

HSS セルフテスト あなたは刺激追求型HSP？

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」と教えてください。

- 1.もし安全なら、未知の新しい体験ができる薬をやってみたい。
- 2.会話によってはひどく退屈になる時がある。
- 3.行ったことのある好きな場所にもう一度行くよりも、好きにならないかもしれないけれど知らない場所の方へ行ってみたい。
- 4.スキーやロッククライミング・サーフィンのようなスリルのあるスポーツをやってみたい。
- 5.長い間家にいるとイライラする。
- 6.何もせずにじっと待っているのは嫌い。
- 7.同じ映画を二度見ることはめったにない。
- 8.あまりやったことのないことをするのが楽しい。
- 9.もしなにかめずらしいことを目にしたら、わざわざ寄り道をしてでも確かめに行く。
- 10.毎日同じ人たちと一緒にいると飽きてしまう。
- 11.君のやることは予測がつかないと友人たちに言われる。
- 12.知らない場所を探検するのが好き。
- 13.日課はもたないようにしている。
- 14.強い体験を与えてくれるアートに惹きつけられる。
- 15.気分を高揚させてくれる物質が好き。
- 16.思いもつかないようなことをする友だちのほうが好きだ。
- 17.新しい知らない場所へ行ってみたい。
- 18.もし旅行に行くお金があったら外国へ行きたい。
- 19.探検家になってみたい。
- 20.誰かが性的なジョークを飛ばしたり、性的なことを口にして、みんなが気まずそうに笑うような時でも、自分はそれを楽しいと感じる。

評価：もし11以上の項目にチェックを入れたら、おそらく、あなたは刺激追求型(HSS)です。

7以下であればおそらくHSSではありません。8～10の間だったら、たぶんあなたは両者の中間です。

引用：エレイン・アーロン博士 Websiteより

※アーロン博士の研究チームの転載許諾済です