

自分史、部分史リスト（自分史物語作成の手引）

(時代別／ジャンル別)

| 大分類 | 中分類 | 自己追加 チェック項目 | |
|------------------|--|------------------|--|
| 誕生 | 成長記 | 名前の由来 | |
| | | | |
| ふるさと | 家 暮らしぶり | 地図 | |
| | | | |
| 両親 兄弟 親戚 | 家業 | 家訓 家宝 | |
| | | | |
| 先祖 家系 | ルーツ 祖父母 | | |
| | | | |
| 幼少年代 | 保育園 幼稚園 | おもちゃ 遊び場 | |
| | | | |
| 小学時代 | 学業 行事 恩師 遊び 友だち 恋人 習い事 自然 はやり 暮らし | 部活 成績 科目 けんか | |
| | | 給食 マンガ ラジオ・テレビ番組 | |
| 中学時代 | | 学校 授業 通学 | |
| | | 受験勉強 | |
| 高校時代 | | | |
| | | | |
| 大学時代 (専門) | | 学生生活 アルバイト 下宿 | |
| | | 卒業論文 | |
| 独身時代 青春時代 | 社会人 | マイカー | |
| | | | |
| 就職 職場 (会社) | 転職 退職 職歴 | 上司 同僚 後輩 つきあい | |
| | | 初任給 昇進 出張 転勤 | |
| 仕事 (事業) 技能 | アルバイト パート 履歴書 | 専門 売上げ 借金 | |
| | | マニュアル | |
| | | | |
| 恋愛 結婚（伴侶） | 出会い | お見合い デート | |
| | | 結婚式 新婚旅行 | |
| 家庭 家族 子供（孫） | 出産 育児 教育 成長記 ペット | 同居 介護 | |
| | | ふれあい ビデオ アルバム | |
| | | | |
| 生活 | | | |
| | | 引っ越し 家具 | |
| | | 各記念日 年中行事 | |
| | | 生活パターン | |
| 環境 自然 季節 | 庭 歳時記 | 冠婚葬祭 | |
| | | | |