

【アーユルヴェーダビューティーカレッジ 最も正確な体質診断表】

特徴	質問表（小学生以下の自分の状態で当てはまるものを☑選ぶ）		
体重	<input type="checkbox"/> 平均以下	<input type="checkbox"/> 平均的	<input type="checkbox"/> 重い
	<input type="checkbox"/> 体重が落ちやすい	<input type="checkbox"/> 適正体重の維持	<input type="checkbox"/> 体重が増えやすい
体格	<input type="checkbox"/> 骨格が小さい	<input type="checkbox"/> 中位の体格	<input type="checkbox"/> 骨格が大きい
筋肉	<input type="checkbox"/> 少ない	<input type="checkbox"/> よく発達している	<input type="checkbox"/> 硬い/またはしまりがない
身長	<input type="checkbox"/> 平均以下	<input type="checkbox"/> 中位	<input type="checkbox"/> 平均以上
臀部	<input type="checkbox"/> 狭い	<input type="checkbox"/> 中位	<input type="checkbox"/> 幅広い
髪の毛	<input type="checkbox"/> 乾燥、傷みやすい、 ごわごわしている	<input type="checkbox"/> 直毛、早期薄毛、 白髪、細い	<input type="checkbox"/> 巻き毛、油分が多い、 量が多い
体毛	<input type="checkbox"/> 薄い	<input type="checkbox"/> 中位	<input type="checkbox"/> 量が多い
顔の輪郭	<input type="checkbox"/> 不規則	<input type="checkbox"/> はっきりとした顔 立ち	<input type="checkbox"/> 丸顔
眼	<input type="checkbox"/> 小さくキョロキョロ	<input type="checkbox"/> 赤身があり光に敏感、 目力が強い	<input type="checkbox"/> 大きく、まつげが 濃い
鼻	<input type="checkbox"/> 小さいか長い	<input type="checkbox"/> まっすぐ尖っている	<input type="checkbox"/> 大きい、幅広い
唇	<input type="checkbox"/> 小さい、色が濃い	<input type="checkbox"/> 柔らかく、赤身がある	<input type="checkbox"/> ビロードのように 滑らか
皮膚	<input type="checkbox"/> 荒い、乾燥している、 冷たい	<input type="checkbox"/> 敏感肌、そばかす、 ほくろが多い	<input type="checkbox"/> 柔らかくなめらか、 油分が多く、厚い
温度	<input type="checkbox"/> 寒さが苦手、汗が あまりでない	<input type="checkbox"/> 暑さや強い日差しが 苦手、汗を掻きやすく 匂いが強い	<input type="checkbox"/> 寒さと湿気が苦手
爪	<input type="checkbox"/> 割れやすい	<input type="checkbox"/> 形が良い、柔らかい	<input type="checkbox"/> 頑丈で厚い
手と足	<input type="checkbox"/> 冷たい、乾燥	<input type="checkbox"/> 温かくて湿っている	<input type="checkbox"/> 冷たくて湿っている
体の脂肪	<input type="checkbox"/> 臀部の周りとお腹も	<input type="checkbox"/> 全体的	<input type="checkbox"/> 太ももとお腹
エネルギーレベル	<input type="checkbox"/> 突発的、非常に活発	<input type="checkbox"/> 無駄がなく活動的	<input type="checkbox"/> 無気力、持久力はある
動作	<input type="checkbox"/> 速い	<input type="checkbox"/> 中位	<input type="checkbox"/> 緩やかで安定
精神的な傾向	<input type="checkbox"/> 柔軟性と適応性が高い、 変化しやすく、優柔不断	<input type="checkbox"/> 競争心がある、効率的、 生産性、洞察力がある	<input type="checkbox"/> 平和的、ゆっくり、 鈍い、我慢強い
学ぶ姿勢	<input type="checkbox"/> 急速に学ぶ、聞いて学ぶ、 一度に多くのことを学びたい、 集中しづらい	<input type="checkbox"/> 分析し理解が速い、 視覚的に覚える、集中力がある	<input type="checkbox"/> ゆっくり段階的に 関連性や規則性を通じて学ぶ、

感情の傾向	<input type="checkbox"/> 元氣、直観的、心配、恐れ、不安、変わりやすい、気持ちを良く話す	<input type="checkbox"/> 苛立ち、怒りっぽ い、偏狭で攻撃的	<input type="checkbox"/> 快活、誠実、頼りがいがある、面倒みがよい、執着する、自己満足、現実から目をそむける
記憶力	<input type="checkbox"/> 短期的にはよい、理解が速い、すぐに忘れる	<input type="checkbox"/> 中期的には良い、明瞭に覚えている	<input type="checkbox"/> 長期的には良い、把握するのに時間がかかる、忘れない
話し方	<input type="checkbox"/> 速い、話し好き、想像力に富む、無秩序	<input type="checkbox"/> 明瞭、自信がある、詳細や正確性にこだわる	<input type="checkbox"/> ゆっくりと確実に話す、耳に心地よくスムーズ
想像性	<input type="checkbox"/> 独創的でアイデアに富む、計画を立ち上げるのは得意だが終わらせるのが苦手	<input type="checkbox"/> 想像力と技術力をもつ、物事を成し遂げる	<input type="checkbox"/> ビジネスマインドがはっきりしている
睡眠	<input type="checkbox"/> 浅く、すぐに起きる、5-6時間の睡眠	<input type="checkbox"/> あまり好まず短い	<input type="checkbox"/> 長くて深い8時間以上眠りたい
夢	<input type="checkbox"/> 怖い夢、飛んでいる夢	<input type="checkbox"/> 太陽、情熱的、怒り、暴力的な夢	<input type="checkbox"/> 優しい、ロマンティックな夢、水の夢
食習慣	<input type="checkbox"/> 不規則	<input type="checkbox"/> 規則的、頻繁に食べる、低血糖傾向	<input type="checkbox"/> 食べる量が多いが食間は長くあけられる
食欲	<input type="checkbox"/> 変化しやすく食事を抜きやすい	<input type="checkbox"/> 旺盛で食事が抜けない	<input type="checkbox"/> 少ないが、食事が好きでガツガツ食べることがある
排便	<input type="checkbox"/> 乾燥、硬い、ウサギの糞のような形	<input type="checkbox"/> 柔らかい、軟便、下痢傾向	<input type="checkbox"/> 遅く、重く便の量が多い
敏感	<input type="checkbox"/> 騒音に敏感	<input type="checkbox"/> 明るい光に敏感	<input type="checkbox"/> 臭いに敏感
金銭感覚	<input type="checkbox"/> 貯金しない、詰まらないことに使う	<input type="checkbox"/> 贅沢なものに使う	<input type="checkbox"/> 儉約家、富を蓄える、食事に使う
趣味	<input type="checkbox"/> 旅行、音楽、哲学	<input type="checkbox"/> 運動、政治、優雅な外見を維持するもの	<input type="checkbox"/> 自宅、リラックス、食事
性欲	<input type="checkbox"/> ムラがある	<input type="checkbox"/> 情熱的	<input type="checkbox"/> 性的興奮が遅い
脈	<input type="checkbox"/> 弱く、早く、不規則	<input type="checkbox"/> 強く、規則的	<input type="checkbox"/> 深く、遅く規則的
得点	ヴァータ 点	ピッタ 点	カパ 何点

ドーシャから診る体質

■ヴァータ体質

華奢で痩せ方、背は低いか細くて高い、肌は冷え乾燥肌、髪もぱさぱさしている
機敏で活発、メンタル先行型で頑張り屋、怪我の治りもはやい
快活で、想像力豊か、新しいものが好きで変化を好み、順応性も高い
新しい人や環境にもすぐに溶け込める
理解力も早い飽きやすかったり、気が散りやすい
不安も強く、衝動的でとりとめがない
怖がりや抑うつ症状や自律神経を乱しやすい、生理不順や三半規管が弱くめまい、耳鳴りが起きやすい
早口で睡眠も不規則、やる事が多く、体力も消耗してしまう
お金を稼ぐことが上手だか、使うのも早い、旅行等への浪費癖がある
仕事も住居も転々としやすい
空気をよく読み、人に同調し気づかいができる人

■ピッタ体質

中肉中背でスタイルが良い、肌はやわらかく、髪も細く直毛、白髪になりやすい
関節が柔軟、暑さが苦手によく汗を掻く
目つきは鋭く、闘争心が強く、チャレンジ精神が旺盛
仕事も趣味も効率的や生産性を求める
快便快食、痩せの大食い型
体熱がこもりすぎると、湿疹や下痢、胃腸を崩す、ドライアイなど
リーダー気質で人の下につくのが苦手、完璧主義になりやすい
ブランド志向や高級志向
しっかりもので責任感が強くやりぬく強い意志力がある

■カパ体質

体格が良く、持久力がある
肌はしっとりとなめらかで油っぽい
どこでも眠ることを好み、寝起きが悪く日中も眠気に悩む、放っておくといつまでも寝る
太りやすくアレルギー性鼻炎で鼻水、鼻つまりに悩む、気管支炎になりやすい、太りやすく血糖値が気になる
慈悲深く、献身的で穏やかさと寛大さがある、情にもろく争いごとが好きではない
辛抱強く、物事を着実に成し遂げる、ただ執念ぶかく、思考がにぶりやすく、おおざっぱになりやすい
モチベーションの低下が起きやすく、根に持つタイプ
動作や考えが落ち着いていてゆっくり、ものを覚えるのは時間がかかるが、覚えたら長期的にわすれない
貯蓄力もあり財を貯める、

体質を作る構成（下記の3つの影響で体質が形成される）

- 1) 精子と卵子の状態、スクラシヨニット・プラクリティと言われる
- 2) 子宮の状態、カラーガルブハサヤ・プラクリティと言われる
- 3) 妊娠中の母親の食事、マトゥーアハル・プラクリティと言われる

【アーユルヴェーダ専門家によるオンライン体質健康相談を開催中】

より詳細に人生を見据えて今後自身が健康や幸せになるための方法を模索しているかたは、アーユルヴェーダ専門家によるカウンセリングとアドバイスがお勧めです。

ズームというオンライン上での健康相談をアーユルヴェーダの自然療法を基にコンサルティングしています

- ・今の不調の根本原因を探りたい
- ・免疫力をつけたい
- ・自分の体質に合った食事療法や基礎体力の上げ方を知りたい
- ・薬に頼らない生活をしたい
- ・メンタルの不調を整えたい

等、

学長の新倉が個人コンサルでオンラインカウンセリングが可能です

オンラインカウンセリング 60分 9800円（クレジットカード可能）

お問合せは

アーユルヴェーダビューティーカレッジ オンラインカウンセリング

<https://www.ayurveda-beauty-college.com/contact/>