

こじらせ長女診断 補足チェックシート

- 誰かに幸せにしてもらいたい
- 誰かに助けてほしいと思ってる
- うちの親は毒親だ
- 親の育て方が悪かった、間違っていたと思う
- 親に不満な気持ちや寂しさを態度で表してるのに伝わらない気づいてもらえない
- 自分のことがよくわからない
- 好きなことがわからない
- お願いするのが苦手
- ありがとうよりもすみませんをすぐに言う
- 褒められると「そんなことない」「私なんて」と言ってしまう
- 私ってやっぱりダメだとすぐ思ってしまう
- 人のお世話をしている方が楽しい
- 私はネガティブだ
- 死にたいとよく思う
- 好きになる男性はダメンズばかり
- 自分に疲れる
- 不倫したいわけじゃないのに不倫の関係から抜け出せない
- いつも何かにイライラしている
- 自分を大切にするとよくわからない
- 学歴は高く有名企業に勤めてるが自分に価値があるとは思えない
- 過去の辛いことを思い出すと悲しくなったり怒りが湧いたりする
- 私は両親の娘です！と胸をはって言えない
- 自分が頑張らないと周りに迷惑がかかると思う
- 親の期待がウザい
- 親の奴隷だと感じる
- ゆっくり休んでるはずなのに疲れが取れない
- 休むって何をしたらいいかわからない
- 何かの申し込みをしたのに気分がのらずキャンセルしたことが2回以上ある
- 母親のようにはなりたくない
- 長女は損だ
- 長女だから家を守らないといけないと思ってる
- 真面目すぎる自分が嫌になることがある
- 頑張りすぎてから回ることがある
- 親から愛されていないと思う
- お姉ちゃんでしょ！と言われて我慢したことがたくさんある
- 無駄遣いをしてしまう
- ストレス発散に飲んだり旅行に行ったり買い物したりすることが多い
- 衝動買いが多い
- お父さんをイメージするだけで体が緊張する

- お母さんをイメージするだけでイライラする
- 人前で泣いてはいけないと思ってる
- 長女だからしっかりしなきゃと思ってる
- 深い呼吸ができない
- 息がうまくできないことがある
- 体が硬い
- 小さい頃の記憶があまり思い出せない
- 両親が厳しい
- 親に本音が言えない
- 親に甘えられない
- 痛みに強いほうだ
- 自分で考えるのが苦手
- 男に負けたくない
- 人を見下すことがよくある
- バカは嫌い
- 自分以外はバカはと思うことがある
- ブログなどを読んでいて誤字脱字を見つけるとイライラするか指摘したくなる
- ごめんなさいと素直に言えない
- 自分が不利にならないか無意識に考えている
- 失敗したくない
- 人をコントロールしようとしてしまう
- バカにされることに耐えられない
- 音楽なんかなくても問題ない。NO Music No life の人が理解できない。
- 窓も開けずに一日中家にいても平気
- 人のいいなりになりやすい
- どうせ私が悪いんでしょと思いがち
- 自分が我慢したり悪者になって場がおさまるならそれでいい
- 周りからどう思われてるか気になる
- 尊敬できない人の話など聞く意味がない
- いつも何か奪われる気がして警戒してしまう
- 細かく説明してもらえないと嫌
- こんなに頑張ってるのに誰も私のことを分かってくれない

※本資料は、長女のための Web メディア「COJILabo.」のコンテンツの一部となります。

COJILabo. : <https://coji-labo.com/>

作成者：櫻本稀子

copyright©COJILabo. All rights reserved.