

自分年表 人生のイベントや「習い事」「夢中だったこと」「資格」等を開始した順に現在まで記載しましょう。

西暦	イベント 年齢	覚えている出来事 (習い事・夢中・資格)	当時の感情・思い 解決方法	今、振り返って気付くこと
西暦	イベント	覚えている出来事	当時の感情・思い	今、振り返って気づくこと

	年齢	(習い事・夢中・資格)	解決方法	

西暦	イベント 年齢	覚えている出来事 (習い事・夢中・資格)	当時の感情・思い 解決方法	今、振り返って気づくこと