A top-down view of a desk with a laptop, a bouquet of pink flowers, a notebook, and a fried chicken box. The text is overlaid on a semi-transparent brown rectangle.

あなたはどのスパイス  
かけすぎてる？

# 人生の スパイスタイプ診断

# スパイスタイプ 診断とは？

繰り返してる、  
辛い思いってありませんか？

わたしも長い間、  
「周りの人が機嫌が悪いのは  
自分のせいだ」という思いを  
繰り返してきました。

ブロック？解消しきれない？  
と悩みましたが、

身体からのメッセージは、  
「それはスパイスなんだよ」  
だったのです。

人は、生まれる時に  
人生を豊かに楽しむための  
スパイスを持って生まれている  
のだそうです。

ここでいうスパイスとは、  
「つい繰り返してしまいう  
感情や考え方のクセ」のこと。

そしてこのスパイスは、  
完全になくすものではなく  
どう使うかに  
気づいていくものです。

自分はどんなスパイスを持って  
生まれたかを知ることで、  
「あ、これわたしのクセ  
(スパイス) だったんだ」って  
ちょっとラクに  
見られるようになり  
ます。



# チェック方法

次のA～Eの質問に、  
直感でYES/NOで  
答えてください

YESの数が一番多いタイプが  
あなたのスパイス傾向です。



## 質問リストA

- ✓ 頼まれていなくても、「自分がやったほうがいいかな」と思う
- ✓ どちらかと言うと、人に頼るのは苦手
- ✓ 何かあると、「自分のせいかも」と考えやすい
- ✓ 頑張っているのに、足りない気がする
- ✓ 人に迷惑がかかるんじゃないかと気にすることが多い
- ✓ 「これでいいのかな」と不安になることが多い
- ✓ 自分の気持ちより、相手の気持ちを優先しがち

**YESの数が多いアルファベットを覚えてね**

## 質問リストB

- ✓ やりたいことが、次々増える
- ✓ 気が付くと、予定やタスクがパンパン
- ✓ あれもこれも手を出して、中途半端になりがち
- ✓ シンプルに考えるのは、どちらかと言うと苦手
- ✓ 新しい情報を見ると、すぐに試したくなるタイプ
- ✓ 自分は、興味の幅が広いと思う
- ✓ やりたいことを一つに絞るのは難しいことだ

**YESの数が多いアルファベットを覚えてね**

## 質問リストC

- ✓ 失敗するくらいなら、やらないほうがいいと思っている
- ✓ 行動する前に、色々考えすぎる
- ✓ 新しいことには、慎重なほうだ
- ✓ 「これで大丈夫かな」と何度も確認したくなる
- ✓ 不安になると、動けなくなる時が多い
- ✓ 心おどる方より、安全なほうを選びたい
- ✓ 人の反応が、気になる

**YESの数が多いアルファベットを覚えてね**

## 質問リストD

- ✓ 小さなことでも、イラっとすることが多い
- ✓ 感情が、強く動くタイプだ
- ✓ やる時は、一気にやるけど疲れやすい
- ✓ 正直に言いすぎてしまうことが多い
- ✓ どちらかということ、白黒ハッキリさせたいタイプだ
- ✓ 納得できないと、モヤモヤする
- ✓ 元気になったり、落ち込んだりの方が人より大きいように感じる

**YESの数が多いアルファベットを覚えてね**

## 質問リストE

- ✓ 周りの空気や雰囲気の変化に敏感なほうだ
- ✓ 機嫌の悪い人を見ると、自分のせいでなくても、ざわざわする
- ✓ なんとなく、いつも疲れやすいと感じる
- ✓ 静かな時間がないと、しんどい
- ✓ 人が多く集まる場所は、苦手なほうだ
- ✓ 人の悩みを聴いていると、共感することが多い
- ✓ 自然を見たり感じたりすると回復することが多い

**YESの数が多いアルファベットを覚えてね**

## AのYESが多い：胡椒タイプ

頑張りすぎてる人に多い  
～罪悪感多めタイプ～

胡椒は、ピリッとする刺激がクセになります。

・つい自分を責める・私がやらなきゃ・人に迷惑かけたらダメという罪悪感を少し感じると、ピリッとしたいいいアクセントに。

ただし、丸飲みしたり、たくさん食べると胃に負担がかかるので、注意。

わたし、頑張ってるな、と  
自分を労うクセをつけて  
いきましよう ^^



## BのYESが多い：クミンタイプ

やりたいことがたくさんある人に多い  
～広げすぎタイプ～

クミンは、入れると一気に料理上手な感じのするスパイス。

あれもこれもやろうとする・話を広げすぎる・やりたいことが増えて収集がつかないことが、ピリッと刺激を感じるタイプ。

あなたは、「旬」を知ってるタイプだと理解しましょう。今の旬は何？

そんな風に思いながら「今」

やりたいことをどんどん

やっていくと良いですよ ^^



## CのYESが多い：わさびタイプ

慎重な人に多い

～恐れ・防御タイプ～

わさびは、ツンとくる刺激が特徴。  
ただし、効きすぎると涙が出ます。

失敗が怖く、人の目が気になる・一歩前に  
踏み出す前に、ピリッと刺激を感じやすい  
タイプ。

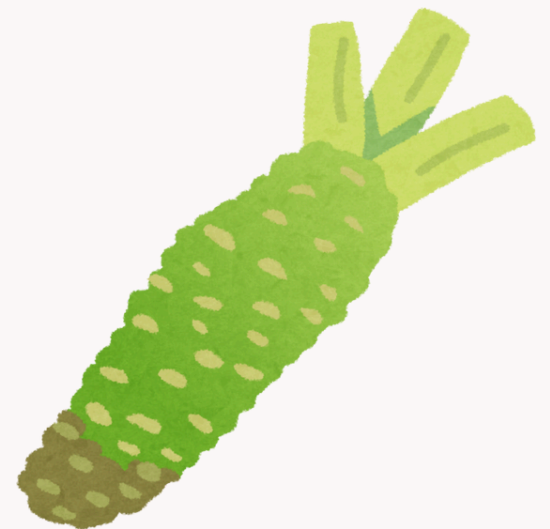
何かを始める時には、

「ちょっとしたテスト」

そんな気持ちでやってみましょう。

失敗しても、ただのテストなので、

大丈夫です ^ ^



## DのYESが多い：唐辛子タイプ

エネルギーが強い人に多いタイプ

～怒り多めタイプ～

唐辛子は、食べると身体が熱くなります。  
イラっとしやすかったり、感情の振れ幅が  
大きく、エネルギーはあるのに、消耗しや  
すいタイプです。

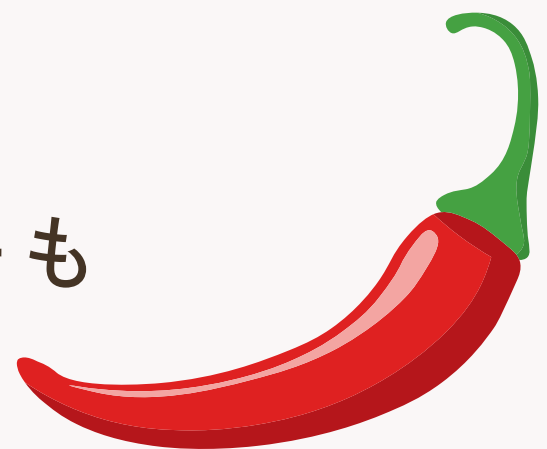
怒りのエネルギーを上手く転換していく  
ように心がけましょう。

歌うことや、ダンス、運動など

身体を使った表現をすると

解放されますし、エネルギーも

溜まっていきます ^^



## EのYESが多い：バジルタイプ

繊細で感じやすい人に多い

～繊細さんタイプ～

バジルは、香りで全体を変えるスパイス。  
繊細だけど、存在感があります。

空気や雰囲気を感じに敏感に感じる一方、人の気分  
に影響されやすかったり、優しいので疲れ  
やすい一面があります。

このタイプは、目から情報をたくさん入  
ると余計疲れます。

香りを楽しむ・マッサージを受ける  
など、目以外の五感を使う  
ようにすると、ラクになります ^^



あなたは、どの  
スパイスタイプでしたか？

どのタイプも、あなたの魅力の一部。

もしかすると、2つ以上当てはまる  
方も、いらっしゃるかもしれません。

たくさんのスパイスを持って  
いるということは、  
それだけ人生の味に、深みが増します。

スパイスは無くすものではなく、  
使い方で、美味しくなるもの。

かけすぎ注意♪ぜひ使い方を  
見直してみてくださいね。