ドーシャチエックシート

①深く考えず、直観で答えます。

②それぞれの項目について、５：とても当てはまる、４当てはまる、２：やや当てはまらない、１：当てはまらない　を選択します。

③各ドーシャごとに合計を計算します。一番多いのが今の状態になります。

**カパ度（k）**

□生まれつきがっちりしていて、体型が大きい

□腕力がある

□太りやすい

□手足の血管が見えにくい

□食事を抜いても我慢ができる

□毛髪が黒くて、年齢以上に多い

□どこでもよく眠れる

□肌が色白で柔らかい

□歯が大きく揃っていて白い

□激しい運動や労力に耐えることが出来る

□歩行や食べ方がゆっくりしている

□集中力がある

□イライラすることは少ないほうである

□覚えるのは遅いが、いったん覚えると忘れにくい

□引っ込み思案で恥ずかしがり屋である

□湿気が多く、寒い気候が苦手で、鼻水が出やすい

□食べ物に興味が強く、食事にお金を使うのはいとわない

□心はおだやかで怒ることは、人より少ないほうである

合計点数　　カパ度

合計点数　　カバ度+ヴァータ度　　　　　　　　　　　　　　　　　合計点数　　ヴァータ度+ピッタ度　　　　　　　　　　　　　　　　合計点数　　　ピッタ度+カパ度

**ヴァータ度（ｖ）**

□動作が早い

□早口である

□歩くのが早い

□新しいことを覚えるのが早いが忘れるのもはやい

□好奇心が強く何事にも興味を示すが長続きしない

□やせがたの体型である

□手足の静脈が浮き出ている

□便秘がちである

□決断力にかける

□お腹にガスがたまりやすくおならがよく出る

□冷え性で手足が冷たい

□座っていても手足をよく動かしている

□関節がポキポキよくなる

□歯並びが悪く大きさも不揃いである

□乾燥肌である

□新しい環境にとけこみやすい

□お金を儲けるのが早い

□浪費するタイプである

合計点数　　ヴァータ度

**ピッタ度（ｐ）**

□自分を主張し頭脳的である

□知的でリーダーに向いている

□汗かきで夏が苦手である

□大食漢でお腹がすくと機嫌が悪くなる

□気が短い方でいらいらしやすく怒りっぽい

□話し方や行動に無駄がなく雄弁である

□若い頃から、白髪、ハゲ、しわが目立つ

□胸やけや口内炎がよくおこる

□肌の色は赤みや黄色みが強い

□大便が毎日2回以上あり、軟便である

□冷たい飲み物や食べ物が好きである

□知的で鋭い目つきをしている

□完璧主義者で人にも厳しい

□話し方が厳しい

□皮膚にほくろやそばかすが多い

□眼が充血しやすい

□太陽にあたると日焼けしやすい

□何事にも興味を示し、積極的に動くほうである

合計点数　　ピッタ度