

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。ただし、それをもとに、個人の人生をまるごと判断できるような正確な心理テストというものはありません。われわれ心理学者は優れた質問にしようと努力します。しかしそれはあくまで、その人の一面を、平均的な反応に基づいて判断するためのものです。

もしあなたが該当する質問の数がすくなくとも、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。