自分史作製用年表

時代	年月日	年齢	主な出来事	メモ	記入事項例
誕生		0歳			生年月日
・幼少期					生まれた場所
					身長・体重
					当時の健康状態
					両親について
					（職業・尊敬するところ）
					出身地（特徴と風土など）
					幼児期の健康状態
					よく遊んだ場所の思い出
					幼なじみとの思い出
少年期					小学校
					行事について
					（入学式・運動会・遠足・卒業式）
					遊び（趣味、流行した遊びなど）
					得意科目、不得意科目
					特技（表彰など）

自分史作製用年表

時代	年月日	年齢	主な出来事	メモ	記入事項例
思春期					中学校 行事について（入学式・運動会 ・文化祭・遠足・修学旅行・卒業式） クラブ（活動内容、成績など） 受験、就職活動について 恩師、影響を受けた人物 夢中になった趣味、将来の夢など
					高等学校 行事について（入学式・運動会 ・文化祭・遠足・修学旅行・卒業式） クラブ（活動内容、成績など） 受験、就職活動について 恩師、影響を受けた人物 夢中になった趣味、将来の夢など 友人や、恋の思い出など

自分史作製用年表

時代	年月日	年齢	主な出来事	メモ	記入事項例
青年期					大学時代 行事について（入学式 ・学園祭・卒業式） 大学の活動について 専攻科目について 影響を受けた教授や、教え 生活や、アルバイトなど 就職活動について 友人や、恋の思い出など
					社会人となり変わったこと 仕事について 同僚や上司など そのころの社会情勢 恋愛について 結婚式について 新婚旅行の思い出 家庭生活について

自分史作製用年表

時代	年月日	年齢	主な出来事	メモ	記入事項例
実年期					職場における自分の立場 仕事における思い出など 子育てや家庭について 余暇でうちこんでいたこと

自分史作製用年表

時代	年月日	年齢	主な出来事	メモ	記入事項例
熟年期					ベテランとしての自分の立場 仕事における大きな業績など 家族に対して感じたこと

自分史作製用年表

時代	年月日	年齢	主な出来事	メモ	記入事項例
老年期					第二の人生にあたり思うこと
					社会人時代を振り返って
					これからの自分について
					社会に対して思うこと
					子供や孫に対して思うこと