

自分史執筆ワークシート

人生の軌跡をたどる86の質問

このワークシートは、あなたの歩んできた道のりを「一人の人間を通して見える、家族・地域・時代の記録」として形にするための素材集めです。手書きでの回想・整理にお役立て下さい。

執筆にあたってのアドバイス

1. すべての質問に向き合う：些細に思える質問が、実は物語を動かす重要な伏線になることがあります。まずは一言でも、断片的な単語でも構いません。すべての項目を埋めるつもりで取り組んでみてください。
2. 具体的に書く：「楽しかった」という感想よりも、「その時の匂い」「聞こえてきた音」「触れたものの感触」などを思い出してみてください。
3. 自動生成の力：ここに書き込んだ回答を「Autobiography OS」に入力することで、AIがあなたの人生に潜む普遍的な意味を抽出し、質の高い自分史を自動的に構成・執筆します。

第1章：私はどこから来たのか

家の入り口に立つ一人の子どもとしての「始まり」を記録します。

1. 生年(例：1960年)
()
2. 出生地(例：東京都杉並区)
()
3. 名前の由来(親の思い、元号、家の事情など)
()
4. いちばん古い記憶(場面、匂い、音、光、部屋の感じなど)
()
5. 子どもの頃、まわりからどんな子だと言われていたか
()
6. 子どもの頃の家的气氛(家の構造や家族の距離感など)
()
7. 今の自分から見て、自分の人生を一言で仮に表すなら
()

第2章:どんな家に育てられたのか

その家があなたに渡した「生き方の型」を明らかにします。

1. 父について(性格、仕事、家でのふるまい、印象的な場面、今の見方)
()
2. 母について(性格、仕事、家でのふるまい、印象的な場面、今の見方)
()
3. 祖父母・家の中で大きな存在だった人
()
4. 家の中で「大切」とされていたこと(言葉や空気)
()
5. 家の中で言いにくかったこと・してはいけない空気
()
6. 子どもの頃の自分の役割(良い子、調整役など)
()
7. 家の中で安心できた記憶(場面、匂い、食べ物など)
()
8. 家の中で居心地の悪さや緊張を感じた記憶
()
9. 家族全体の関係性
()
10. 家から受け継いだもの／離れようとしてきたもの
()
11. 家業・家の成り立ち・先祖について
()
12. 家の中の具体物(家具、蔵、道具、部屋の暗さなど)
()
13. 家の中でよく聞いた言葉や口癖
()
14. 今だから分かる見方の変化(昔は嫌だったが今は分かる等)
()
15. 私を育てた家とは、どんな家だったか(一行要約)
()

第3章:どんな土地と時代を生きたのか

個人の人生を形作った「初期条件」としての風景と社会背景を描きます。

1. 育った土地の風景(山、川、商店街、道、駅前など)
()
2. その土地の空気や気質(のんびり、閉鎖的、助け合い等)
()
3. 地域の仕事・産業・暮らしの土台
()
4. 子どもの行動範囲(遊び場、学校までの道など)
()
5. 季節の記憶(祭り、雪、梅雨、匂い、食べ物など)
()
6. その土地で当たり前だったこと(近所付き合い、序列など)
()
7. 時代の出来事で覚えているもの(万博、バブル、事件など)
()
8. 技術や生活の変化(テレビ、電話、車、インターネット等)
()
9. 学校や地域社会の空気(先生の権威、進学、競争など)
()
10. その土地になじんでいたか、よそ者の感覚があったか
()
11. 今は消えたもの・変わったもの(店、道、風習など)
()
12. 土地と時代から自分が受け取ったもの(価値観、身体感覚)
()
13. 私を育てた土地と時代とは何だったか(一行要約)
()

第4章:何が私の認識を作ったのか

「なぜ世界をこう見るようになったのか」の背景を深掘りします。

1. ものの見方を変えた出来事(失敗、出会い、別れ、仕事など)
()
2. 強く影響を受けた人物(家族、先生、上司、友人など)
()
3. 忘れられない言葉(救われた言葉、傷ついた言葉)
()
4. 認識に影響した本・映画・音楽・芸術
()
5. 自分の信念が生まれた背景(体験と結びつけて)
()
6. 信じられなくなったもの(権威、組織、常識など)
()
7. 仕事観・社会観を形作った経験
()
8. 正しさについての感覚の変化
()
9. 人間とはどういうものだと思うようになったか
()
10. 失敗や後悔から学んだこと
()
11. 認めるのがつらかった現実(限界、不公平など)
()
12. 今の自分を支えている考え(座右の銘、感覚)
()
13. 昔の自分と今の自分で、いちばん変わった認識
()
14. 私の認識を作ったものとは何だったか(一行要約)
()

第5章:私は何を失い、何を得たのか

「何を代償にして何を得てきたか」から人格の輪郭を浮き彫りにします。

1. 失った人や関係(死別、離別、疎遠など)
()
2. 失った場所や居場所(実家、職場など)
()
3. 叶わなかった望み(職業、進路、家族像など)
()
4. 若い頃に捨てたもの(無邪気さ、夢、見栄など)
()
5. 人生でもっとも痛かった喪失
()
6. 失った結果として手に入ったもの(視点、自由など)
()
7. 苦労の末に身についた力(忍耐、判断力など)
()
8. 仕事や社会生活の中で得たもの(信用、肩書など)
()
9. 外からは見えにくいを得たもの(安心、受容など)
()
10. 何かを得るために支払った代償
()
11. 今もなお欠けていると感じるもの
()
12. 失って初めて価値が分かったもの
()
13. 私が失い、得てきたものとは何だったか(一行要約)
()

第6章：社会の中で何を差し出してきたのか

仕事や役割を通じて「どう社会に使われ、何を残したか」を整理します。

1. 主な仕事・役割(実際に何をしてきたか)
()
2. 働き始めた頃の感覚(怖さ、誇りなど)
()
3. 社会や周囲から求められたこと(期待された役割など)
()
4. 自分が差し出してきたもの(時間、忠誠、忍耐など)
()
5. 誰のために動いてきたか(家族、会社など)
()
6. 社会の中で誇りに思うこと
()
7. 社会の中で報われなかったこと(努力が評価されない等)
()
8. 家庭内で担ってきた役割(稼ぎ手、介護など)
()
9. 地域や共同体の中での役割(世話役など)
()
10. 自分の本心と社会的役割のズレ
()
11. 人に残したもの(教えたこと、形として残ったもの)
()
12. 社会の中で見た自分(有能、無力、必要とされた等)
()
13. 私が社会の中で差し出してきたものとは何だったか(一行要約)
()

第7章: 私は歴史のどこに立っているのか

個人史と時代の大きな流れが交差する瞬間を記録します。

1. 自分の世代をどう捉えているか(戦後、バブル、氷河期など)
()
2. 自分の人生と重なった大きな時代の転換
()
3. 家族史と時代のつながり(親・祖父母の出来事の影響)
()
4. 地域史と自分の関係(産業の盛衰、再開発など)
()
5. 技術の変化の中で生きた感覚(手作業からIT化など)
()
6. 常識が変わったと感ずること(家族観、仕事観など)
()
7. 自分が「時代を見た」と感ずる場面(実感を伴う記憶)
()
8. 社会の中での自分の位置(地方/都市、中心/周縁など)
()
9. 下の世代との違い(何が通じなくなったかなど)
()
10. 時代が変わっても変わらないと思うもの
()
11. 自分の人生を歴史の中で見ると何が見えるか
()
12. 私は歴史のどこに立っているのか(一行要約)
()

第8章: 次の世代に何を手渡すのか

生きて得たもののうち、未来に残すべき価値を言葉にします。

1. 次の世代に渡したいもの(価値観、技術、態度など)
()
2. 渡したくないもの(苦しみの型、偏見、我慢の習慣など)
()
3. 生きてきて分かったこと(自分なりの実感)
()
4. 若い人に伝えたいこと(励まし、警告など)
()
5. 家族や身近な人に残したいこと(感謝、謝罪、願いなど)
()
6. それでも残る悔い(やり残したことなど)
()
7. これからの人たちに望む社会
()
8. 自分が残せる具体的なもの(記録、品物、習慣など)
()
9. どんなふうに覚えていてほしいか
()
10. まだ少し先にやりたいこと
()
11. 最後に残したい一言
()
12. 私が次の世代に手渡したいものとは何か(一行要約)
()

お疲れ様でした。書き終えたら、これらの回答を「Autobiography OS」へ入力してください。あなたの人生が、物語として動き出します。