

Highly Sensitive Person (HSP) セルフテスト

以下の質問に、感じたままお答えください。

深く考えず、当てはまるところがあれば「はい」、まったく当てはまらないか、あまり当てはまらない場合は「いいえ」に丸をしてください。

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| 1. 強い刺激を受けると容易に圧倒されてしまう…………… | はい | いいえ |
| 2. 自分を取り巻く環境の微妙な事柄にまで気がつく…………… | はい | いいえ |
| 3. 他人の気分に左右されやすい…………… | はい | いいえ |
| 4. 痛みにとっても敏感な方だ…………… | はい | いいえ |
| 5. 忙しい日が続くと、ベッドの中や暗くした部屋など、一人になれば、刺激から逃れられる場所に引きこもりたくなる…………… | はい | いいえ |
| 6. カフェインに敏感に反応する…………… | はい | いいえ |
| 7. まぶしい光や強い匂い、ごわごわした生地、サイレンの音などに圧倒されやすい…………… | はい | いいえ |
| 8. 豊かで複雑な内的世界を持っている…………… | はい | いいえ |
| 9. 騒音に悩まされる…………… | はい | いいえ |
| 10. 美術や音楽に深く心を動かされる…………… | はい | いいえ |
| 11. 時々神経が擦り切れたように感じて、逃げ出したくなる…………… | はい | いいえ |
| 12. 良心的である…………… | はい | いいえ |
| 13. すぐにびっくりする…………… | はい | いいえ |
| 14. 短い期間に沢山のことをしなければならぬと、いら立ったり動揺したりする…………… | はい | いいえ |
| 15. 人が何か(物理的な環境)で不快な思いをしている時、どうすれば快適になるかすぐに気づく(例えば、明かりを変えたり、椅子を替えたりなど)…………… | はい | いいえ |
| 16. 一度にあまり多くのことを頼まれるのは不快だ…………… | はい | いいえ |
| 17. ミスをしたり、忘れ物をしたりしないように、とても気をつけている…………… | はい | いいえ |
| 18. 暴力的な映画やテレビ番組は見ないことにしている…………… | はい | いいえ |
| 19. 沢山のことが自分の周りで起こっていると、不快で神経がたかぶる…………… | はい | いいえ |
| 20. 空腹が過ぎると、集中できないとか気分が悪くなるといった強い反応が起こる…………… | はい | いいえ |
| 21. 生活の変化にひどく動揺する…………… | はい | いいえ |
| 22. デリケートで繊細な香りや味、音楽、芸術作品を味わい、楽しむ…………… | はい | いいえ |
| 23. 一時に沢山のものが起きていると不快になる…………… | はい | いいえ |
| 24. 不快になったり動揺したりする状況を避けることを、普段の生活で重視している…………… | はい | いいえ |
| 25. 大きな騒音や混沌とした状況のような強烈な刺激に悩まされる…………… | はい | いいえ |
| 26. 仕事をする時、競争させられたり、観察されたりすると、緊張したり動揺したりして、いつもの実力を発揮できなくなる…………… | はい | いいえ |
| 27. 子供のころ、親や教師は自分のことを繊細だとか内気だと思っていた…………… | はい | いいえ |

--	--

Dr. Elaine N. Aron “Psychotherapy and the Highly Sensitive Person” より作成