

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

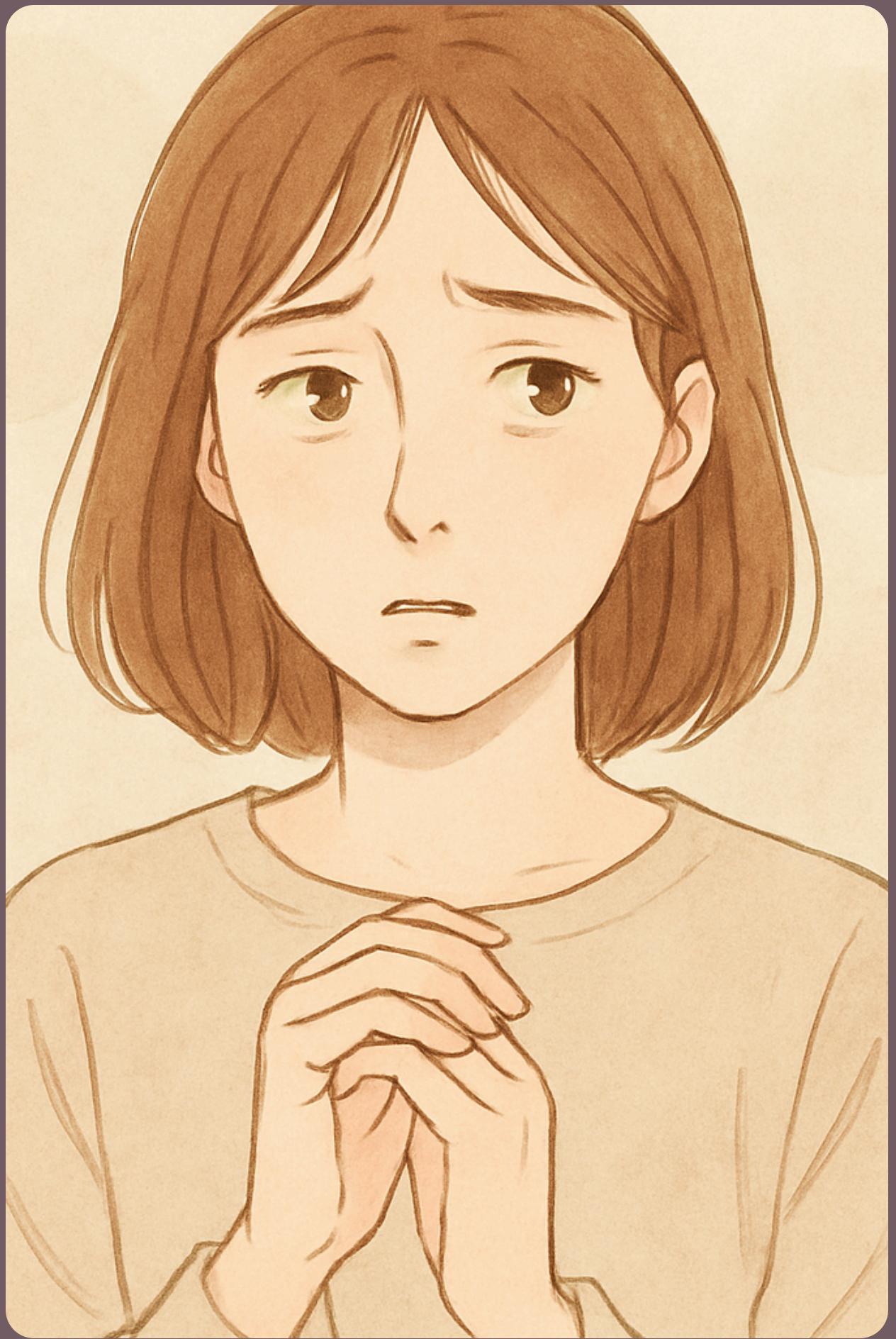
もしあなたが—

- ✓ 人間関係で疲れやすい
- ✓ 理由の分からぬ不安が続く
- ✓ 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”コピー一度チェック

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

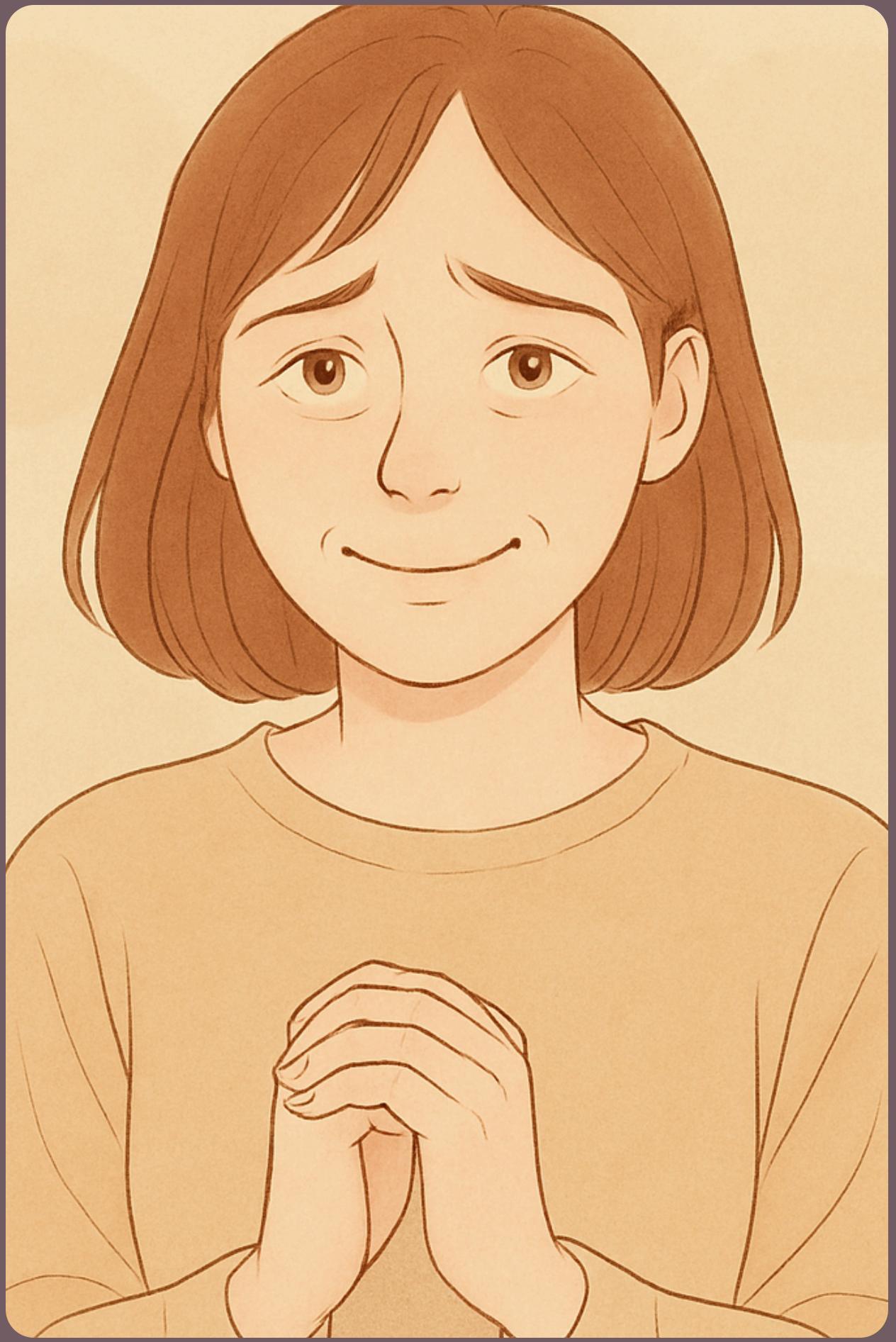


診断テスト② 母の“怒り”コピー一度チェック

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
- 「私ばっかり」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”コピー一度チェック

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”コピー一度チェック

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

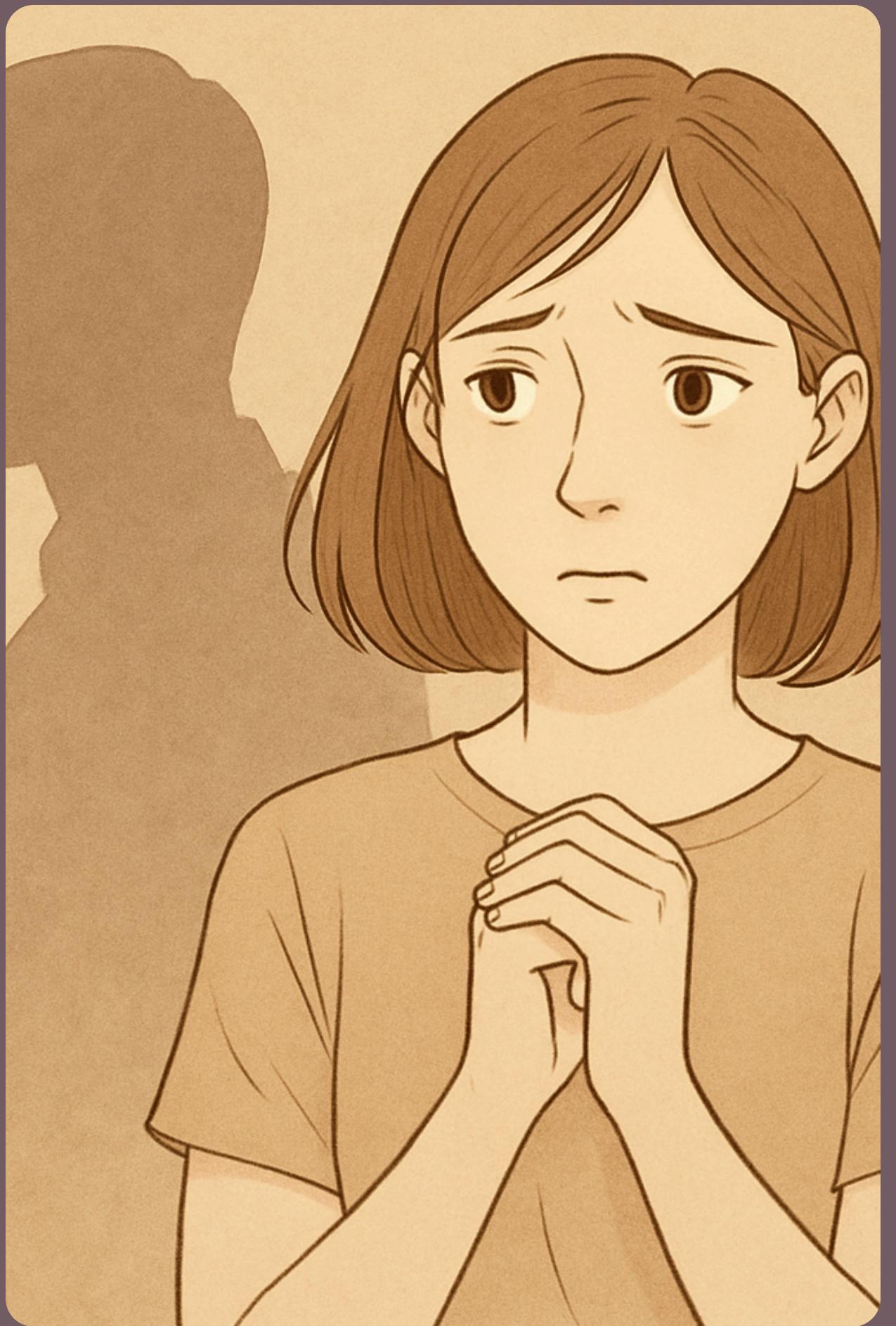


診断テスト⑤ “母の役割を背負う” 傾向チェック

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

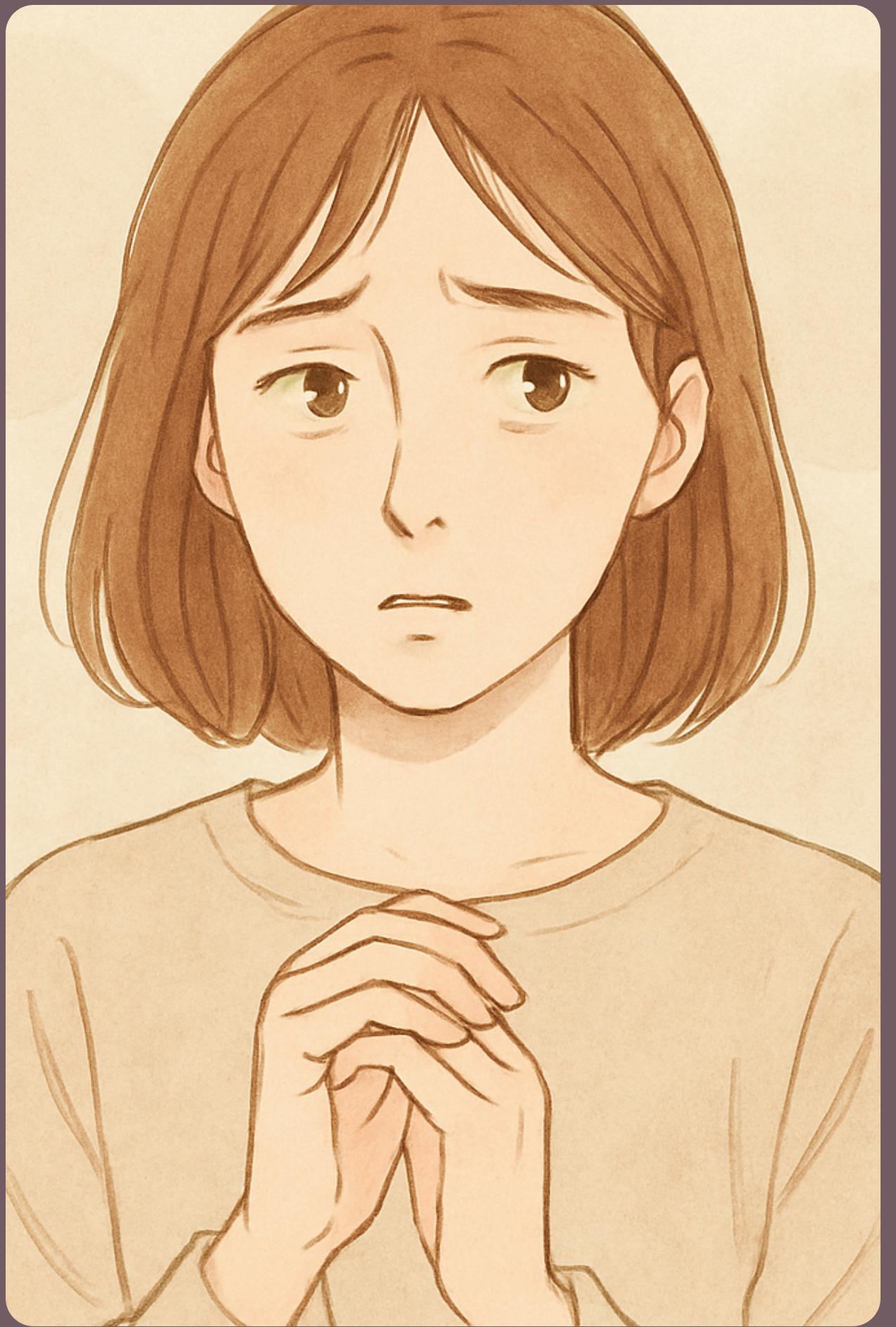


診断テスト⑥夫婦・恋愛に出る“母のパターン” チェック

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が言えない
- 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

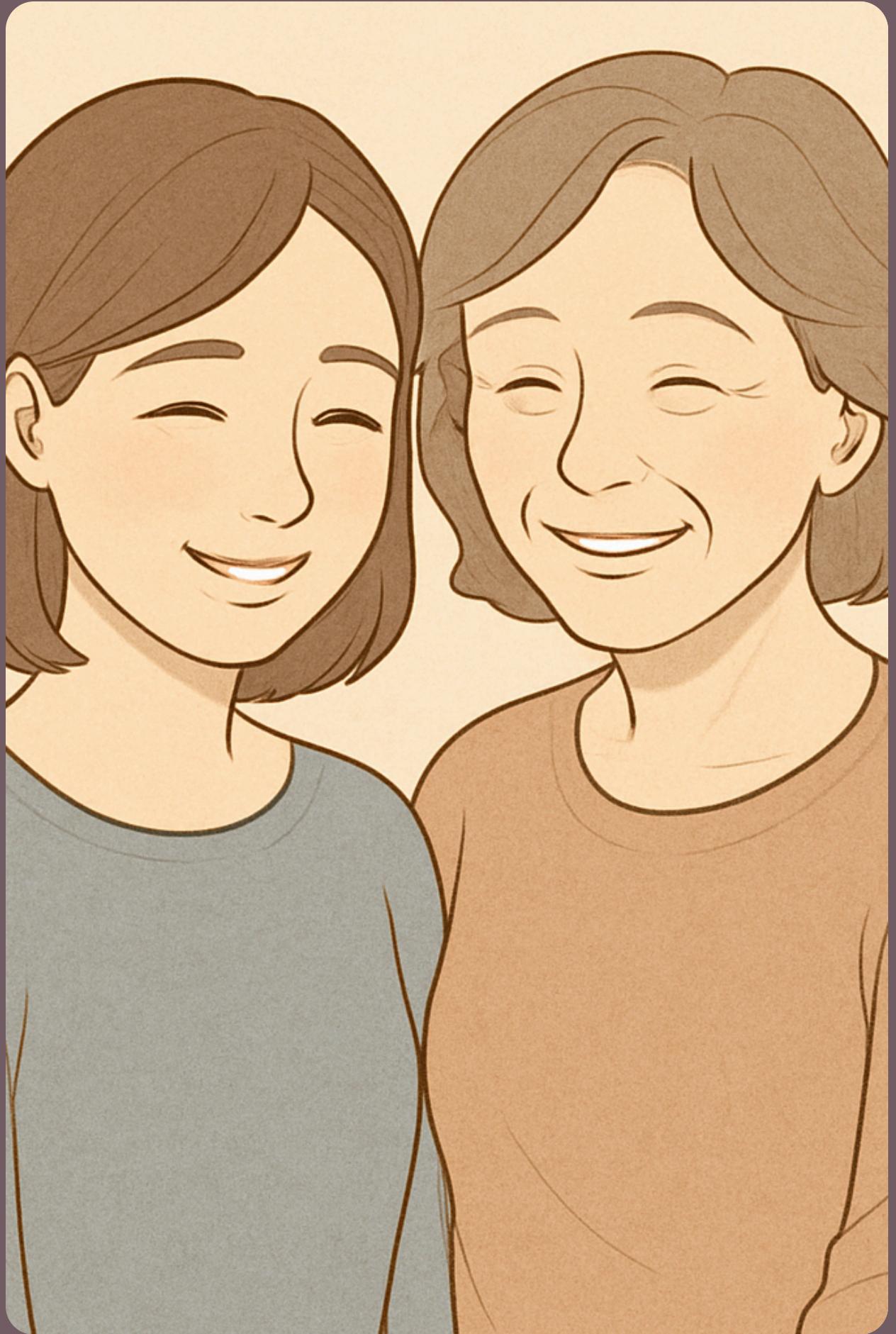
✓ が3つ以上 → “母の感情が恋愛・夫婦関係に影響”している可能性大



【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！