わたしの年表シート

～これまでの人生をふりかえり、未来につながるヒントを見つける～

✅ **Step 1｜これまでの“わたし”をふりかえる**

思い出せる範囲で、自分の節目や出来事を自由に書き出してみましょう。

年代・時期	出来事・経験	感じていたこと・がんばったこと
10 代（学生時代）		
20 代（社会人・結婚など）		
30 代（子育て・仕事など）		
40 代（家庭・地域など）		
印象的だったできごと		

✅ **Step 2｜「自分らしさ」が表れた場面を思い出す**

- どんなときに「私らしい」と思えたか
- 人から褒められたこと、頼られたことは？
- 楽しかった・嬉しかった出来事は？

✏️ _____

✏️ _____

✅ **Step 3｜あらためて気づいた“わたしの強み”とは？**

これまでの経験から見えてきた「私の強み」「私らしさ」は…？

✏️ _____

✏️ _____