

わたしの自分史

年表と思い出の質問で、これまでの歩みを残す | 登録不要・無料・2026年版

ふれあいの丘
生前整理支援センター
1 / 6

1 年表で骨組みをつくる

生まれた年から、入学・就職・結婚などの節目を書きます。年齢の欄があるので、何年のことを思い出しやすいです。

2 質問に答えて肉づけする

4～5ページの12の質問に、答えやすいものから書きます。ひとことでも、箇条書きでも大丈夫です。

3 家族と一緒に読む

書いたものを家族と読むと、新しい思い出話が出てきます。聞き書きで親の自分史をつくるのにも使えます。

わたしのプロフィール

名前

生まれた年

年 月 日

生まれた町

育った町・住んだことのある町

好きなもの(食べもの・歌・場所など)

書きはじめた日

年 月 日

お気に入りの写真を
貼ってください
(はがきサイズまで)

自分をひとことで言うと・大切にしている言葉

わたしの家族

名前	わたしとの関係	ひとこと(どんな人か・思い出)

自分史に書かないもの

住所・本籍・口座番号・暗証番号・マイナンバーは書かないでください。家族以外の人を読むこともある記録なので、ありかや番号ではなく「思い出」と「気持ち」を残すためのノートとして使ってください。財産や連絡先はエンディングノートにまとめます(www.fureaino-oka.com/ending-note/download)。

年表 | わたしと家族のできごと

[illegible]

発行：生前整理支援センター ふれあいの丘(株式会社Kogera) www.fureaino-oka.com/ending-note/jibunshi 個人利用の範囲で自由に印刷・複製いただけます。

パソコンで書きたい方はエクセル版(年齢の自動計算つき)も同じページからダウンロードできます。

1 **子どものころ** 生まれた町と、子どものころの家の様子

2 **子どものころ** 夢中になった遊び、好きだった食べ物

3 **学生のころ** 印象に残っている先生や友だち

4 **若いころ** 打ち込んだこと、あこがれていたこと

5 **仕事と暮らし** はじめての仕事と、そのころの暮らし

6 **仕事と暮らし** 仕事や暮らしの中で、いちばん誇りに思うこと

7 家族 家族との忘れられない思い出

8 家族 大切な人との出会い

9 これまで 人生でいちばんうれしかったこと

10 これまで つらかった時期と、それをどう乗り越えたか

11 これから これからやりたいこと、行ってみたい場所

12 これから 家族や大切な人に伝えたいこと

わたしの自分史

家族へのメッセージ | 読んでほしい人に向けて

ふれあいの丘
生前整理支援センター
6 / 6

このノートを読んでもくれる人へ

[illegible]

一人ひとりに伝えたいこと

さんへ

さんへ

さんへ
