写真
2019 年 16 歳 高校 1 年生	* 高校入学後、バスケットボール部に入部、バスケットボールに打ち込む。仲間と一緒に練習する楽しさを知る。 * パソコンに興味を持ち、プログラム作成に熱中する。家業の手伝いをする。	印象に残っている写真を貼り、身につけた能力について書きましょう
2020 年 17 歳 高校 2 年生	* 試合中、怪我をし、手術を受ける。バスケットボール部を退部。挫折感を味わう。 * 書道部に入部。 * プログラムコンテストで入賞する。 * 家業でリーダーを任される	
2021 年 18 歳 高校 3 年生	* 書道部の副部長になる。部長を補佐しながら、書道部をまとめる難しさを知る。 * 書道の県大会で優秀賞を得る。指導してくれた先生に深く感謝！ * 経営情報に興味をもち、経営情報を学ぶ方向で進学を考える。 * 家業の厳しさを知る。	

自分史の作成では、それぞれの時期に、どのような苦勞をして、それをどのように乗り越えたか、そして、「そこから何を学んだのか」、「どのような想いをしたのか」、「その時なにを感じたのか」を、ひとつひとつ思い出しながら、思い出す限り書き出すようにしてください。これまでの人生の様々なことを思い出して書き出すことで、そこから自分の価値観、関心事、一貫した原動力などを「気づく」ことが大切です。

自分史の作成では、ついつい「何をしたのか」ばかりに目がゆき、何をしたかを列挙して終わってしまう人がいますが、自分史の作成の目的は、「自分の志向性や能力を知る」ことですから、自分の価値観、関心事、一貫した原動力などを発見することが重要です。そのために、家族や友人などの第三者に、自分史を見てもらい、客観的な意見を聞くことで、これまで気づかなかった傾向や性格を知ることができるかもしれませんので、家族や友人に自分史を見てもらうことも有効です

2) ライフラインチャートを描いてみよう！

書いた自分史を、今度は、満足度の変化からライフラインチャートとして下記のように図式化してみましょう。ライフラインチャートは縦軸に満足度、横軸に時期を記入することで、どの時期に、自分の満足度が高かった、どの時期に満足度が低かったのか、その理由は何か、低い満足度をいかに高い満足度に変えたのかを図式化することで、自分のやりたいことや自分の生きがい、やりがいを発見することができます。

ライフラインチャート図サンプル

