

概要

手帳で行う自分史整理です。

説明

手帳のスケジュール、ダイアリーページは、蓄積すれば自分史にもなり、振り返って参照すると当時の思い出がよみがえります。しかし残念ながら、手帳の記録がある部分のみとなってしまいます。

そこで、手帳記録以前についても整理してみてもはいかがでしょうか。

年を基本にした整理

ライフログ

一生を1ページで概観します。

00代、10代、20代と、年代ごとに数行ずつ整理してみます。

ジェネレーションログ

各年代を1ページで概観します。

各年代の1年ごとに数行ずつ整理してみます。

イヤーログ

各年を1ページで概観します。

各年の1ヶ月ごとに数行ずつ整理してみます。

生活サイクルを基本にした整理

スクールログ

学校生活の視点で整理します。

幼稚園、小学校、中学校、高校、大学、大学院、予備校、専門学校など。

プロジェクトログ

仕事上のプロジェクトごとに整理します。

居住地ログ

住んだ場所ごとに整理します。

ライフログに適したリフィル

ライフログに類似の目的で作られているリフィルもあります。

また、自分なりのシートをデザインするのに、33行シートや5ミリ方眼が便利です。

種別	型番	名称	備考
SD	C-0	10年メモ	イヤーログその他に適当。
SD	C-21	5ミリ方眼紙	各ログに適した表を作成。

SD	C-42	細ケイ 33 行シート	ライフログ、ジェネレーションログを、1 項目 3 行で。
SD	C-100	人生百年表 / 願望シート	各ログをミックスして記入。