

アーユルヴェディック ドーシャチェック

プラクリティ（本来の自分の体質を知ります）

あまり考え込まずに15歳位までの自分を思い出し、直感で選択してください。
質問に対して**3つのうちあてはまるものを1つ選択**し、チェックシートに下から塗り重ねてください。

からだの特徴

（15歳位までの自分）

- 1) あなたの体格は？
 - ・ 痩せて骨格が小さい・・・V
 - ・ 中位でバランスが良い・・・P
 - ・ 骨格が大きく太り気味・・・K
- 2) あなたの体重は？
 - ・ 体重が変化する、軽い・・・V
 - ・ 適正体重で維持している・・・P
 - ・ 重く、増えやすい・・・K
- 3) あなたの顔の特徴は？（目・鼻・口）
 - ・ 小さくて細い目、長い鼻、薄い唇・・・V
 - ・ 鋭い目、真っ直ぐな鼻、柔らかい唇・・・P
 - ・ 大きい目、幅広い鼻、ふっくら唇・・・K
- 4) あなたの皮膚の感じは？
 - ・ 乾燥して粗い、薄い、冷たい・・・V
 - ・ 油分が多い、日焼けしやすい、ほくろ・・・P
 - ・ 冷たく肌理が細かい、なめらか・・・K
- 5) あなたの髪の毛は？
 - ・ 乾燥して痛みやすい・・・V
 - ・ 明るく、赤みがあり、傷みやすい・・・P
 - ・ 油分が多く、量が多い、光沢がある・・・K
- 6) あなたが感じる体感温度は？
 - ・ 寒く、風が吹くのが嫌い・・・V
 - ・ 暑さや、強い日差しが嫌い・・・P
 - ・ 寒さと、雨や湿気が嫌い・・・K
- 7) あなたのエネルギーレベルは？
 - ・ 持久力が低く、疲れやすい・・・V
 - ・ 活動的、バランスと持続力がある・・・P
 - ・ 強い無気力、持久力もある・・・K
- 8) あなたの動作、活動性は？
 - ・ 活発で、熱中しやすい・・・V
 - ・ 情熱的で知的、無駄がない・・・P
 - ・ 動作はゆっくり、遅い、不活発・・・K
- 9) あなたの睡眠の傾向は？
 - ・ 熟睡しにくい、不規則になる・・・V
 - ・ 短く熟睡、健康的に眠る・・・P
 - ・ 長くて、熟睡、朝起きにくい・・・K
- 10) あなたの食欲は？
 - ・ 変化しやすく、食事にむらがある・・・V
 - ・ 旺盛な食欲、必ず食べる・・・P
 - ・ それほどない、ガツガツ、ぐずぐず・・・K

心の特徴

（15歳位までの自分）

- 1) あなたの話し方は？
 - ・ 早口で、話が飛ぶ・・・V
 - ・ はっきりして、正確・・・P
 - ・ ゆっくりと、確実に、無口・・・K
- 2) あなたの記憶力は？
 - ・ 理解が早い、すぐ忘れる・・・V
 - ・ はっきりと明晰に覚える・・・P
 - ・ 時間がかかるが、忘れない・・・K
- 3) あなたがよく見た夢は？
 - ・ 走っている、活動的、怖い、風・・・V
 - ・ 現実的、怒り、暴力的、太陽・・・P
 - ・ 感傷的、ロマンティック、水・・・K
- 4) あなたの金銭感覚は？
 - ・ あまり考えない、時々浪費する・・・V
 - ・ 計画的、贅沢な物を買う・・・P
 - ・ 倹約家、貯金が多い、食べ物を買う・・・K
- 5) あなたの行動パターンは？
 - ・ 無計画で、自由な動き・・・V
 - ・ 野心的、計画的、目標を持つ・・・P
 - ・ 習慣的、変化を嫌う・・・K
- 6) あなたの感情の傾向は？
 - ・ 直観的、変わりやすい・・・V
 - ・ 苛立ち、怒りっぽい、攻撃的・・・P
 - ・ 誠実、安定、寛容、執着心・・・K
- 7) あなたの信念は？
 - ・ 強くない、長続きしない・・・V
 - ・ 勇敢で頑固、強い信念がある・・・P
 - ・ 保守的で、変わらない、執念深い・・・K
- 8) あなたの性格は？
 - ・ 柔軟性と適応性がある、社交性・・・V
 - ・ 勇敢、知的、競争心がある・・・P
 - ・ 誠実、静かで平和的、我慢強い・・・K
- 9) あなたの学ぶ姿勢は？
 - ・ 一度に多くの事を考え、集中しない・・・V
 - ・ 視覚的に読んで覚えた、集中した・・・P
 - ・ 情報をゆっくり記憶した・・・K
- 10) あなたの恋愛感情は？
 - ・ すぐに感じるが、執着はしない・・・V
 - ・ 確実でムラがない、刺激も好む・・・P
 - ・ 感情の維持、強く深い感情・・・K

さらに詳しくドーシャについて知りたい方は、施術の際にセラピストにお渡しください。

アーユルヴェディック ドーシャチェック

ヴィクリティ（現在の状態）

最近のあなたに思い当たる事がありますか？

質問に対して少しでも思い当たるものを幾つでも選んで、チェックシートに下から塗り重ねてください。

からだの特徴

（現在の自分）

- 1) あなたの体重は？
 - ・平均以下で体重が落ちている・・・V
 - ・適正体重の維持が出来ている・・・P
 - ・重い、体重が増えている・・・K
- 2) あなたの食習慣は？
 - ・不規則、食事を抜く事もある・・・V
 - ・規則的によく食べる、食べすぎる・・・P
 - ・食べる量が多い、同じ物を食べる・・・K
- 3) あなたの消化状態は？
 - ・食欲も消化も不安定で便秘気味・・・V
 - ・食欲は旺盛で軟便気味・・・P
 - ・食欲は普通で、快便・・・K
- 4) あなたの好みの味は？
 - ・苦い物や渋い味、さっぱりした味・・・V
 - ・冷たく刺激のある味、辛い物・・・P
 - ・甘い物、油っぽく、塩味・・・K
- 5) あなたの皮膚の状態は？
 - ・乾燥してシワが気になる・・・V
 - ・頬にシミが多い、吹き出物が出る・・・P
 - ・むくみが多く、毛穴が目立つ・・・K
- 6) あなたの髪の毛の質は？
 - ・毛先が痛み、カサカサになる・・・V
 - ・薄毛、抜け毛が多く、油分が多い・・・P
 - ・重く油っぽい、光沢がある・・・K
- 7) あなたの睡眠状態は？
 - ・寝つきが悪く、よく目が覚める・・・V
 - ・はっきりした現実の夢を見る・・・P
 - ・寝つきが遅く、目覚めが悪い・・・K
- 8) あなたがよく見る夢は？
 - ・走っている、飛んでいる・・・V
 - ・試験の夢や明日の仕事の夢・・・P
 - ・恋愛の夢、水の近くにいる夢・・・K
- 9) あなたの関節の動きは？
 - ・ポキポキ音がする、キシキシする・・・V
 - ・炎症や痛みがある・・・P
 - ・重く、鈍い、水が溜まる・・・K
- 10) あなたの汗のかき方は？
 - ・ほとんどかかない・・・V
 - ・急に強く汗をかく、汗臭い・・・P
 - ・しっとりかいて冷え込む・・・K

心の特徴

（現在の自分）

- 1) あなたの話し方は？
 - ・話し好きで、話がよく飛ぶ・・・V
 - ・正確に、詳細に、攻撃的にもなる・・・P
 - ・会話についていけない、無口・・・K
- 2) あなたの感情の傾向は？
 - ・心配、恐れ、不安、よく喋る・・・V
 - ・知覚が鋭い、イライラする・・・P
 - ・執着心が強い、自己満足・・・K
- 3) あなたの精神的な傾向は？
 - ・考え方が固く、好奇心が動かない・・・V
 - ・短気で怒りっぽい、競争心がある・・・P
 - ・反応が鈍い、活気もないと感じる・・・K
- 4) あなたのストレス傾向は？
 - ・あれこれ考える、恐怖感を感じる・・・V
 - ・すぐにイライラする、満足できない・・・P
 - ・ひとつの事にいつまでもこだわる・・・K
- 5) あなたの記憶力は？
 - ・集中しにくい、忘れっぽい・・・V
 - ・正確さにかけて、集中しにくい・・・P
 - ・物覚えが悪い、はっきりしない・・・K
- 6) あなたの金銭感覚は？
 - ・衝動買いや、浪費が多い・・・V
 - ・ブランド品や高級品を買う・・・P
 - ・ひとつの種類を収集する、使わない・・・K
- 7) あなたの仕事への意欲は？
 - ・混乱して集中しない、疲れやすい・・・V
 - ・不満がある、無理して動く・・・P
 - ・マンネリ化、人間関係が面倒・・・K
- 8) あなたの恋愛感情は？
 - ・空想や想像が強く、現実的ではない・・・V
 - ・情熱的で、行動力が強い・・・P
 - ・性的な欲求が強い、全くない・・・K
- 9) あなたが外出したくない日は？
 - ・乾燥して風が吹いている日・・・V
 - ・蒸し暑く太陽が照りつける日・・・P
 - ・寒くてどんよりした日、雨の日・・・K
- 10) あなたが敏感になっている事は？
 - ・いつも緊張気味、声がかすれる・・・V
 - ・体や顔が火照る、目が充血する・・・P
 - ・鼻が詰まる、気持ちが晴れない・・・K

さらに詳しくドーシャについて知りたい方は、施術の際にセラピストにお渡しください。

アーユルヴェディック ドーシャチェック

アーマ度チェック（毒素はどれくらい溜っている）

体内のアーマ蓄積度を知る事で病気の予防になります。

思い当たるものを選んで、チェックシートに下から塗り重ねてください。

アーマ度チェック

（現在の自分）

ヴァータの乱れに繋がる

- ・便秘が続いている・・・V
- ・お腹がゴロゴロする・・・V
- ・関節がきしむ・・・V
- ・舌ゴケが褐色・・・V
- ・心が不安定・・・V

ピッタの乱れに繋がる

- ・舌ゴケが黄色い・・・P
- ・口内炎がある・・・P
- ・皮膚に湿疹がある・・・P
- ・下痢、軟便になる・・・P
- ・イライラが強い・・・P

カパの乱れに繋がる

- ・舌ゴケが白く重い・・・K
- ・鼻が詰まる・・・K
- ・食べても味がしない・・・K
- ・口の中が粘る・・・K
- ・むくみやすい・・・K

アーユルヴェーダのドーシャチェックで自分を知って、健康生活を送りましょう

別紙のチェック表に書き入れましょう。

アーユルヴェーダサロン ShinSen

E-mail: shinsen@ayurveda-kyoto.com

HP: <http://www.ayurveda-kyoto.com>

TEL / FAX : 075-746-2688

ドーシャチェックシート

【受付日】

名前（カナ）		生年月日
住 所		
〒		
電話番号	F A X	携帯電話
()	()	()

※棒グラフ状にしてください

プラクリティ

（15歳位までの自分）

～からだの特徴～

V P K

～心の特徴～

V P K

ヴィクリティ

（現在の自分）

～からだの特徴～

V P K

～心の特徴～

V P K

～アーマ度チェック～

V P K

ヴィクリティ

（現在の自分）

年 月 日

～からだの特徴～

V P K

～心の特徴～

V P K

～アーマ度チェック～

V P K