

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）

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

