

優位感覚チェックテスト（簡略版）

（ ）年（ ）組（ ）番 氏名（ ）

このテストは、あなたにとってもっとも優位な感覚を診断するテストです。

誰しも5つの感覚（視覚，聴覚，触覚，嗅覚，味覚）をもって生活しています。そして右利きと左利きがあるように，人それぞれ，とくに優位に働く感覚があります。

自分にとって優位な感覚がはっきりすると，自分がどのような学習スタイルを好むかがわかります。図や絵で解説されたほうが理解しやすい人もいるでしょう。講義などのテープを聴いて理解する人もいます。実際にやってみることでもっとも効率的なものごとが把握できるタイプの人もあります。

自分の優位感覚を知っていれば，人に対して，どのような手段を使ってほしいかリクエストすることができるようになります。さらに，相手の優位感覚を知ることができれば，より効果的なコミュニケーションを交わすことも可能になります。

<質問項目>

ア～オの各設問に，それぞれ4つの文章があります。その中で自分に当てはまるものから順番に4点，3点，2点，1点と得点をつけてください。同じ得点を2度選ぶことはできません。

ア：重要な決断を下すときは

- a：勘で決める（腑に落ちる感じ）（ ）点
- b：「聞いた感じ」のよさで決める（ ）点
- c：「見た感じ」のよさで決める（ ）点
- d：その内容をよく調べて，検討してから決める（ ）点

イ：人と議論するとき，もっとも影響されるのは

- a：相手の声のトーン（ ）点
- b：相手の論点が見えているかどうか（ ）点
- c：相手の議論の論理性（ ）点
- d：相手の本当の気持ちとコンタクトがとれているかどうか（ ）点

ウ：自分の気持ちは

- a：着る服や外見で，もっともよく表現している（ ）点
- b：感情を表すことで，もっともよく表現している（ ）点
- c：言葉の選び方で，もっともよく表現している（ ）点
- d：声の調子で，もっともよく表現している（ ）点

エ：私はどちらかというと

- a：与えられた状況にあう音楽を選ぶことが得意である（ ）点
- b：興味深いテーマに関係した話題を選ぶことが得意である（ ）点
- c：座り心地がいい椅子を選ぶことが得意である（ ）点
- d：魅力的で豊かな色の組み合わせを選ぶことが得意である（ ）点

オ：私が敏感なのは

- a：私はまわりの音に敏感である（ ）点
- b：私は新しい事実やデータを理解することが得意である（ ）点
- c：私は衣服の着心地に敏感である（ ）点
- d：私は色使いや部屋の外見に敏感である（ ）点

<優位感覚チェックテスト 採点方法>

	a	b	c	d
ア	△体感覚	●聴覚	■視覚	○言語感覚
イ	●聴覚	■視覚	○言語感覚	△体感覚
ウ	■視覚	△体感覚	○言語感覚	●聴覚
エ	●聴覚	○言語感覚	△体感覚	■視覚
オ	●聴覚	○言語感覚	△体感覚	■視覚

上の表にしたがって、それぞれの得点を合計してください。

■視覚優位=_____点 ●聴覚優位=_____点 △体感覚優位=_____点 ○言語感覚優位=_____点

最も得点の高いものがあなたの優位な感覚です。 自分のタイプ=_____優位

<優位感覚ごとの特徴と学習効果を高めるアドバイス>

視覚優位「ヴィジュアル」の人	
<p><特徴></p> <ul style="list-style-type: none"> ・目線は上に向けがち。 ・胸の上半分で呼吸する。 ・上体や頭を直立させたまま、座ったり、立ったりする。 ・椅子には、上体を前にのり出してすわる。 ・身なりはきちんとしていて、整理整頓を心がけている。 ・見た感じを大切にする。 ・外見に心を動かされやすい。 ・モノを記憶するときには、図や絵にして覚える。 ・騒音に気持ちを乱される度合いが低い。 ・やせ型で筋肉質である。 ・いくつかのまとまった言葉を早くしゃべる。 ・しゃべるときには「ああ」「え～」が多く入る。 	<p><学習効果を高めるために></p> <p>絵や図で全体像をとらえるのが得意なので、スライド、イラスト、チャート、フラッシュカードなど図を使うようにしましょう。</p> <p>資料を読んだり、ノートをまとめるときは、蛍光ペンなどで色をつけたり、チャートや図などを用いたりするのが効果的です。</p> <p>言葉のつづりや歴史上の事実を覚えるときは、ビジュアルライズして覚えましょう（目で見てイメージが頭に浮かぶようにすること）。</p> <p>言葉で出される指示がなかなか覚えられないので、なるべく紙に書いた指示をもらうようにします。</p> <p>何でもメモを取るくせをつけるといいでしょう。</p>
聴覚優位「オーディオ」の人	
<p><特徴></p> <ul style="list-style-type: none"> ・目を左右によく動かす。 ・胸の中ほどで呼吸する。 ・ひとりごとをよく言う。 ・言葉で伝えられたことをそのまま繰り返すことが簡単にできる。 ・音楽が好き。 ・電話で話すのが好き。 	<p><学習効果を高めるために></p> <p>聞いて学習することが得意なので、読書などは、録音したテープを聴いたり、音読したりするようにします。</p> <p>授業や講義などで、先生の話をよく聞くようにしてメモすると効果的です。</p> <p>また騒音があると集中できないため、勉強するときには静かな環境を整えましょう。</p>

<ul style="list-style-type: none"> ・ステップごとに手順をふんで、順番に記憶するのが得意である。 ・自分のことを「話してもらおう」のが好き。 ・声の調子や言葉に反応しやすい。 ・いくつかのまとまった言葉を早くしゃべる。 ・しゃべるときには「ああ」「え～」が多く入る。 	<p>議論に参加するなどして学習したり、何かを読んだときには、要約を録音したりしましょう。</p> <p>単語のつづりや講義については、友達と一緒に話しながら覚えるといいでしょう。</p>
---	--

体感覚優位「キネスセティック」の人

<p><特徴></p> <ul style="list-style-type: none"> ・胸の底の方で呼吸をするため、呼吸とともに腹部がふくらんだり、へこんだりするのが見える。 ・動いたり話したりするスピードがとてもゆっくりである。 ・具体的に感触のあるものや、身体の触れ合いに反応しやすい。 ・人の近くに立とうとする（パーソナルスペースが狭い）。 ・何かをしたり、からだを動かしたりすることで記憶する。 ・「感触」や「感じ」で物事に興味をもつ。 ・落ち着いたしゃべり方、長く複雑な文を話すことができる。 	<p><学習効果を高めるために></p> <p>実験やロールプレイなど体験を通して覚えます。自分の経験と結びつけるようにしましょう。</p> <p>また単語のつづりや、歴史上の事実などを覚えるときは、文章を指でなぞりながら覚えます。</p> <p>勉強するときには、小まめに休憩時間を取るようにしましょう。</p> <p>学習をより深めるために、コンピュータを使うのも効果的です。</p> <p>覚えなければならないことは、身体を動かしたほうが覚えやすいため、何度か実際に書いてみるいいでしょう。</p>
--	--

言語感覚優位「オーディトリー・デジタル」の人

<p><特徴></p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭の中でいろいろと考えている時間が多い。 ・意味が通るかどうかにこだわる。 ・頭の中でいろいろ試してみる。 ・プロセスやシステム、構造、順番などに価値を置く。 ・リストを好む。 ・物事についてじっくり考えることを望むので、自発的に動くことはほとんどない。 ・論理性を重視した話し方をし、長く複雑な文章も話すことができる。 	<p><学習効果を高めるために></p> <p>学んだことを誰かと話し合うことで、より理解を深めることができます。また、他のことと関連づけると効果的に覚えることができます。</p> <p>勉強するときには、既成の方法よりも自分なりのまとめ方をするのがいいでしょう。</p> <p>何かを記憶するときには、物事によって記憶の方法が違う場合が多いため、視覚、聴覚、体感覚の勉強方法をそれぞれ試しましょう。</p> <p>分らない言葉などは、辞書を引いて学習への興味を高めましょう。参考文献などは、まとめ読みします。</p> <p>頭が整理されるので、学習した内容や書いた文章を発表する機会を大切にしましょう。</p>
---	--