

過敏性パースンチェックリスト

Questionnaire of Highly Sensitive Person (Q-HSP)

2018MCR©

氏名：_____ 記入年月日： 年 月 日

次の質問に、感じたまま答えてください。
少しでも当てはまるのなら□の中に✓を入れてください。

- 1□ 自分を取りまく環境の微妙な変化によく気づくほうだ
- 2□ 他人の気分に左右される
- 3□ 痛みにとっても敏感である
- 4□ 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
- 5□ カフェインに敏感に反応する
- 6□ 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
- 7□ 豊かな想像力を持ち、空想に耽(ふけ)りやすい
- 8□ 騒音に悩まされやすい
- 9□ 美術や音楽に深く心動かされる
- 10□ とても用心深い
- 11□ すぐにびっくりする(仰天する)
- 12□ 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
- 13□ 人が何かで不快な思いをしているとき、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)
- 14□ 一度にたくさんのことを頼まれるがイヤだ
- 15□ ミスをしたり、物を忘れてたりしないようにいつも気をつける
- 16□ 暴力的な映画やテレビ番組は見ないようにしている
- 17□ あまりにもたくさんのが自分のまわりで起こっていると不快になり神経が高ぶる
- 18□ 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
- 19□ 生活に変化があると混乱する
- 20□ デリケートな香りや味、音、音楽などを好む
- 21□ 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
- 22□ 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
- 23□ 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

以上の質問のうち12個以上に✓が記入されている方はHSPの可能性ががあります。