

## HSP セルフテスト

質問に、感じたままをお答えください。

どちらかといえば当てはまる場合、  
あるいは、過去に多く当てはまっていた場合は「はい」、  
全く当てはまらないか、ほぼ当てはまらない場合には、  
「いいえ」と答えてください。

1. 感覚に強い刺激を受けると容易に圧倒されてしまう
2. 自分をとりまく環境の微妙な変化によく気づくほうだ
3. 他人の気分に左右される
4. 痛みにとっても敏感である
5. 忙しい日々が続くと、ベッドや暗い部屋などプライバシーが得られ、刺激から逃れられる場所にひきこもりたくなる
6. カフェインに敏感に反応する
7. 明るい光や、強い匂い、ざらざらした布地、サイレンの音などに圧倒されやすい
8. 豊かな想像力を持ち、空想に耽りやすい
9. 騒音に悩まされやすい
10. 美術や音楽に深く心動かされる
11. 時々神経が擦り切れたように感じ、一人になりたくなる。
12. とても良心的である※1
13. すぐにびっくりする(仰天する)
14. 短期間にたくさんのことをしなければならぬ時、混乱してしまう
15. 人が何か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(たとえば電灯の明るさを調節したり、席を替えるなど)
16. 一度にたくさんのことを頼まれるのがイヤだ
17. ミスをしたり物を忘れてしまわないよういつも気をつけている。
18. 暴力的な映画やテレビ番組は見ないようにしている
19. あまりにもたくさんのことが自分の周りで起こっていると、不快になり神経が高ぶる
20. 空腹になると、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
21. 生活に変化があると混乱する
22. デリケートな香りや味、音、音楽などを好む
23. 同時に自分の中でたくさんのことが進行すると気分が悪くなる。

24. 動揺するような状況を避けることを、普段の生活で最優先している
25. 大きな音や雑然とした状況など強い刺激に悩まされる。
26. 仕事をする時、競争させられたり、観察されていると、緊張し、いつもの実力を発揮できなくなる
27. 子供のころ、親や教師は自分のことを「敏感だ」とか「内気だ」と思っていた

**評価:**

もし質問に14項目以上あてはまったら、おそらくあなたは HSP です。

もしあなたが該当する質問の数がすくなかったとしても、それがとてもよくあてはまるのであれば、あなたは HSP かもしれません。