

家族の感情連鎖マップ（記入見本）

このワークは、家族を責めるためではなく、

“どこから感情が流れ込んでいたのか”見える化するためのものです。

① 父の感情傾向

- ・自分に自信がなく、すぐ「どうせ俺なんか」と言う
- ・イライラはするが、はっきり怒れない
- ・家庭では存在感が薄く、頼りない印象
- ・お金の不安を常に口にしていた

→ キーワード：無力感・自信のなさ・不安

② 母の感情傾向

- ・常にバタバタしていて、いつも緊張していた
- ・物事を最悪に想定し、「気をつけてね」と何度も言う
- ・怒らずに我慢し、突然爆発するタイプ
- ・「私はいいから」と自分を後回しにする癖

→ キーワード：不安・我慢・緊張・罪悪感

③ 各年代で家庭にあった“空気”

幼少期（0～7歳）

- ・母が常にピリピリしていて、家の中に緊張感があった
- ・父は黙ってテレビを見ているだけで、家族の会話は少ない

小学生～中学時代

- ・母の機嫌が悪いと全員が気を使う“空気読み”的な家
- ・父に遠慮して、本音を言えない習慣ができた

高校～20代前半

- ・家に帰ると疲れるので、外に逃げるよう過ごす
- ・母の相談役になり、「聞き役」のクセが強くなった

30代～現在

- ・自分も母のように不安が強く、些細なことで緊張する
 - ・仕事でも人の機嫌を先読みして疲れやすい
-

④ 祖父母の感情の影響

● 父方の祖父

- ・怒り：厳格で怒鳴るタイプ
- ・悲しみ：戦後の貧困、孤独
- ・恐怖：父（私の祖父）が恐怖で育てられ、その影響が父へ

● 父方の祖母

- ・怒り：ほとんど表に出さない
- ・悲しみ：夫（祖父）に従うばかりで生きていた
- ・恐怖：夫の機嫌に怯える生活

● 母方の祖父

- ・怒り：短気ですぐ怒鳴る
- ・悲しみ：仕事のストレスを家庭に持ち帰る
- ・恐怖：家族に心を開けない

● 母方の祖母

- ・怒り：抑圧して我慢するタイプ
- ・悲しみ：夫に本音を言えず苦しんでいた
- ・恐怖：子どもの将来を過剰に心配する

→ 家系全体のテーマ：怒りの抑圧、不安、恐怖、我慢

⑤ 自分の人生で繰り返しているテーマ

- ・人の機嫌を読みすぎて疲れる
- ・本音を言うと嫌われる気がして、我慢しやすい
- ・不安になりやすく、考えすぎる
- ・人間関係で“聞き役”になり、心が消耗する
- ・自分の人生より、家族の感情を優先しがち

→ 親の感情コピーが“自分の性格”的になっていた。

▼ 気づいたこと（まとめ）

- ・母の不安と緊張を強くコピーしている
- ・父の無力感も少し引き継いでおり、「私ががんばらなきゃ」と思いやすい
- ・祖母の“我慢の連鎖”が母を通して私に来ている
- ・私の生きづらさは「性格」ではなく“家族の感情の流れ”だった

→ 「あ、本当に連鎖してたんだ…」と実感。

自分を責めなくてよくなる。