

かんたん自分史

氏名 _____

「かんたん自分史」は、自分の人生を時に振り返ってみて思い出に浸りつつ、今後の人生の糧にしたり生きることの意味や喜びを再認識する契機になればと思い企画したものです。思いつくままに書き出してみることで過去の記憶や考えが蘇えり、後で読み直してみると新たな展開やこれまで気がつかなかったことが見えてくることもあります。

自分を見つめなおすことは、今後の方向性を模索する契機ともなりますので、気楽に書き出してみよう。

* 本書面は遺言書にはなりません。遺言書とするためには別途法律に定められた要件を備える必要があります。

自己の記録

氏名	
出生	年 月 日 (都道府県 市郡 区町村)
性格 自覚する長所短所	
得意なもの	
苦手なもの	
信条・好きな言葉	

両親

父		母
	名前	
	生年月日	
	出身地	
	性格	
	尊敬すべき点	
	特に感謝していること	
	あえて注文をつけると	
	印象に残る出来事	

幼児期の思い出(どんな子だった、など)

--

学校

	名称	教わった主な先生
幼稚園		
小学校		
中学校		
高校		
大学・専門学校など		

それぞれの時代を振り返って

--

仕事

会社名	役職	在籍期間
	仕事内容	

仕事での思い出

年月	年譜（主な出来事、立ち上げた企画や成果、印象に残ることなど）

友人

名前 (呼び名)	性格	特徴・共通点
	印象に残る出来事や思い出	
()		
()		
()		
()		
()		
()		
()		

仕事上世話になった人

名前 (会社名・所属)	性格	特徴・共通点
	印象に残る出来事や思い出	
()		
()		

()		
()		
()		
()		
()		

その他の出会いや交友関係をめぐる思い出

いつ頃	どんなこと

家族

名前 (続柄)	性格	特徴・共通点
	印象に残る出来事や思い出	
()		
()		
()		
()		
()		

家族・兄弟・親類についての思い出や言い残しておきたいこと

趣味について

内容	始めた時期	実績・賞暦など
	印象に残る出来事や思い出	

プチ自慢

いつ頃	どんなこと	思い出
(例) 小学4年生の夏休み	町の剣道大会で3位入賞した	習っていたことが実を結び、その後の人生の大きな自信となった

願わくばこんなこともしておきたかった

(例) 友人がハマっているジェットスキーにも時間があれば取り組みたかった

所有物(年 月 日現在)

土地・建物

(例)	

預貯金・株式・有価証券

その他主な財産

車	
骨董品・宝石	
趣味のもの・コレクション	

金銭関係

現金 (金額と保管場所)	
貸しているお金 (相手方と金額)	
借りているお金 (相手方と金額)	

これまでの人生をふり返って

年代	主な出来事、心がけたり取り組んだこと
	総括すると
(例) 10代	<p>・小学生のときから始めた野球だったが、中2の夏合宿のときに足を骨折してしまい断念。しかし、おかげで受験勉強に集中でき、念願の〇〇高に合格。</p> <p>・高校ではギター部に入り、A君やB子に出会う。夢を語り合い、青春を謳歌し最も輝いていた時期だと思う。</p>
10代	<p>あのときのケガがなければ親友のA君や妻のB子に会えなかったかもしれないと思うと因果なものだと感じる。</p>
20代	
30代	
40代	

50代	
60代	
70代以降	

余生をどう生きたい、これからの夢など

--

私の10大ニュース

順位	いつ頃	どんな内容
1位		
2位		
3位		
4位		
5位		
6位		
7位		
8位		
9位		
10位		

後世に望むこと(理想とする姿)

(例) 家族	妻には長男の太郎夫妻と同居して世話になってもらいたい 孫の翔太も元気で健やかに育ててほしい。 次男の次郎も体に気をつけて早く奥さんを見つけてほしい
家族 親類	
友人 知人	
持ち物	
その他	

好きなもの

	志向	主なもの
本		
テレビ・ラジオ		
映画		
音楽		
タレント・有名人		
食べ物		
ファッション・アクセサリなど		
その他 ()		

企画・製作 行政書士石井事務所

〒413-0235 静岡県伊東市大室高原 6-611

TEL 0557-33-6061 FAX 0557-33-6062

<http://www.i-gyousei.com/> E-mail info@i-gyousei.com

presented by 遺言書作成ドットコム <http://yuigonsyo.client.jp/>

□2007 本書記載の無断複写・転載を禁じます

本書面には個人情報を入力することがありますので、その保存管理は利用者ご自身の責任でご利用ください。万一本書に記入した情報の紛失等により何らかの不都合が生じましても、当事務所ではいかなる責任をも負いかねますのであらかじめご了承ください。