

もくじ

1. わたしの生まれた日
2. わたしの過去年表
付録 世の中の出来事年表
3. こんな〇〇があった
 - (1) こんな人がいた
 - (2) こんな時があった
 - (3) こんな所があった
 - (4) こんな物があった
4. わたしのライフサイクル
 - (1) アイデンティティ
 - (2) 発達段階の特徴
 - (3) ライフサイクル・チェック
 - (4) ライフサイクルの思い出
5. ライフ・シミュレーション
 - (1) 就職
 - (2) 結婚
 - (3) 出産・子育て
 - (4) 中年期
 - (5) 老年期
6. ライフイベント・ランキング
7. 人から見たわたし
8. あとがき