

# ドーシャチェックシート

風・空  
VATA  
(ヴァータ)

火・水  
PITTA  
(ピッタ)

水・土  
KAPHA  
(カパ)

肌	<input type="checkbox"/> 乾燥・ざらつき	<input type="checkbox"/> あたたかい・やわらかい	<input type="checkbox"/> しっとり・冷たい
話し方	<input type="checkbox"/> 早口・話すことがすき	<input type="checkbox"/> 的確・論理的	<input type="checkbox"/> ゆっくり・丁寧
行動	<input type="checkbox"/> 衝動的	<input type="checkbox"/> 計画的	<input type="checkbox"/> 保守的
食欲	<input type="checkbox"/> 不規則・時々抜く	<input type="checkbox"/> 規則的・旺盛	<input type="checkbox"/> 規則的・食べ過ぎる
思考	<input type="checkbox"/> 直感的・楽観的	<input type="checkbox"/> 熟考・正確	<input type="checkbox"/> 慎重・習慣的
記憶	<input type="checkbox"/> 早い・忘れっぽい	<input type="checkbox"/> 正確	<input type="checkbox"/> ゆっくり・忘れにくい
アンバランスな感情	<input type="checkbox"/> 不安・緊張・恐れ	<input type="checkbox"/> 怒り・憎しみ・嫉妬	<input type="checkbox"/> 欲張り・依存しやすい
動作	<input type="checkbox"/> 機敏・活発	<input type="checkbox"/> 無駄がない	<input type="checkbox"/> ゆっくり
睡眠	<input type="checkbox"/> 短く浅い	<input type="checkbox"/> 短いが深い	<input type="checkbox"/> 深く長い
忍耐力	<input type="checkbox"/> 弱い	<input type="checkbox"/> 基本的に強い	<input type="checkbox"/> 強い
合計			

## ドーシャとは？

アーユルヴェーダでは、あらゆる身体現象の基礎には3つの生命エネルギーが働いていると考えられており、この生命エネルギーをドーシャ（体質）と言います。個々の体質をヴァータ、ピッタ、カパの3つのドーシャバランスによって大別します。

アーユルヴェーダでは、これらの「ドーシャ」のバランスが取れている状態を健康と位置付けています。



行動的、順応性が高い  
流行に敏感で  
新しい事を好む



知的で機転がきく  
行動/話に無駄がない  
リーダー気質



慈悲深く献身的  
辛抱強く着実に  
物事をやり遂げる