

あなたを仕切る影のボス…自分発見チャート

質問に当てはまる項目に1つチェックを入れてください。チェックの数が1番多いアルファベットがあなたを仕切る臓器です

1 イヤな事があつたら？

なんで！許せない！と腹が立つ	A	
私がおかしくなると張り切る	B	
えーっ、じゃあ あれはこうして、これはこうして…と次々にいろんな事が心配になる	C	
ひどい、と泣いてしまう。誰かに助けを求める	D	
イヤァー、怖い、もうダメと逃げたくなったり、閉じこもったりする	E	

2 プロジェクトのリーダーになってほしいと上司に言われたら？

ちゃんとしなければならぬ、期待に応えなければならぬ、みんなも、しっかりしてもらわないといけぬ。	A	
やっぱり、私しかいないでしょ、リーダーは。やる気満々。私についてくれれば大丈夫！まかせて！	B	
うれしいけど…やれるかなあ…まあ、Aさんがこうしてくれるだろうし、BさんをあおしてCさんには…と考える	C	
てへっ みんな、よろしくね。お願いね。だって、私がやりたくてやるんじゃないもん、上司が言ったんだもん。	D	
え…ダメ、私、できない。みんなもそう思ってるにちがいない。こわいよお。これって、いじめだ。	E	

3 できなかった事、苦手な部分を指摘されると？

落ち込み、怒って逃げようとする。感情が抑えきれなくなり、もう二度としないっ！とキレる。	A	
できなかったんじゃないよ。いいじゃん！これはこれでも、良いんじゃないの。できなかった、と思わない。	B	
相手が自分より上だと思うと、もうダメ終わりと落ち込み、相手が自分より下だと思うと、開き直って、怒る。	C	
だって、Aさんが手伝ってくれなかったから。Bさんが失敗したのよ。私のせいじゃない、と他人のせいにして逃げる。	D	
そうよ、私はダメなのよ。ダメなんだから助けてくれてもいいでしょ、いじめられた。私は嫌われ者。もうイヤ。	E	

4 体調がイマイチの時、顔色はどんな色？

黒っぽい赤色、焦げ茶っぽくなっている	A	
赤みがかっている	B	
黄色にくすんでいる	C	
血の気が無く、白っぽくなっている	D	
黒ずんで、むくんでいる	E	

5 どんな体調不良がおきやすい？

目が充血しやすい。肩こりがひどい。爪が割れたり、折れやすい。イライラする。	A	
まちがって舌をかんだりする。胸から腕にかけて重い深い痛みが走る。遠足や運動会の前夜ドキドキして眠れない。暑がり。	B	
口内炎ができる。唇がかさかさになったり、切れたりする。疲れやすい。だるい。足の裏が痛む。	C	
鼻炎、花粉症、下痢、便秘、アトピー性皮膚炎など、肌や鼻のトラブルが多い。風邪をひきやすい。心配性。	D	
耳鳴り、突発性難聴、めまい。白髪が多い。太りやすい。むくみやすい。冷え性。冷房が苦手。ぎっくり腰になりやすい。	E	

☆ Aが多かったあなたは、肝臓タイプ

責任感、正義感が強い。完璧主義なので自分はまだまだと常に上を見ている。しなければならぬと思う。

冷静沈着が最高、感情を現れる人はダメと思うので、感情(特に怒り)を抑え、良い人でなければならぬ。

人任せが苦手、部下に仕事を頼んでも、信じる事ができず、陰で見ている。人に任せるよりは自分でする方が楽。

☆ Bが多かったあなたは、心臓タイプ

発想力、想像力が豊かでユニーク。元気で明るく、リーダータイプ。あれもしたい、これもやりたいと思う。

思いついたら、すぐに動く・・が、飽きっぽい。言ったら言いつ放し、やったらやりつ放し。

これがイイんだ、こうなんだと突っ走り、気がついたら誰もついて来ていない・・なんて事も。

☆ Cが多かったあなたは、脾臓タイプ

常に頭がグルグル回り、あれこれ考えている。心の中ではおしゃべりが止まらない。

先を読み、できるだけ楽に着実に目標を達成するためにどうするかを考えている。先を考えすぎて動けなくなり、無理、ダメとしか

思えなくなり、自分を責めたり、落ち込んだりして体を壊す事もある。食べる事が一番大切。

☆ Dが多かったあなたは、肺タイプ

とにかく心配性。センチメンタル、感傷的、ナイーブ、ナルシスト、いろんな事への感情移入が激しい、なり切りさん。

自分が一番大切で、守ってもらいたいお姫様タイプと相手の事が心配で自分を犠牲にしても尽くしたい母親タイプに分かれる。

自分にも他人にも想いが強いので、防御作用が強く、体も心もアレルギー（過剰防衛）を起こしやすい。

☆ Eが多かったあなたは、腎臓タイプ

失敗＝死ぬ くらい失敗は怖い・・ので絶対失敗しない。失敗する様な事は手を出さない。現実的で着実。安全第一。

石橋を叩いて壊してしまい、ほらやっぱりダメじゃんって思う。把握しきれない事、初めてな事は恐い。

ひたむきで誠実。他人の痛みに共感し、献身的に尽くす。表は恐がりだけれど、芯が強く、やさしい。

体質や性格の分類は、はっきりわかる場合もありますが、自分ではなかなか分からなかったり、どれも当てはまるように感じる  
ことがあります。ご心配なく、これひとつだけ絶対という事は少ないです。ホームグラウンドはあっても、これまで生きて来た条件・  
時代、地域、肉親、友人、仕事、食事内容などで、アウェイに住み着いてしまう事もあります。

でも、自分の内へ内へと旅していくと、五臓のうちの、どれか一つの臓器にエネルギーが集中しやすいの出はないかというのが東洋医  
学の考え方です。それは体質傾向として現れると同時に、性格傾向としても現れてきます。性分だからしかたがないのではなく、自分を  
作った基盤と言うのでしょうか、そうとしか思えない、そうさせてしまう大きな力が自分の中にあるのです。その基を知る事で、自分を知り、  
より良い生活方法、自分の活かし方、他人との関わり方を発見し、健康の維持、病の予防に繋げようという発想です。

さあ、本当の自分を発見し、本当の人生を生きてみませんか