

## 【経験価値化分析：自分史チェックポイントシート】

自分史は材料を出す作業です。「書いていいこと・悪いこと」というのは特にありませんので、とにかく《書き出す》ということを行ってください(^^)

①基本部分	④小学校・中学校・高校・大学(各時代ごとに記入)	⑤現在
生年月日	先生との思い出	同僚・上司・仲間・友人との思い出
名前・名前の由来(ご両親に聞く)	どんな生徒だったか(性格・行動)	どんな社会人か(性格・行動)
出身地&育った地	尊敬していた人物(理由も含めて。いなければいかなかった理由)	尊敬している人物(理由も含めて。いなければいかなかった理由)
あなたが生まれた時の両親の感想(ご両親に聞く)	当時の目標(部活・サークル・アルバイト・プライベート等)	現在の目標(仕事・プライベート等)
	小・中・高・大の頃の夢(職業・なりたい姿・理由)	現在の夢(職業・なりたい姿・理由)
<b>②家族について</b>	恋人・親友・同級生との思い出(自分の中での変化・気づき)	恋人・親友との思い出(自分の中での変化・気づき)
両親の出会い(ご両親に聞く)	先輩・後輩との思い出(自分の中での変化・気づき)	同僚との思い出(自分の中での変化・気づき)
両親の仕事(仕事内容・転職動機など)	得意な教科・苦手な教科(なぜ得意・苦手だったのか)	得意な仕事・苦手な仕事
両親のあなたへの教育の姿勢(どういう意図で教育をした?)	部活動・サークル活動・アルバイトの経験(自分の中での変化・気づき)	現在の気持ち・行動・描いている未来
両親の夢(子どもの頃、大人になってから⇒変化)	各学生時代を通じての変化(気持ち・行動・描く未来)	他者と比較される世の中でどう生きているか(行動・結果・気づき)
両親との直接的な関係性(子どもの頃、大人になってから⇒変化)	他者と比較される世の中でどう生きたのか(行動・結果・気づき)	最も影響を受けている本や事件(書けるだけ・理由)
	最も影響を受けた本や事件(書けるだけ・理由)	今の仕事であなたが成し遂げたこと
ここからは両親・兄弟・祖父母含めた「家族」との関係性をみていきます。	当時、あなたが成し遂げたこと	今の仕事であなたが誇りに思っていること、理由
学んだこと(在り方・コミュニケーション・ビジョン等)	当手を振り返ってあなたが誇りに思っていること、理由	今の仕事であなたが失敗したと感じていること、理由
楽しかった思い出(子どもの頃、大人になってから⇒変化)	当手を振り返ってあなたが失敗したと感じていること、理由	今の仕事であなたが後悔していること、理由
感謝している思い出(子どもの頃、大人になってから⇒変化)	当手を振り返ってあなたが後悔していること、理由	転職・起業活動(きっかけ・理由・行動内容等)
嬉しかった思い出(子どもの頃、大人になってから⇒変化)	高校受験・大学受験・就職活動について(詳細・感じたこと)	
悲しかった思い出(子どもの頃、大人になってから⇒変化)		<b>⑦人生哲学</b>
怒られた思い出(子どもの頃、大人になってから⇒変化)	<b>⑤社会人(会社ごとに記入)</b>	あなたにとって「人生」とは何か
許せない思い出(子どもの頃、大人になってから⇒変化)	同僚・上司・仲間・友人との思い出	あなたにとって「幸せ」とは何か
家族に対する思い(好き・嫌い⇒子どもの頃、大人になってから⇒変化)	どんな社会人だったか(性格・行動)	あなたにとって「夢」とは何か
手料理についての思い出	尊敬していた人物(理由も含めて。いなければいかなかった理由)	あなたにとって「過去」とは何か
生活習慣についての思い出(早起き・良く笑う等)	当時の目標(仕事・プライベート等)	あなたにとって「現在」とは何か
兄弟・祖父母・親戚との関係	社会人の頃の夢(職業・なりたい姿・理由)	あなたにとって「愛情」とは何か
	恋人・親友との思い出(自分の中での変化・気づき)	あなたにとって「仕事」とは何か
<b>③幼稚園以前(覚えている範囲内で)</b>	同僚との思い出(自分の中での変化・気づき)	あなたにとって「家族」とは何か
幼少期の家・暮らしの状況	得意な仕事・苦手な仕事	あなたにとって「恋人」とは何か
近所の幼馴染・友達との思い出	各会社時代を通じての変化(気持ち・行動・描く未来)	あなたにとって「お金」とは何か
最も印象に残っている経験(良い・悪い含めて)	他者と比較される世の中でどう生きたのか(行動・結果・気づき)	あなたにとって「強さ」とは何か
どんな性格・行動をした子どもだったか	最も影響を受けた本や事件(書けるだけ・理由)	
好きだったこと、嫌いだったこと。	当時、あなたが成し遂げたこと	<b>⑧強み・弱み(現在軸で記入)</b>
	当手を振り返ってあなたが誇りに思っていること、理由	今迄経験してきた経験でインパクトの強いもの(1つ選ぶ)
	当手を振り返ってあなたが失敗したと感じていること、理由	自分の属性・スキル・資格・性格
	当手を振り返ってあなたが後悔していること、理由	自分が持っている人脈(属性・数・内容)
	転職・起業活動(きっかけ・理由・行動内容等)	好きな事、趣味、特技
		自分自身の価値観・行動特性(自分の強み・弱み等)