**自分史** 作成日 年 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年齢 | 西暦（年） | 和暦（年） | 主な出来事 | 思い出 | 感情（当時感じたこと） | 写真など |
|  |  |  |  |  |  |  |