

トリドーシャチェック表

できるだけ小さなころを思い浮かべてチェックしてください（だいたい5才くらい）

それぞれの質問に最も当てはまるドーシャをチェックし、多いものがあなたのドーシャタイプです。

	質問	ヴァータ度		ピッタ度		カパ度	
1	体格	背がすらっと高い、低い		平均くらい		がっしりしている	
2	手足の状態	すらっとして長い		均整がとれている		短い、筋力がある	
3	体力	人より疲れやすい		普通くらい		人より体力に自信がある	
4	顔色	黄色っぽい		赤ら顔		真っ白	
5	手足の静脈	はっきりと浮き出ている		少し浮き出ている		皮膚が厚くはっきりしない	
6	皮膚の状態	浅黒い、乾燥しがち		赤い肌で少しオイリー、日焼けしやすい		なめらかで色白	
7	髪質	乾燥しがち、フケがしやすい		細くて柔らかい髪		太くて多い、癖っ毛	
8	爪	薄く割れやすい		ピンクで柔らかい		厚く大きい	
9	鼻	驚鼻、曲がった鼻		とんがっている鼻		低い大きい鼻	
10	目	小さめ、切れ長の目、乾燥しがち		目力が強い、鋭い、充血しがち		ぱっちり大きい目、潤っている	
11	汗	あまりかかない		汗っかき		普通程度	
12	便通	便秘になりがち、屁がしやすい		軟便になりがち、1日2回でる		1日1回安定して出る	
13	食欲	日によってバラバラ		いつもたくさん食べたい		量は食べなくても平気	
14	睡眠	浅い、寝つきが悪い		適切に眠れる		どこでもどんな時でも眠れる、快眠	
15	手足の温かさ	すぐに末端が冷える		いつも温かい		しっとりひんやりしている	
16	歯	歯の大きさは不揃い、歯並びは良くない		普通程度の大きさで黄色味がある		歯は白く大きい、並びも整っている	
17	関節	細くてポキポキ音が鳴る		中程度の大きさ		大きくがっしりしている	
18	苦手な気候	乾燥していて風が強く寒い時		気温が高く暑い時		湿気が高くひんやりしている時	
19	気分のムラ	ムラが激しい、落ち込む・喜ぶが顕著		ムラは少ないがイライラしやすい		穏やかで気分にムラはあまりない	
20	行動の傾向	早い、そそっかしい		無駄がなく的確		のんびりマイペース	
21	話し方	しゃべるのが好き、内容が飛ぶ		雄弁で話すのがうまい、口調がきつい		ゆっくりとのんびり話す、優しい	
22	記憶力	すぐ覚えるがすぐ忘れる		普通に覚えて普通に忘れる		覚えるのが遅いが忘れにくい	
23	好奇心	熱しやすく冷めやすい、新しいものの好き		得になるようなことに魅力を感じる		保守的、1つのことをずっと続ける	
24	感受性	豊か、受け取りやすい、傷つきやすい		普通、知能・計算能力が高い		鈍い、自分の哲学を持っている	
25	お金の使い方	浪費しがち		お金もうけが上手、投資する		貯める、おいしいものに使う	
26	心が弱っているとき	不安になってしまう		イライラして周囲にあたってしまう		自分の殻に閉じこもってしまう	
27	性格傾向	好奇心旺盛なアーティストタイプ		勇敢でみんなをまとめるリーダータイプ		人の話を聞いて受け止める癒し系タイプ	
28	人からは	気分屋、自由人といわれる		完璧主義な細かい人といわれる		のんびりマイペースな人といわれる	
29	新しい環境に	すぐに溶け込んでいる		人を見て徐々に溶け込む		溶け込むのが苦手なゆっくりにじむ	
30	物事の決断	優柔不断でなかなか決められない		利益不利益を見て勇敢に判断をする		じっくり考えてから確実に決断をする	
31	座っているとき	常に体のどこかが動いている		時々動く、理にかなわないとやめる		ゆったりと動かずに座っている	
	合計数	ヴァータ度（ 点）		ピッタ度（ 点）		カパ度（ 点）	