

ドーシャ チェックシート

アーユルヴェーダでは「ヴァータ」「ピッタ」「カパ」と呼ばれる3つのドーシャ（自然法則から導かれた生命原理）のバランスが取れている状態を健康であるとしています。

自分に一番合うものをチェックしてください。合計数が最も多いドーシャがあなたの今の体質です。

体格	<input type="checkbox"/> スリム・やせすぎ傾向	<input type="checkbox"/> 中肉・中背	<input type="checkbox"/> グラマー・ぽっちゃり
体力	<input type="checkbox"/> ない・疲れやすい	<input type="checkbox"/> 人並みにある	<input type="checkbox"/> スタミナには自信がある
血管	<input type="checkbox"/> 浮き出ている	<input type="checkbox"/> 少し浮き出ている	<input type="checkbox"/> はっきりしない
話し方	<input type="checkbox"/> 早口で軽やか	<input type="checkbox"/> 鋭くて挑戦的	<input type="checkbox"/> ゆっくり・抑揚がない
歩き方	<input type="checkbox"/> 速い	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> ゆっくり
皮膚	<input type="checkbox"/> 浅黒い・乾燥してカサカサ	<input type="checkbox"/> ほんのりと赤く柔らかくて脂性	<input type="checkbox"/> なめらか・色白
髪質	<input type="checkbox"/> 乾燥してバサバサ	<input type="checkbox"/> 細くて薄い	<input type="checkbox"/> 太くてフサフサ・クセ毛
食欲	<input type="checkbox"/> 不安定・不規則	<input type="checkbox"/> いつも旺盛	<input type="checkbox"/> 安定して適量
口の乾き	<input type="checkbox"/> 時々乾く	<input type="checkbox"/> よく乾く	<input type="checkbox"/> 乾かない
味の好み	<input type="checkbox"/> 辛い物が好き	<input type="checkbox"/> 酸っぱい物が好き	<input type="checkbox"/> 甘い物が好き
便通	<input type="checkbox"/> 比較的かたくて便秘気味	<input type="checkbox"/> 比較的やわらかくて下痢が多い	<input type="checkbox"/> 安定して快便
睡眠	<input type="checkbox"/> 眠れない	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 熟睡
発汗	<input type="checkbox"/> ほとんどかかない	<input type="checkbox"/> 多い・すぐにかく	<input type="checkbox"/> 中程度
体温	<input type="checkbox"/> 特に末端が冷たい	<input type="checkbox"/> ほかほか温かい	<input type="checkbox"/> 全体的に冷たい
目	<input type="checkbox"/> 小さい	<input type="checkbox"/> 鋭くてギラギラ	<input type="checkbox"/> ぱっちり大きい
理解力	<input type="checkbox"/> 速い	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 遅い
記憶力	<input type="checkbox"/> 覚えるのも忘れるのも速い	<input type="checkbox"/> 人並み程度	<input type="checkbox"/> 物覚えが悪いが、覚えたら忘れない
イライラ	<input type="checkbox"/> その時による	<input type="checkbox"/> すぐにいらだつ	<input type="checkbox"/> しない
怒り	<input type="checkbox"/> 怒りやすい	<input type="checkbox"/> やや怒りやすい	<input type="checkbox"/> 穏やか
気性	<input type="checkbox"/> せっかち	<input type="checkbox"/> 攻撃的	<input type="checkbox"/> のんびり屋
好奇心	<input type="checkbox"/> 旺盛だが飽きっぽい	<input type="checkbox"/> 人並み程度	<input type="checkbox"/> 一つのことに執着
知性	<input type="checkbox"/> 創造力が豊か	<input type="checkbox"/> 分析力にたけている	<input type="checkbox"/> 集中力がある
休日	<input type="checkbox"/> スポーツで体を動かす	<input type="checkbox"/> 買い物・やりたいことでストレス発散	<input type="checkbox"/> ボーッとしたい
基本性格	<input type="checkbox"/> 性格は明るくサバサバとしていて少年的、空想好きで何でも器用にこなす	<input type="checkbox"/> 一度思い立ったことは完璧に仕上げないと気がすまない	<input type="checkbox"/> おっとりマイペース、一つのことをじっくりと取り組む根気強さをもっている
嫌いな人は	<input type="checkbox"/> 束縛する人	<input type="checkbox"/> いちいちうるさい人	<input type="checkbox"/> 誠実さに欠ける人
人からは	<input type="checkbox"/> コロコロと考えを変えがちで気分屋と思われる	<input type="checkbox"/> 細かく指導することがあり、なんとなく煙たがられている	<input type="checkbox"/> 過去を引きずりやすく、自分の殻に閉じこもりやすいと思われる

合計

A

個

B

個

C

個

Aが一番多いあなたは

Bが一番多いあなたは

Cが一番多いあなたは

診断
結果



VATA
ヴァータ
風気質

ヴァータ体質の人は、機敏で活発、頑張り屋です。創造力が豊かで新しいアイデアが次々と浮かびます。そして新しい環境や初対面の人もとすぐ馴染めて、順応性が高く洞察力があります。さらに物事の理解も早く、短時間の記憶力は抜群ですが、反面忘れやすくもあります。バランスを崩すと、不安が強くなり気分が変動しやすくなります。



PITTA
ピッタ
火気質

ピッタ体質の人は、非常に高い集中力を持っています。理路整然としていて、綿密に計画を立てて最後までやり遂げるタイプです。知的で理論的、几帳面でもあります。話や行動に無駄がなくリーダーに最適なタイプです。バランスを崩すと、短気で怒りっぽく完全主義者に走る傾向があります。



KAPHA
カパ
水気質

忍耐強くどっしりしていて、人の面倒をよくみます。誠実で協力的であり、他人には愛情と思いやりを持って接します。物事を覚えるのに時間がかかりますが、一度覚えたことは忘れません。眠ることが好きでほっておくといつまでも寝ています。バランスを崩すと、物事にこだわることが多くなり、執念深くなります。また、思考が鈍くなって大ざっぱになります。