



もしかしてあなたも〇〇さん？

()年()組()番 名前()



★セルフチェックの結果から（ウラ面参照）

①グループ1「考えの深さ」

0	1	2	3	4	5	6	7	8
素早い判断・行動派タイプ				⇔	深く考える力が高いタイプ			

②グループ2「情報・刺激への感度」

0	1	2	3	4	5	6	7	8
刺激少なめマイペースタイプ				⇔	情報キャッチ力高めタイプ			

③グループ3「心の共感力」

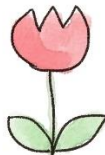
0	1	2	3	4	5	6	7	8
心の防御力高めタイプ				⇔	共感力が高いタイプ			

④グループ4「五感のするどさ」

0	1	2	3	4	5	6	7	8
細かいことは気にならないタイプ				⇔	細かいことを察知タイプ			

⑤グループ1～4の合計

0～8	9～15	16～23	24～32	
タンポポタイプ	⇔	チューリップタイプ	⇔	ランタイプ



★考えてみよう

（繊細さは人それぞれですが、みんなが安心して生活するには、どんなことに気をつければ良いでしょう？）

★今日の授業を振り返って

（自分の繊細さや特徴などを今後の生活でどのように生かしていきたいですか？）

★セルフチェック

下の問いに少しでも当てはまったら「Yes」、当てはまらなければ「No」で教えてください。

グループ1 Yesの数()コ

①物事を始めるときは、あれこれ考えすぎて始めるまでに時間がかかる。	Yes • No
②失敗や忘れ物をしないよう、とても気をつけている。	Yes • No
③会話の最中、相手の言葉の裏を考えたり、深読みしたりしてしまう。	Yes • No
④表面的で薄っぺらい会話や軽い人が苦手だ。	Yes • No
⑤短時間でたくさんやることがあると混乱してしまう。	Yes • No
⑥想像力が高く、空想をするのが好き。	Yes • No
⑦一度絆ができた相手とは強くつながり、深く交流できる。	Yes • No
⑧質の高いアイデアを出したり、新たな選択肢に気づいたりするのが得意。	Yes • No

グループ2 Yesの数()コ

①人混みが苦手で、大勢の中にいると疲労感を覚える。	Yes • No
②暴力や残酷なシーンのある映画やテレビは、苦手だ。	Yes • No
③誰かに言われたひと言に傷つき、頭から離れないことが多い。	Yes • No
④生活や環境に変化があると混乱してしまう。	Yes • No
⑤空腹になると、集中力や気分がそがれやすい。	Yes • No
⑥すぐにびっくりする。	Yes • No
⑦芸術作品や大自然の美しさ、感動的な音楽などに心を大きく揺さぶられる。	Yes • No
⑧忙しい日は、刺激の少ない場所（自分の部屋など）で休みたくなる。	Yes • No

グループ3 Yesの数()コ

①一緒にいる人の気分や機嫌に影響されやすい。	Yes • No
②周りの誰かが落ち込んでいたり、悩みごとがあったりするときはすぐに気づく。	Yes • No
③物語の登場人物に感情移入して号泣しやすい。	Yes • No
④誰かが怒られていると自分のことのように感じて傷つくことがある。	Yes • No
⑤人のしぐさや目線、声音に敏感で、思っていることや気分がわかる。	Yes • No
⑥誰かと競ったり、評価されたりする場面では、普段より緊張する。	Yes • No
⑦人の意見を尊重しすぎて、自分の意見を後回しにする。	Yes • No
⑧場の雰囲気が悪くなると、自分のせいと罪悪感を抱きやすい。	Yes • No

グループ4 Yesの数()コ

①五感が鋭く、味の変化や強い光、香り、音によく反応する。	Yes • No
②良い匂いや味、好きな音楽などを堪能することができる。	Yes • No
③天候不順で気圧の変化があると、頭痛がしたり体調が悪くなったりする。	Yes • No
④大きな音や騒音が苦手だ。	Yes • No
⑤洋服などの肌触りが我慢できないほど気になる。	Yes • No
⑥人よりも痛みに敏感だ。	Yes • No
⑦カフェインや薬に対して敏感だ。	Yes • No
⑧身の周りの細かいことによく気がつく。	Yes • No

※本チェックリストは以下の文献等を参考に、下山が作成

- 本将昂 2021 『「繊細な人」が楽に生きられる本』 宝島社
- アーロン 片桐恵理子訳 2020 『敏感すぎる私の活かし方 高感度から才能を引き出す発想術』
パンローリング