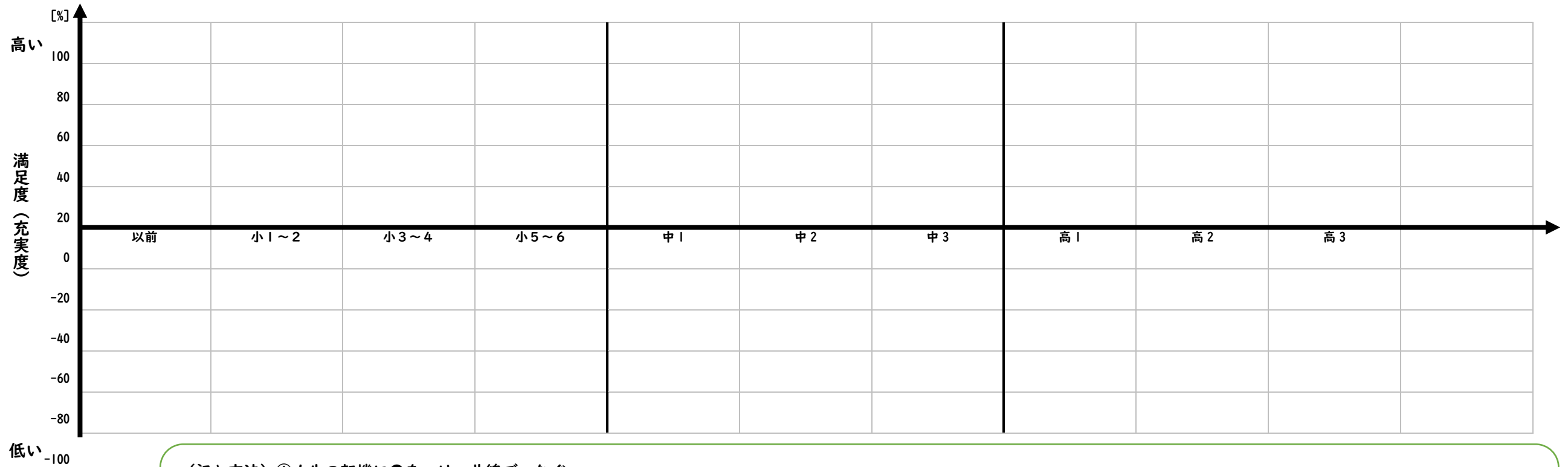


[1] 自分の歴史（自分史）

	西暦	・所属校、担った役目（学年） ・成功体験（満足感を得ることができたこと） ・失敗体験（満足感を得ることができなかったこと）	自分自身の出来事（すぐに思い出される出来事）	影響を受けた人（尊敬していた人など） 影響を受けた書籍	社会の出来事
(例)		〇〇中学校 学級委員（2年）、△△委員会委員長（3年） ・（成功）地元企業と連携し、特産のりんごのデザートを開発。祭りの出店で販売し、好評を得た。取材を受け、新聞に掲載された。 ・（失敗）教科△△の成績が伸びない。学習法をいろいろ変えたが、うまくいかない。	・ 県中総体 陸上 100m 個人 2 位	・ 陸上部の顧問〇〇先生 ・ 行動してみることで人生は開ける（加藤諦三 著）	・ 令和 6 年能登半島地震 (1.1)
小学生	2013.4 ~2019.3				
中学生	2019.4 ~2022.3				
高校生	2022.4~				

(参照 https://note.com/career_the_goal/n/nceacbla9fd83)

[2] ライフラインチャート



(記入方法) ①人生の転機に●をつけ、曲線をつなぐ。

②吹き出しを設け、考察する。

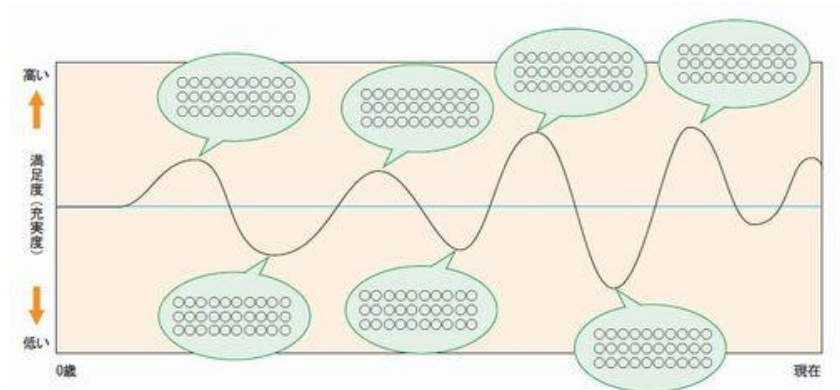
- ・曲線が上昇している時期：「なぜ満足していたのか」、「どうして満足することができていたのか」、「どうして成功することができたのか」
- ・曲線が下降している時期：「なぜ不満を感じていたのか」、「どうして満足できなかったのか」、「不満を感じていた時の共通点は何か」、「どうやって、この状況を克服したのか」、「何があったから克服できたのか」

【考察】

○曲線が上昇している時期（満足度が高いとき）

学年	内容
(例)	成績が良い、初めて偏差値が○以上、インターハイ出場、他

(作成イメージ)



(<https://www.j-cda.jp/your-own-career/think-about-a-career.php> より引用)

○曲線が下降している時期（満足度が低いとき）

学年	内容
(例)	友達と喧嘩、成績が下降、受験に失敗、他

【自己分析】

○曲線が上昇している時期（満足度が高いとき）の共通点（どんなときに満足するのか）。

○曲線が下降している時期（満足度が低いとき）の共通点（どんなときに不満を感じるのか）。