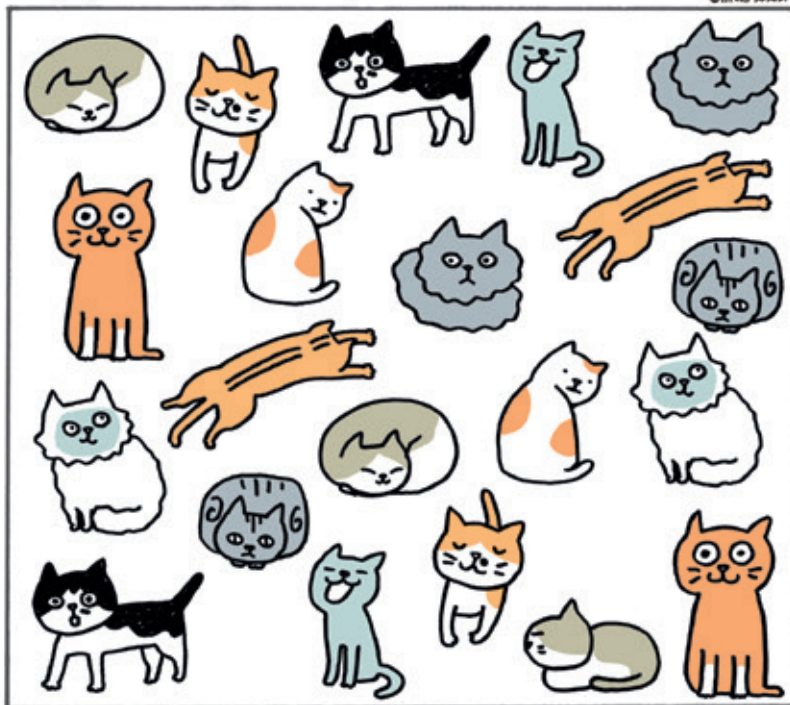


頭の体操  
**ペアじゃないのは？** 1つだけ対になっていないものは？  
 ©birds sekai



答えは 16 ページ

心理テスト

四条さやかの  
ドキドキ判定団

(イラストは一六ページ)

問題

部屋の大掃除をすることになりました。あなただったら最初にどこから始めますか？ 次の中から一番ピンとくるもの一つを選んでください。

- A 棚の上
- B 机の上
- C 床

このテストで分かること

あなたはどの場所をまず最初にきれいに整えたいと思いましたか？ 選んだ場所からあなたが感じやすいストレスは何かと、オススメのストレス解消法を知ることができるのです。

診断結果

**A** あなたは今、頭でいろいろ考えすぎてしまう傾向にあるようです。そのため、

profile

しじょうさやか 心理・占術研究家、カラーセラピスト、心理カウンセラー。心理学、占術にアロマ、カラー、アートセラピーなどを取り入れた診断、アドバイスを行う。現在、雑誌、TV、単行本、Webで活動中。占いやカラーなどを取り入れた商品開発なども行う。

**B** ちよつとしたことでモヤモヤがたまりやすくなっています。そこでオススメしたいのが「筋トレ」。音楽を聞きながら、回数を決めて試してみてもいいかも。体を動かすことでよく眠れるようになるほか、余計なモヤモヤも消えていきそうです。

**A** あなたは、現実的なものごとを考えているようです。状況や周りの人に合わせて行動できますが、気をまわし過ぎてストレスを感じることも。そんなときには、爪の生え際を反対側の手で軽くもんでみて。爪のつけ根には副交感神経のツボがあり、心身をリラックスさせてくれます。

**C** 地に足を着けて、ものごとに取り組みたいという気持ちが強まっています。そのため、せかされたり、人に干渉されるのが一番のストレスに。そんなときは一人でのんびりパズルに挑戦。少しがんばれば解けるレベルを選ぶのがコツ。集中することで終わったあとは気持ちもすっきり。達成感も得られそう。