

自分振り返りシート

作成日： 月 日

【目的】出来事や感情などを書きだすことで、自分の価値観や特徴を知る。

今の自分の価値観や特徴がどのようにして養われてきたのか、「自分史シート」を通して振り返りましょう。

これまでの自分の「経験」、「行動」、「選択(判断)」を洗い出し、

そこで何を感じ、何を学んだのか等を付け加えていき自分自身を整理をしていきましょう。

年齢	学年	経験や出来事	その時の感情・なぜその行動をとったか・今後どうしていきたいか等
0歳～3歳			
4歳～5歳			
6歳～	小1		
7歳～	小2		
8歳	小3		
11歳	小5		
12歳	中学時代		
15歳	高校時代		
19歳	大学 短大 専門 その他		

自分の「特徴」「価値観」「人柄」

「人事から見た自分」