

父の無力感コピー セルフ診断テスト

あなたの“動けなさ”や“不安”の源が
わかるチェックリスト





はじめに

もしあなたが—

- ✓ お金の不安がずっと消えない
- ✓ 自分に自信が持てない
- ✓ 行動できず先延ばししてしまう
- ✓ 人の顔色を気にしすぎる
- ✓ 決断が苦手で迷いやすい

...そんな“生きづらさ”を抱えているなら、それはあなたの性格ではありません。

幼少期に、お父さんの“無力感”を無意識にコピーした可能性があります。

このテストは、あなたの中に残る「父の無力感コピー」がどのくらい・どの部分に影響しているかを明確にするセルフ診断です。



診断テスト① 父の“お金の不安”コピー度チェック

当てはまるものに✓を入れてください。

- ☐ 収入があっても不安が消えない
- ☐ 将来が漠然と怖い
- ☐ お金の話題を避けたい
- ☐ 自分には稼げない気がする
- ☐ 貯金が増えても安心できない
- ☐ 不安が先に立って挑戦できない
- ☐ 人より損することが怖い
- ☐ お金の問題があると自分の価値まで下がる気がする

✓が4つ以上 → “強いお金の不安コピー”の可能性大



診断テスト② 父の自己評価の低さコピー度チェック

当てはまるものに ✓ を入れてください。

- ☐ つい自分を責めてしまう
- ☐ 人に褒められても受け取れない
- ☐ 「どうせ私なんて」が出てくる
- ☐ 自信のある部分が思い浮かばない
- ☐ 他人と比べて落ち込むことが多い
- ☐ 失敗への恐れが強い
- ☐ 新しいことに挑戦できない
- ☐ 自分の能力を低く見積もりがち

✓ が4つ以上 → “自己評価コピー” が強く残っている可能性



診断テスト③ 父の“行動できない”コピー度チェック

- やりたいことがあっても動けない
- 行動より“準備”を優先してしまう
- ミスを恐えて行動できない
- 判断に異常に時間がかかる
- 小さな一歩が踏み出せない
- 「タイミングが悪い」と自分に言い訳してしまう
- 目標を立てても続かない
- 予定をギリギリまで伸ばしてしまう

✓ が4つ以上 → “行動停止のコピー” が強いサイン



診断テスト④ 他人に気を使いすぎるコピー度チェック

- 人の顔色を過剰に読んでしまう
- NOが言えない
- 嫌われるのが怖い
- 相手の機嫌に左右される
 - “気を使いすぎて”疲れやすい
- 断ると罪悪感が出る
- 相手を優先してしまう
- 人前で緊張しやすい

✓ が4つ以上 → “対人過敏コピー”の可能性大



診断テスト⑤ 父の“決断できない”コピー度チェック

- 物事を選ぶのが苦手□
- 間違えるのが怖い
- 決めてもすぐ後悔する
- 人に決めてもらいたくなる
- 選択肢が多いと混乱する
- 「どっちでもいい」が口ぐせ
- 買い物の決断にも時間がかかる
- 重要な決断になると逃げたくなる

✓ が3つ以上 → “優柔不断コピー” が強い



診断テスト⑥ 父の“被害者意識”コピー度チェック

- 「私ばかり…」と覚るこゝがある
- 環境や他人のせいにしたくなる
- 人の言動を深読みしてつらくなる
- 自分の努力が報われない気がする
- 周りが自分をわかってくれない感覚
- 不公平さに敏感
- 自分だけ損している気がする
- 小さなことで落ち込みやすい

✓ が4つ以上 → “被害者意識コピー” が潜在的に強い

【総合判定】 あなたの“父の無力感コピー”タイプは？

以下の中で ✓ が最も多かった項目が
今のあなたに強く影響している「父の無力感コピー」です。

- お金の不安コピータイプ（将来不安・心配性）
- 自己評価低下タイプ（自信欠如・劣等感）
- 行動できないタイプ（先延ばし・行動停止）
- 対人過敏タイプ（気を使いすぎる）
- 優柔不断タイプ（決断できない）
- 被害者意識タイプ（不公平感・無力感）





おわりに

あなたの“動けなさ”は、
あなたが怠けているわけでも、弱いわけでもありません。
子どもの頃、
お父さんが人生の中で感じていた 無力感・不安・迷い を、
幼いあなたがそのまま“受け取ってしまった”だけです。
だからこそ、
その感情を“感じて消す”ことで、あなたは必ず元に戻れます。
アニカは、そのための専門セッションです。
30分無料セッション受付中！