

## アーユルヴェーダ・体質チェックシート

下記の質問に、NO・少しだけ当てはまる・まあまあ当てはまる・YESのどれかに○をつけ、合計点を出して下さい。

		N O	少 し	ま あ ま あ	Y E S
1	子供のころから痩せている。	0	1	2	3
2	お肌も髪の毛も乾燥している。	0	1	2	3
3	身のこなしが軽い。歩くのが早い。	0	1	2	3
4	いつも便秘ぎみ。	0	1	2	3
5	寝つきが悪い。夜中に何度も目覚める。	0	1	2	3
6	物覚えがいいが、忘れるのも早い。	0	1	2	3
7	ひとつのことに集中するのが苦手である。	0	1	2	3
8	一年中で春が一番好き。寒いのは大の苦手。	0	1	2	3
9	誰とでもすぐ友達になれる。	0	1	2	3
10	手足が冷えやすく、体調が悪いと身体の節々が痛む。	0	1	2	3

合計 \_\_\_\_\_ 点

1	体温が高めで、皮膚に赤みがある。	0	1	2	3
2	髪の毛は細く、少ない、若白髪が人より多い。	0	1	2	3
3	ソバカスやほくろが多い。	0	1	2	3
4	食欲旺盛である。	0	1	2	3
5	便が柔らかい。下痢をしやすい。	0	1	2	3
6	化粧品、香水、アクセサリに凝る方である。	0	1	2	3
7	ファッションはブランド志向が強い。	0	1	2	3
8	状況を把握し、計画的に行動する方である。	0	1	2	3
9	目標達成のためなら、多少のリスクや冒険を厭わない。	0	1	2	3
10	生理の時、出血が多い。	0	1	2	3

合計 \_\_\_\_\_ 点

1	髪の毛が黒くて多い。天然ウェーブ。	0	1	2	3
2	体毛は黒々としており、目立つ。	0	1	2	3
3	肌は色白で、モチ肌。	0	1	2	3
4	話し方や動作がゆっくり。どちらかと言えば動きは鈍い方。	0	1	2	3
5	休日は家で過ごすのが好き。	0	1	2	3
6	理解はあまり早くないが、一度覚えたら忘れない。	0	1	2	3
7	集中力がある。	0	1	2	3
8	人見知りする。	0	1	2	3
9	リーダーシップを取るのは苦手。人に付いていく方が気楽。	0	1	2	3
10	ムダ遣いは嫌い。貯金が好き。	0	1	2	3

合計 \_\_\_\_\_ 点