

第1章

わたしのこと



わたしの基本情報

記入日：

年 月 日

フリガナ

生年月日

名 前

年 月 日

(旧姓)

住 所 〒 —

都・道
府・県

市・区
郡

本 籍 〒 —

都・道
府・県

市・区
郡

電話番号 — —

携帯電話番号 — —

メールアドレス

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

わたしの歴史

歩んできた人生を振り返り、自分自身を褒めてみましょう。
また、自慢したいこと、誇れることなども是非教えてください。
写真を貼り付け、「わたしのアルバム」を作成しても良いですね。

子どもの頃・学生時代

例) 生まれた場所・通学した小・中・高等学校・勉強や部活、
学生時代に熱中したことなど

記入日 年 月 日

大人になってから

例) 家族や友人との思い出、新たに始めた趣味や仕事など

記入日 年 月 日

現 在

例) 毎日行っている日課・自分の健康状態・家族や友人との過ごし方など

記入日 年 月 日

わたしのこと

記入日： 年 月 日

好きなもの（こと）

・食べ物

・飲み物

・デザート

・言葉

・花

・色

・音楽

・季節

・映画

・場所

・本

・憧れる人

・その他

嫌いなもの（こと）・苦手なもの（こと）

趣味・特技

大切なもの

記入日： 年 月 日

※あなたの宝物に対する思いやその価値、売却していいのかどうかなどを書き留めておきましょう。

もの

・ 例) カメラ

場所

テレビ台下 BOX

※その他

初任給で買った。孫に譲る。

・

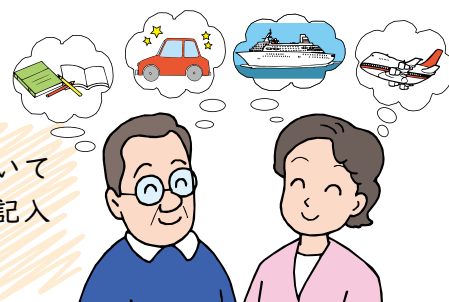
・

・

・

これからやりたい10のこと

(例) 5年後、10年後までにチャレンジしてみたいことについて考えてみましょう。書ききれない場合は、余白や別紙に記入しましょう。



	記入日	達成日	内容	誰と	具体的に
(例)	令和4年 6月20日	令和5年 8月8日	北海道旅行	友人	2泊3日で飛行機に乗って、おいしいものを食べに行きたい。
1	年 月 日	年 月 日			
2	年 月 日	年 月 日			
3	年 月 日	年 月 日			
4	年 月 日	年 月 日			
5	年 月 日	年 月 日			
6	年 月 日	年 月 日			
7	年 月 日	年 月 日			
8	年 月 日	年 月 日			
9	年 月 日	年 月 日			
10	年 月 日	年 月 日			

その他やりたいこと