

■自分史

作成日： 年 月 日

	物心ついたころ	小・中学生時代	高校時代	大学時代
100% 充実度	うれしかったこと 楽しかったこと 自信を持ったことなど			
±0 充実度	つらかったこと 悔しかったこと 諦めたことなど			
0%	主な出来事			
	影響を受けた事柄 人物・本・授業など			
	身に付けたスキル 学び得たこと 心に誓ったことなど			