

家族の感情連鎖マップ



このワークシートは、あなたの家族に流れてきた“感情の連鎖”を見える化するためのものです。

思い当たることを自由に書き出してみてください。

① 父の感情傾向

(例：怒りっぽい／無力感／感情表現が少ないなど)



② 母の感情傾向

(例：不安／我慢／緊張／怒り／
罪悪感 など)

-
-
-
-
-



③ 各年代の家庭の“空気”

(例：ピリピリしていた／常に静か
／争いが多かったなど)

幼少期 (0~7歳)

小学生～中学時代

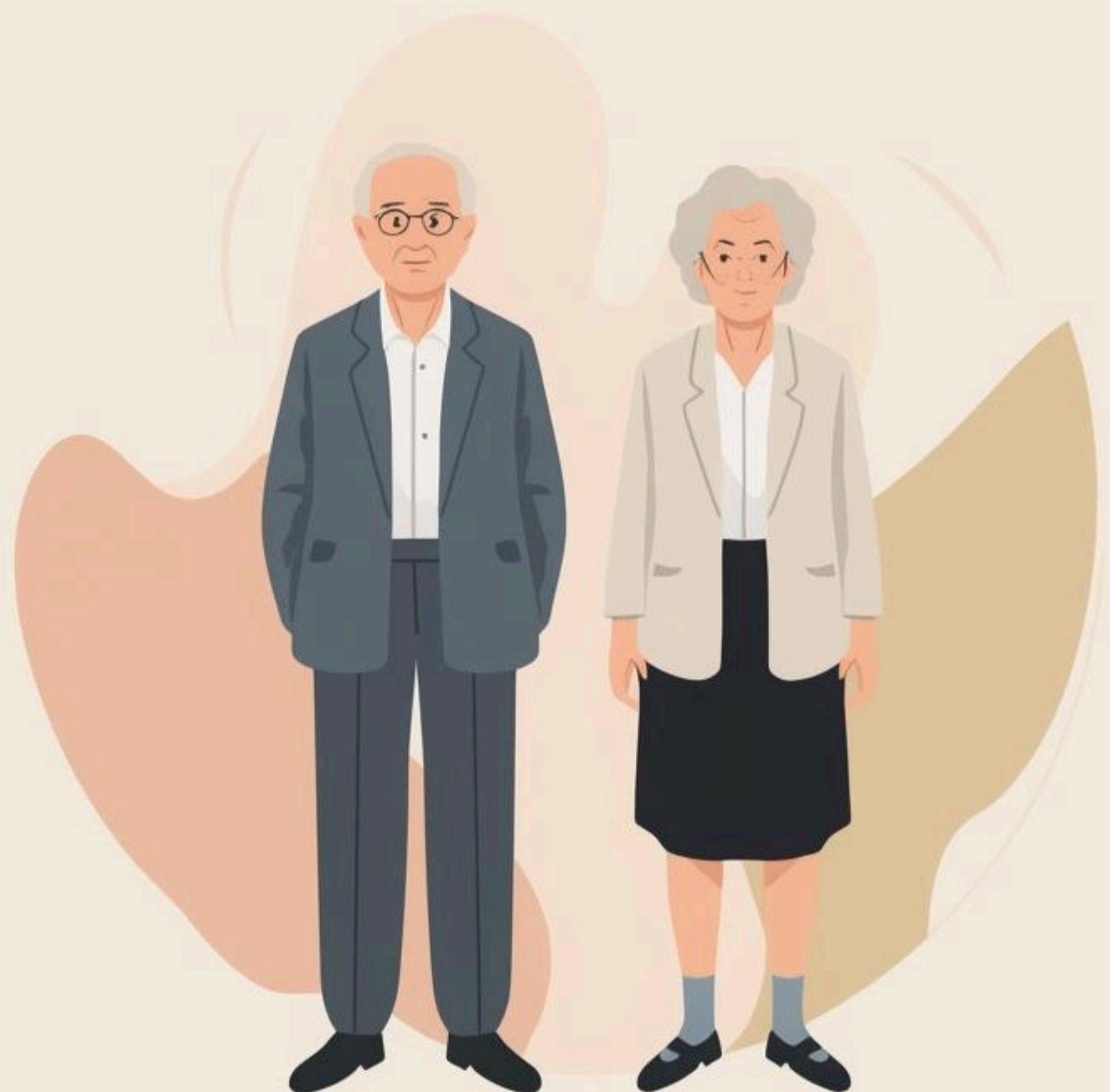
高校～20代前半

30代～現在



④ 祖父母の感情の影響

(例：怒り／悲しみ／恐怖)



父方祖父

父方祖母

母方祖父

母方祖母

⑤ 自分の人生で 繰り返しているテーマ

(例：人間関係で疲れる／我慢しすぎる／孤独感／不安が強いなど)

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・



最後に気づいたこと（まとめ）

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

