

エンディングノート

自分史



名前

「自分史」は自分がこの世に生まれてきたからこれまでを、主な出来事や当時のエピソードとともに振り返ることで、過去の忘れていた記憶を掘り起こしたり、自分自身を客観的に見つめ直すことができます。また、昔の事を思い出すことを通じて、自分が大切にしていたことに気づいたり、家族とのコミュニケーションが深まります。

プロフィール

記載年月日 年 月 日

氏名		生年月日	年 月 日
現住所			
本籍地			
出身地		血液型	型
名前の由来			

私の人となり

記載年月日 年 月 日

性 格 ※複数回答可	<input type="checkbox"/> 好奇心が強い	<input type="checkbox"/> 根がまじめ	<input type="checkbox"/> 人見知り
	<input type="checkbox"/> マイペース	<input type="checkbox"/> 寂しがりや	<input type="checkbox"/> 臆病
	<input type="checkbox"/> 八方美人	<input type="checkbox"/> 一匹狼	<input type="checkbox"/> おとなしい
	<input type="checkbox"/> おっちょこちょい	<input type="checkbox"/> プライドが高い	<input type="checkbox"/> 完璧主義
	<input type="checkbox"/> ナルシスト	<input type="checkbox"/> やんちゃ	<input type="checkbox"/> 情熱的
	<input type="checkbox"/> 天然	<input type="checkbox"/> おたく	<input type="checkbox"/> ずる賢い
	<input type="checkbox"/> 自己中心	<input type="checkbox"/> 計算高い	<input type="checkbox"/> 方向音痴
	<input type="checkbox"/> 食いしん坊	<input type="checkbox"/> 泣き虫	<input type="checkbox"/> クール
	<input type="checkbox"/> 人と騒ぐのが好き	<input type="checkbox"/> ノリだけで生きている	
	<input type="checkbox"/> イライラしやすい	<input type="checkbox"/> 落ち込みやすい	<input type="checkbox"/> 冷静沈着
<input type="checkbox"/> その他 ()			
自分についてよく人から言われる事			
信念・座右の銘			
好きな言葉			
生きがい			
特 技			
資格・免許			
功 績			
好きな色		好きな季節	
好きな花		好きな動物	
好きな歌		好きな有名人	
好きな食べ物		嫌いな食べ物	
その他私の事			

私の家族・親戚・我が家の記録

記載年月日 年 月 日

意外と一緒に住んでいる家族でも自分の家の事や、家族・親戚のこまかい情報を把握していない場合があります。家族にとって大切な情報ですので、正確に引継ぎましょう。

我が家の記録

●我が家の情報

家 紋		家紋の 由来	
※コピーがあれば張っておきましょう!			
我が家のご先祖様について			
その他 伝承する事			

●我が家の菩提寺

寺 名		連絡先	
住 所			
備 考			

私の家族・親戚

●配偶者

名 前		旧 姓	
生年月日		携帯番号	
実家の連絡先		実家の世帯主名	
実家の住所			
備 考			

●父母

名 前		連絡先	
生年月日		出生地	
享 年		戒 名	
備 考			

名 前		連絡先	
生年月日		職 業	
享 年		戒 名	
備 考			

●子供

名 前		続 柄	
生年月日		連絡先	
住 所			
備 考			

名 前		続 柄	
生年月日		連絡先	
住 所			
備 考			

名 前		続 柄	
生年月日		連絡先	
住 所			
備 考			

名 前		続 柄	
生年月日		連絡先	
住 所			
備 考			

名 前		続 柄	
生年月日		連絡先	
住 所			
備 考			

●兄弟姉妹

名 前		続 柄	
生年月日		連絡先	
住 所			
備 考			

名 前		続 柄	
生年月日		連絡先	
住 所			
備 考			

名 前		続 柄	
生年月日		連絡先	
住 所			
備 考			

名 前		続 柄	
生年月日		連絡先	
住 所			
備 考			

名 前		続 柄	
生年月日		連絡先	
住 所			
備 考			

●親戚

名 前		間 柄	
連絡先		年賀状のやり取り	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無
住 所			
備 考			

名 前		間 柄	
連絡先		年賀状のやり取り	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無
住 所			
備 考			

名 前		間 柄	
連絡先		年賀状のやり取り	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無
住 所			
備 考			

名 前		間 柄	
連絡先		年賀状のやり取り	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無
住 所			
備 考			

名 前		間 柄	
連絡先		年賀状のやり取り	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無
住 所			
備 考			

名 前		間 柄	
連絡先		年賀状のやり取り	<input type="checkbox"/> 有 ・ <input type="checkbox"/> 無
住 所			
備 考			

懐かしい思い出

記載年月日 年 月 日

子供の頃の思い出：(先生、級友、学校行事、夏休み、勉強、クラブ活動など)

青春時代の思い出：(高校・大学生活、友人、恋愛、旅行、初めてのアルバイトなど)

仕事での思い出：(成功、失敗、嬉しかった事、辛かった事、素敵な出会いなど)

夫婦の思い出

記載年月日 年 月 日

初めての出会い：(年 月頃) (場所、なれそめ、第一印象など)

デートの思い出：(初デートの場所、ドキドキ、裏話 など)

プロポーズの言葉、思い出：(年 月頃)

夫婦で印象に残る思い出：(新婚旅行、昔の苦労話、結婚秘話 など)

子供との思い出

記載年月日 年 月 日

子供たちみんなに共通する思いや、子供一人ひとりに対する思いについて、普段は照れくさくて話せないようなことでも積極的に綴ってみましょう。見る側は、その綴ってある言葉に癒されるのかもしれませんが。

●子供のこと

名前		続柄	
名前の由来			

イベントの思い出(初節句、七五三、入学式、卒業式 ect.)

成長の思い出(初めて歩いた時、声変わり、成長期、反抗期 ect.)

巣立ちの思い出(独立、結婚 ect.)

子供との思い出

記載年月日 年 月 日

子供たちみんなに共通する思いや、子供一人ひとりに対する思いについて、普段は照れくさくて話せないようなことでも積極的に綴ってみましょう。見る側は、その綴ってある言葉に癒されるのかもしれませんが。

●子供のこと

名前		続柄	
名前の由来			

イベントの思い出(初節句、七五三、入学式、卒業式 ect.)

成長の思い出(初めて歩いた時、声変わり、成長期、反抗期 ect.)

巣立ちの思い出(独立、結婚 ect.)

子供たちとの思い出

記載年月日 年 月 日

●子育ての思い出

子供を授かった時の心境：

大切にしてきたこと：

嬉しかったこと：

大変だったこと、苦労したこと：

我が家のベスト3

記載年月日 年 月 日

家族との、とても大切な思い出を振り返り、ランキングにしてみましょう！
あなたがどんなことを大切な思い出にしていたのか、きっとご家族も興味があるとおもいますよ♪

心に残る思い出の出来事ベスト3

第1位：

第2位：

第3位：

その時のエピソード

第1位

第2位

第3位

我が家のベスト3

記載年月日 年 月 日

楽しかった家族旅行ベスト3

第1位：

第2位：

第3位：

その時のエピソード

第1位

第2位

第3位

我が家のベスト3

記載年月日 年 月 日

() ベスト3

第1位：

第2位：

第3位：

その時のエピソード

第1位

第2位

第3位

思い出の住まい

記載年月日 年 月 日

あなたが過ごしてきた家に、様々な思い出があると思います。当時の状況やそこでどんな出来事があったのかという事をきっと思い出せるでしょう。この機会に、昔の家を訪れてみるのもいいかもしれませんね！

・我が家の記録（幼少の頃）

居住時期 年～ 年頃	[間取り図]
住所：	
家族構成：	
心に残る思い出：	

・我が家の記録（ の頃）

居住時期 年～ 年頃	[間取り図]
住所：	
家族構成：	
心に残る思い出：	

・我が家の記録（ の頃）

居住時期 年～ 年頃	[間取り図]
住所：	
家族構成：	
心に残る思い出：	

● 我が家の記録（幼少の頃）

居住時期 年～ 年頃	[間取り図]
住所：	
家族構成：	
心に残る思い出：	

● 我が家の菩提寺

寺名		連絡先	
住所			
備考			