

——私の愛情表現の特徴を知る【ラブ・ランゲージ診断】——

あなたはどんな時に愛情を感じますか？

ギャリーチャプマン著書の”The Five Love Languages”によると、  
人には大きく分けて**5つの愛情表現の仕方**があるそうです。

バレンタインが近づくにつれ、パートナーシップについて想いを馳せている方も  
多いのではないかと思います、  
シングルの方も、アツアツの方も、絶賛マンネリ中の方も・・・

あなたの愛情表現の特徴を知って、  
理想のパートナーシップを築く秘訣を手に入れませんか♪



ゆっくりと落ち着いた気持ちで、以下の質問に答えてみましょう。  
それぞれの設問の中で、1つのアルファベット（文章）に○をしてください。  
最後に、それぞれのアルファベットにいくつの○をしたかを数え、  
スコア記入欄に書き入れましょう。

Five Love Language 診断

1. A. 私はパートナーから愛のメッセージを受け取ると嬉しい。  
E. 私はパートナーからハグされるのが大好き。
2. B. 私はパートナーとは2人きりで過ごすのが好き。  
D. 私はパートナーが家事を手伝ってくれると愛されていると感じる。

3. C. 私はパートナーから特別なプレゼントをもらうと幸せだ。  
B. 私はパートナーと長い旅に出るのが好きだ。
4. D. 私はパートナーが家事の分担をきちんとしてくれると愛を感じる。  
E. 私はパートナーに触れられるのが好き。
5. E. 私はパートナーが私に腕をまわすと愛されていると感じる。  
C. パートナーはプレゼントでサプライズしてくれるから、私を愛しているのを知っている。
6. B. 私はパートナーとどこへ行くのも好きだ。  
C. 私はパートナーの手を握るのが好きだ。
7. C. 私はパートナーにもらうプレゼントをとっても大切にする。  
A. 私はパートナーに「愛している」と言われるのが好きだ。
8. E. 私はパートナーに近くに座ってもらってほしい。  
A. 私はパートナーに「かわいいね」と言われるのが好きだ。
9. B. 私はパートナーと一緒に過ごす幸せ。  
C. 私はどんな小さなものでも、パートナーからのプレゼントを大切にする。
10. A. 私はパートナーに「誇りに思う」と言われると愛を感じる。  
D. 私はパートナーが私のために料理をしてくれると、愛されていると感じる。
11. B. なんでも、パートナーと一緒にするのが好き。  
A. 私を応援してくれる様な言葉をパートナーからもらうと気持ちが良い。
12. D. パートナーが私の為にしてくれる小さなことは、彼/彼女が言うよりも私にとって意味のあることだ。  
E. 私はパートナーをハグするのが好き。
13. A. パートナーに褒められることは私にとって重要だ。  
C. パートナーが私が好きなプレゼントをくれることは私にとって重要だ。

14. B. 私はパートナーの近くにいるだけで幸せな気持ちになる。  
E. 私はパートナーにマッサージしてもらうのが好き。
15. A. 私が達成したことに対するパートナーの前向きなリアクションは、とても励みになる。  
D. パートナーが嫌いなことでも手伝ってくれることは、私にとってとても意味のあることだ。
16. E. 私はパートナーのキスに全く飽きない。  
B. 私はパートナーが私が好きなことに関心を示してくれると嬉しい。
17. D. 私は私のプロジェクトに手伝いが必要な時に、パートナーを頼れることを知っている。  
C. 私はいつだってパートナーからもらうプレゼントを開けるときはとても興奮する。
18. A. 私はパートナーに見た目を褒められるのが好きだ。  
B. 私はパートナーが私の話をよく聞いて、私の意見を批判や批評をせず尊重してくれることがとても好きだ。
19. E. 私はパートナーが近くにいると、彼/彼女を触らずにはいられない。  
D. 私のパートナーが度々私の用事を代わりにやってくれることに、私はとても感謝している。
20. D. 私のパートナーは、賞状を受賞しても良いくらい、私の為に色々なことをやってくれる。  
C. 私はパートナーが私にくれるプレゼントがとても心の込もったものであることに驚く。
21. B. 私はパートナーの視線を一身に受けることが好きだ。  
D. 家を綺麗にしておくのは、私とパートナー両方にとってとても大切なことだ。
22. C. 私はパートナーが私の誕生日に何をくれるのかがとても楽しみだ。  
A. 私はパートナーにとって私がいかに大切な存在かを話すのを聞くのに飽きがこない。
23. C. 私のパートナーは、私に対する愛情をプレゼントで表現してくれる。  
D. 私のパートナーは、家にまつわる用事(やらなくてはいけないこと)を手伝ってくれることで愛情を表現してくれる。
24. B. 私のパートナーは、私がしゃべっている時に途中で遮ったりしない。私はそんな彼/彼女が好きだ。

- C. 私はいつだってパートナーから贈り物をされるのが好きだ。
25. D. 私のパートナーは、私が疲れている時はそのことに気づき、さりげなく手伝いを申し出てくれるのが上手だ。  
B. 私は、場所に関係なく、パートナーと出掛けるのが好きだ。
26. E. 私はパートナーとセックスをするのが好きだ。  
C. 私はパートナーからサプライズで贈り物をもらうのが好きだ。
27. A. 私はパートナーからの激励の言葉で自分にもっと自信が持てるようになる。  
B. 私はパートナーと映画を観るのが好きだ。
28. C. 私はパートナーが私にくれる贈り物ほど最高のプレゼントはないように思う。  
E. 私はパートナーが近くにいる時は、できるだけずっと触っていたい。
29. D. パートナーに他にやらなくてはいけないことがあっても、私の手伝いをしてくれることは、私にとってとても意味のあることだ。  
A. パートナーが私に感謝を伝えてくれると、私はとても良い気持ちになる。
30. E. 久しぶりに再会したときは、たくさんキスやハグをすることが好きだ。  
A. 私はパートナーが私のことを信じていると言ってくれることが大好きだ。

スコア記入欄

A	B	C	D	E
言葉	時間	プレゼント	気づかい	スキンシップ

- A. **言葉**：肯定的な言葉に一番愛情を感じるタイプ。励ましや褒める言葉だけではなく、日常的な挨拶やちょっとした変化に気づいて言葉で教えてくれることも嬉しい。
- B. **時間**：一緒に過ごす良質な時間に一番愛情を感じるタイプ。ただ単に一緒にいるだけでなく、(ずっと携帯をいじっているなどではなく)意識が自分に向けられていると感じることが大切。
- C. **プレゼント**：気持ちの伝わるプレゼントに一番愛情を感じるタイプ。記念日だけでなく、何気ない時の工夫を凝らしたプレゼントも嬉しい。
- D. **気づかい**：気づかいのある行動に一番愛情を感じるタイプ。疲れている時にさりげなくマッサージをしてくれるなど、必要としている助けを満たされると嬉しい。
- E. **スキンシップ**：身体的な触れ合いに一番愛情を感じるタイプ。身体に触れられると、存在を肯定されていると認識するので、誰もが持つ「認められたい」という欲求が満たされ、幸福感につながる。

### 診断結果を人間関係の向上に生かす秘訣

#### 1. 自分の愛情表現の特性を知る

スコアが一番高かったアルファベットが、あなたが人間関係において一番重要視している愛情表現の仕方です。2つ同点で高いスコアがある方は、愛情表現においての”バイリンガル”と言えます。1位と大差なく高いスコア2つ目に出た場合、それら両方の愛情表現があなたにとっては大切と考えることもできます。

得点が高かった愛情表現ほど、あなたが愛情を感じやすい方法です。自分が反応しやすい愛情表現があることを知ることで、円滑な人間関係を築くための強力な情報となります。

#### 2. 自分が見落としがちな愛情表現を覚えておく

得点が高いものだけでなく、得点が低い愛情表現の方法を把握しておくことも大切です。なぜなら、パートナーをはじめあなたが関わりを持つ人が、それらの方法であなたに愛情表現をしているかもしれないからです。

もしかしたら、得点が低い愛情表現は、あなたの中で愛情表現だという認識すらなかったかもしれません。その結果、「大事にされていない」「愛されていない」という誤解や不信感が生まれていたの

だとしたら、それはとても残念なことですね。

人によっては、得点が高かった愛情表現以上に得点が低い愛情表現を意識することで、人間関係の質がグンと向上するかもしれません。

### 3. パートナーと診断結果を共有する

可能であれば、この診断結果を大切な人に伝え、相手にも診断してもらい、結果を把握しておきましょう。そうすることで、お互いが愛情表現を示していることにより気づくことができ、その分精神的に満たされる感覚を味わう機会が増えていきます。

「これまで気づいていなかっただけで、こんなにも愛情表現をしてくれていたんだ」という発見があると、相手への信頼感が高まり、二人の関係を深めていくこともできるでしょう。



どんな人間関係においても、向上させる一番有効な方法は

**自分との関係性を良くすること**

すなわち、まずは自分自身をよく知り、満たすことから始まります。

この診断が、あなたと大切な人との関係性をより豊かにする

きっかけとなれば嬉しいです。

素敵なバレンタインをお過ごしください♡

*Maison Coco*