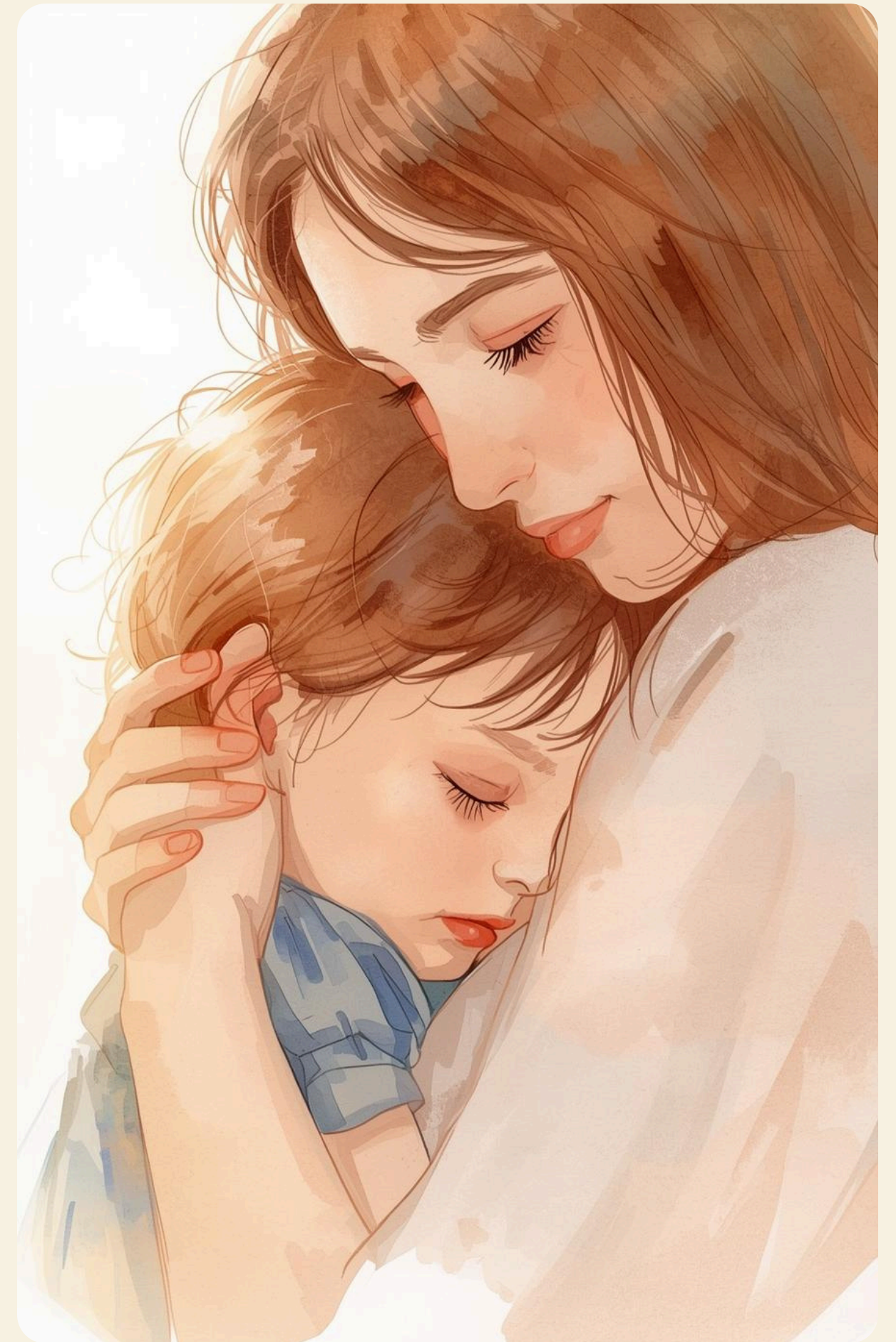
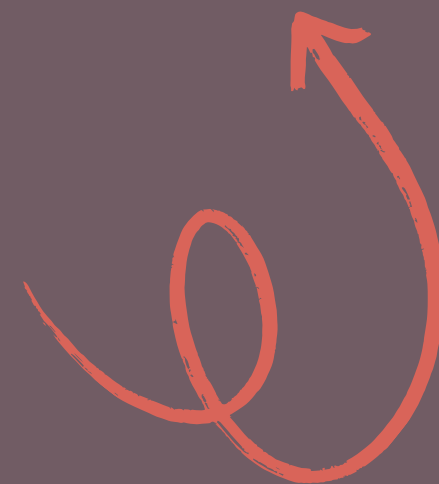
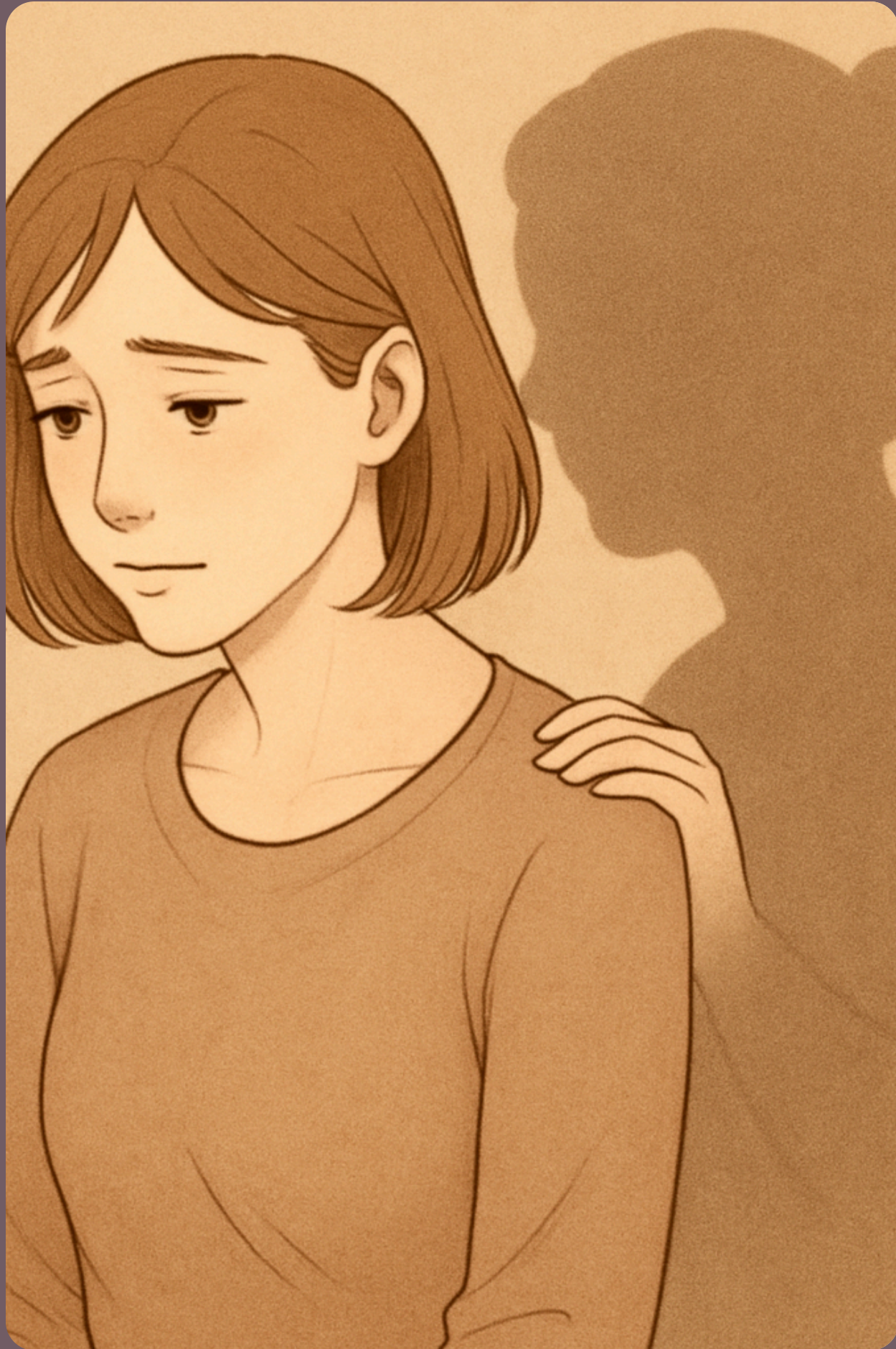


母の感情コピー セルフ診断テスト

あなたの生きづらさの“根本原因”が
わかるチェックリスト





はじめに

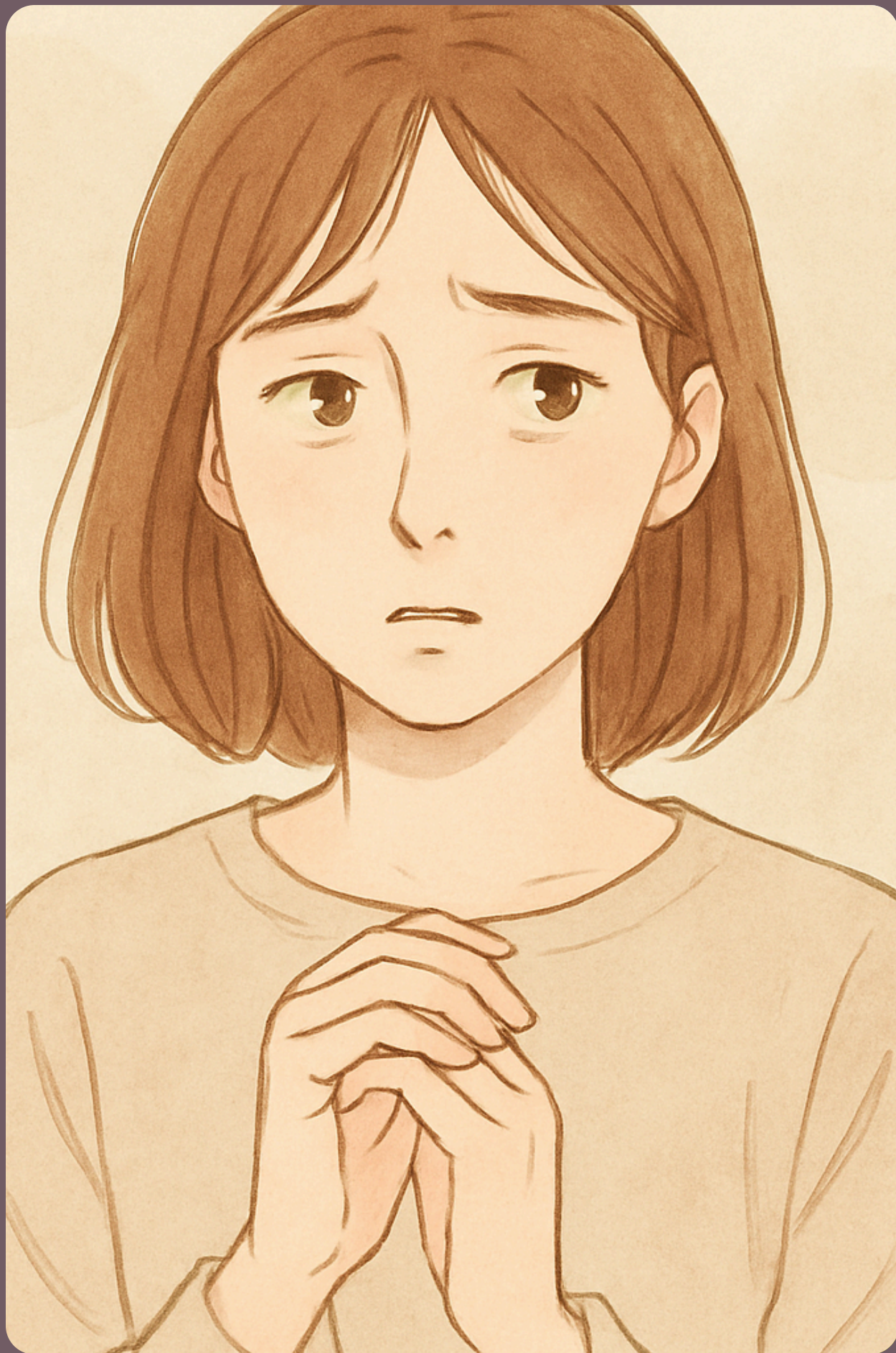
もしあなたが—

- ✓ 人間関係で疲れやすい
- ✓ 理由の分からない不安が続く
- ✓ 感情が揺れやすい
- ✓ 夫婦・恋愛がうまくいかない
- ✓ 子育てがつらく感じる

...そんな悩みを抱えているなら、
あなたの“性格”が原因ではありません。

幼少期に、お母さんの感情を“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「母の感情コピー」が
どのくらい、どの部分に影響しているかを明確にするため
のチェックです。



診断テスト① 母の“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。

- ☐ 最悪の未来を想像してしまうことが多い
- ☐ 新しい場所・初対面が妙に緊張する
- ☐ 小さなミスでも“重大な問題”に感じる
- ☐ 人から嫌われていないか気になりやすい
- ☐ 夜、考えごとが止まらなくなる
- ☐ 子どもの不安に過敏に反応してしまう
- ☐ 人の感情の変化に敏感すぎる
- ☐ 何かあると「自分のせいだ」と思いやすい

✓が4つ以上 → “強い不安コピー”の可能性大



診断テスト② 母の“怒り”コピー度チェック

当てはまるものに ✓ を入れてください。

- ☐ 急にイライラがこみ上げてくるときがある
- ☐ 「我慢の限界」で一気に爆発してしまう
- ☐ 夫やパートナーに怒りをぶつけて後悔する
- ☐ 些細なことで心がざわつく
- ☐ 子どもに強く当たってしまうことがある
- ☐ 「私ばかり」が口ぐせになりやすい
- ☐ 正しさやルールにこだわる
- ☐ 心の奥に“許せない何か”がある感覚がある

✓ が4つ以上 → “怒りのコピー” が潜在的に強い



診断テスト③ 母の“我慢”コピー度チェック

当てはまるものに ✓ を入れてください。

- ☐ NOが言えず、つい引き受けてしまう
- ☐ 本音より“相手の気持ち”を優先する
- ☐ つらくても笑ってしまう
- ☐ 甘えるのが苦手
- ☐ 自分の欲求がよく分からない
- ☐ 頑張りすぎて疲れやすい
- ☐ 「迷惑をかけないように」が口ぐせ
- ☐ 家族の中で“聞き役”になることが多い

✓ が3つ以上 → “我慢のコピー” が潜在的に強い

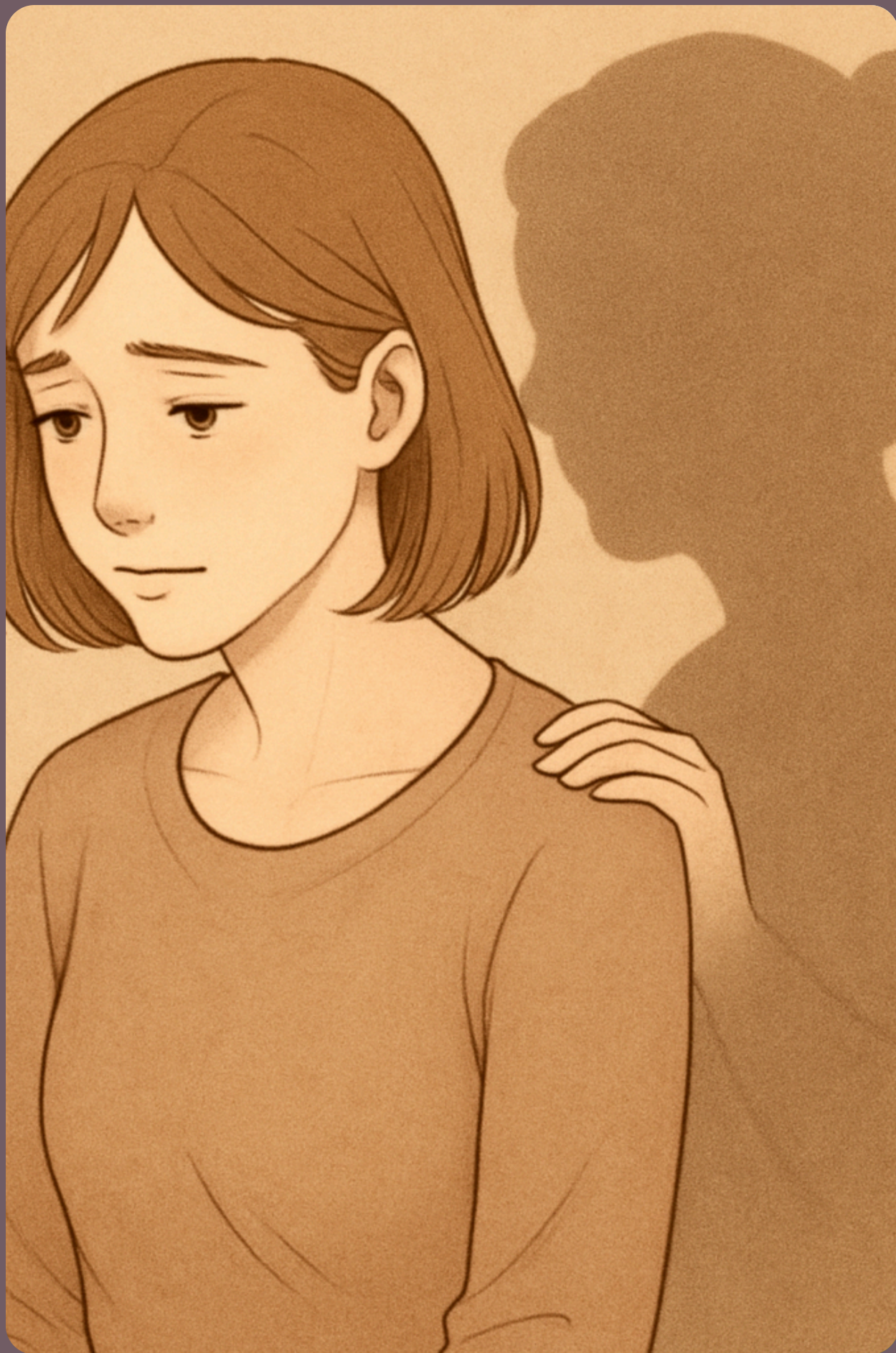


診断テスト④ 母の“緊張”コピー度チェック

当てはまるものに✓を入れてください。

- ☐ 小さな音や気配に敏感
- ☐ 常にまわりを観察してしまう
- ☐ リラックスしている瞬間が少ない
- ☐ 胃痛・頭痛・肩こりなど身体症状が出やすい
- ☐ 常に「次に何が起こるか」を考えてしまう
- ☐ 感じすぎて疲れる
- ☐ 空気の悪い場所に長くいられない
- ☐ 何もしていないのに疲れていることが多い

✓が4つ以上→“緊張コピー”の可能性大

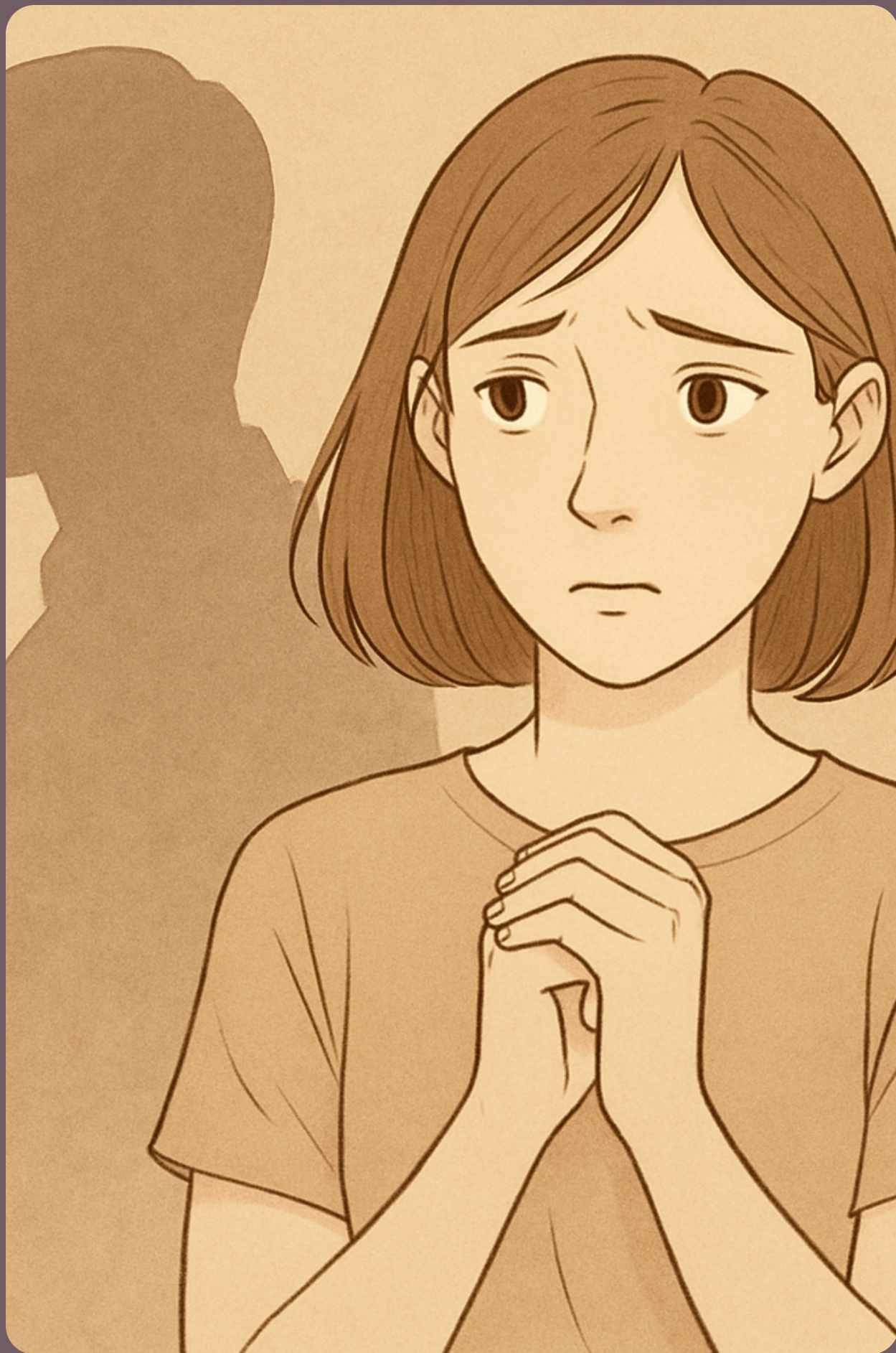


診断テスト⑤“母の役割を背負う”傾向チェック

当てはまるものに ✓ を入れてください。

- ☐ 小さい頃から“良い子”だった
- ☐ 感情的に不安定な母を支えてきた
- ☐ 母の悩みを相談されやすかった
- ☐ 家族の中で“聞き役”をしていた
- ☐ 母を安心させることが自分の役目だと思っていた
- ☐ 家族の問題に巻き込まれやすい
- ☐ 無意識に“人を助けよう”としてしまう
- ☐ 母の顔色で行動を決める癖があった

✓ 4つ以上 → “母の親役をしていた”可能性が高い

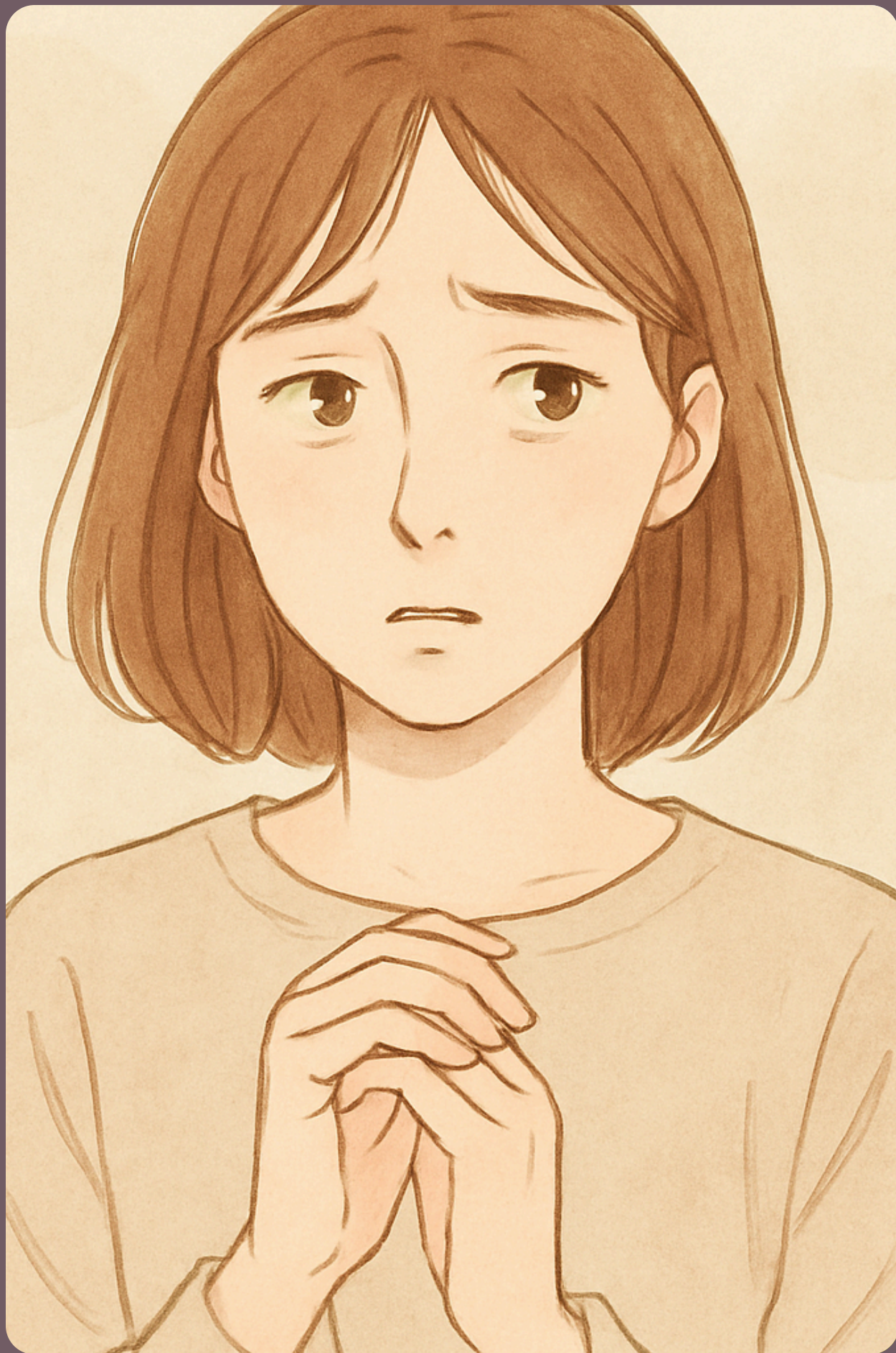


診断テスト⑥ 夫婦・恋愛に出る“母のパターン” チェック

当てはまるものに ✓ を入れてください。

- ☐ パートナーに気をつかいすぎる
- ☐ 男性の機嫌に敏感
- ☐ 愛されている確信が持ちにくい
- ☐ パートナーが冷たく感じる
- ☐ ケンカを避けて本音と言えない
- ☐ 不安から相手を試してしまう
- ☐ 過剰に尽くしてしまう
- ☐ 「どうせ私なんて」が出てくる

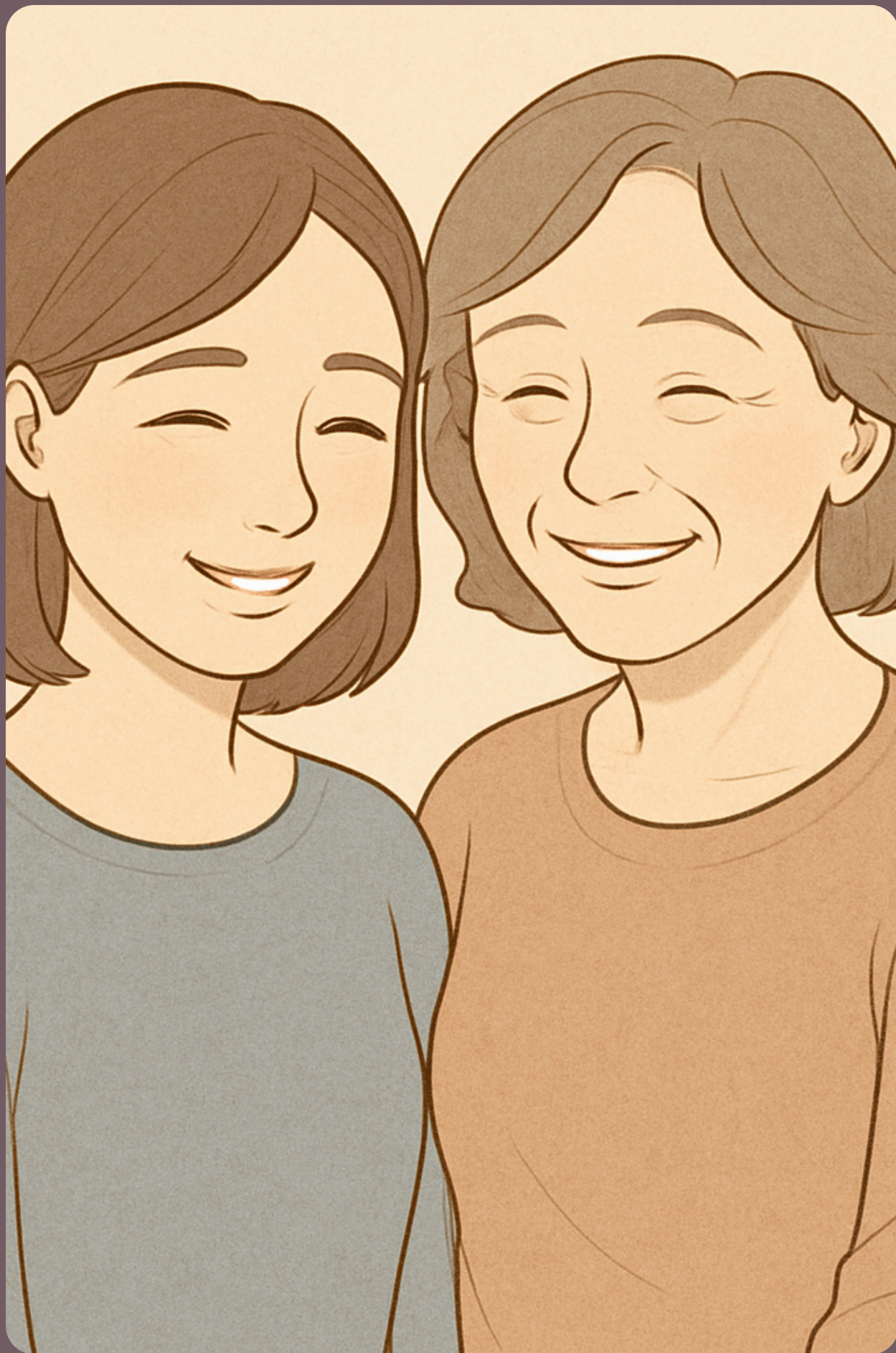
✓ が3つ以上 → “母の感情が恋愛・夫婦関係に影響” している
可能性大



【総合判定】 あなたの“母の感情コピー”タイプは？

以下の中で ✓ が最も多かった項目が
あなたが今もっとも影響を受けている“母の感情コピー”で
す。

- 不安コピータイプ（HSP寄り）
- 怒りコピータイプ（自己否定・怒り爆発）
- 我慢コピータイプ（いい子・自己犠牲）
- 緊張コピータイプ（高ストレス体質）
- 母の役割代行タイプ（母親の感情を背負う）
- 母の恋愛パターン継承タイプ（夫婦関係の問題に現れる）



おわりに

あなたの苦しさは
「あなたが弱いから」ではありません。

子どもの頃、
大好きなお母さんを助けるために
身体が勝手に“感情をコピーしただけ”です。

だからこそ、
その記憶を“感じて消す”ことで元に戻る ことができます。

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！