

## 優位感覚・簡易診断表

コーチングにおける**目標達成**には、新たな**知識**や**スキル**を身に付ける**学習**が伴います。  
優位感覚とは、どの感覚を通して、物事を認識しているかという視点です。自分の優位感覚を知ることによって、より**効果的で効率的**の**いい学習方法**を知ることが出来ます。

以下のアセスメントで、自分に当てはまると思う項目にチェックしてください。チェックが最も多いカテゴリーがあなたの優位感覚のタイプです。

ただし、どれか一つが抜きん出ている場合もありますし、どれも同じように優位な場合もあります。

- A**
- 教科書の資料を読むより、講義を聴くほうが頭に入る。
  - 声を出して読むと理解が増したり、記憶に残る
  - 言葉で伝えられたことを、そのまま繰り返すことが割りと簡単にできる
  - 声の調子や言葉に反応しやすい
  - 歌などは、聞いただけで歌詞を覚える

- B**
- 頭のなかで色々と考えている時間が多い（長い）
  - 話すことや書く事の意味が通じるかにこだわる傾向がある
  - 話す前に書いたり、文章にまとめると理解が進む
  - 事実やデータに自分の考えを関連づけてまとめるのが得意
  - 話しながら整理していくので、話が長い

- C**
- 読んだり、書いたりする前に、まずやってみたり体験することで覚える
  - 指を動かしたり、身体を動かしながら話したりすると覚える
  - 手を使ったり（パソコンなど）、物を作ったりすることが好き
  - 言葉のリズム感を大切にす
  - 道具や文具は触感を大切にす

- D**
- イラストや図形、マトリックスなどを使うと上手く記憶できる
  - 何かを覚える時は、イメージを思い描くと覚えやすい
  - 話を聞くときは、話し手の顔の表情や身振り手振りをよく見る
  - 口頭で言われるより、書面の指示のほうがしがたがたしやすい
  - 話の内容が見えてこないときと辛くなる

ABCDそれぞれあてはまる  
ところがあれば  
チェックして下さい

## 優位感覚・簡易診断表

あなたの優位感覚は？

以下に、各スタイルの特徴をあげました。ただし、物事によって活用する感覚が違いますので、自分に照らし合わせて、特徴を生かしてください。

### A 聴覚系 (Auditory)の特徴

Aに最も多く当てはまった人は、聴覚系です。音で物事を捉えるのが得意で、相手の声の変化などにも敏感です。聞いて学習するのが得意なので、講義を聴いたり、テープを聴いたりするのも効果的です。騒音があると集中できないので、静かな環境を整えるのもポイントです。キーワードは「聴く」です。

### B 言語感覚系 (Auditory Digital)の特徴

Bに最も多く当てはまった人は、言語感覚系です。誰かと話し合うことや、メモを取ったり文章にまとめたりすることで理解を深めます。既存の方法よりも自分なりのまとめ方やメモの仕方をし、他の事(たとえ話など)と関連付けたりしながら記憶すると効果的です。キーワードは「書く・話す」です。

### C 触覚系 (Kinesthetic)の特徴

Cに最も多く当てはまった人は、触覚系です。体験やロールプレイから覚えるのが効果的です。語呂合わせやリズム感を付けて記憶すると覚えます。何かを覚えるときには、指を動かしたり、身体を動かしたりしたほうが効果的です。キーワードは「経験する・試す」です

### D 視覚系(Visual)の特徴

Dに最も多く当てはまった人は、視覚系です。目から入る情報で物事を認識します。なので、絵や図やフローチャートで理解するのが得意です。マインド・マップなども効果的です。一方、気持ちがあちこちに飛びやすいので、言葉より紙に書いておくほうがいいです。色のペンを多様するのも好きです。キーワードは「見る」です

コメント（これまでの学習体験で当てはまるものはありますか）

コーチングにおける**目標達成**には、新たな**知識**や**スキル**を身に付ける**学習**が伴います。優位感覚とは、どの感覚を通して、物事を認識しているかという視点です。自分の優位感覚を知ることによって、より**効果的で効率のいい学習方法**を知ることが出来ます。

以下のアセスメントで、自分に当てはまると思う項目にチェックしてください。チェックが最も多いカテゴリーがあなたの優位感覚のタイプです。

ただし、どれか一つが抜きん出ている場合もありますし、どれも同じように優位な場合もあります。

## A

- 教科書の資料を読むより、講義を聴くほうが頭に入る。
- 声を出して読むと理解が増したり、記憶に残る
- 言葉で伝えられたことを、そのまま繰り返すことが割りと簡単にできる
- 声の調子や言葉に反応しやすい
- 歌などは、聞いただけで歌詞を覚える

## B

- 頭のなかで色々と考えている時間が多い（長い）
- 話すことや書く事の意味が通じるかにこだわる傾向がある
- 話す前に書いたり、文章にまとめると理解が進む
- 事実やデータに自分の考えを関連づけてまとめるのが得意
- 話しながら整理していくので、話が長い

## C

- 読んだり、書いたりする前に、まずやってみたり体験することで覚える
- 指を動かしたり、身体を動かしながら話したりすると覚える
- 手を使ったり（パソコンなど）、物を作ったりすることが好き
- 言葉のリズム感を大切にす
- 道具や文具は触感を大切にす

## D

- イラストや図形、マトリックスなどを使うと上手く記憶できる
- 何かを覚える時は、イメージを思い描くと覚えやすい
- 話を聞くときは、話し手の顔の表情や身振り手振りをよく見る
- 口頭で言われるより、書面の指示のほうがしがたがいがいい
- 話の内容が見えてこないとき辛くなる

## あなたの優位感覚は？

以下に、各スタイルの特徴をあげました。ただし、物事によって活用する感覚が違いますので、自分に照らし合わせて、特徴を生かしてください。

### A 聴覚系 (Auditory)の特徴

Aに最も多く当てはまった人は、聴覚系です。音で物事を捉えるのが得意で、相手の声の変化などにも敏感です。聞いて学習するのが得意なので、講義を聴いたり、テープを聴いたりするのも効果的です。騒音があると集中できないので、静かな環境を整えるのもポイントです。キーワードは「聴く」です。

### B 言語感覚系 (Auditory Digital)の特徴

Bに最も多く当てはまった人は、言語感覚系です。誰かと話し合うことや、メモを取ったり文章にまとめたりすることで理解を深めます。既成の方法よりも自分なりのまとめ方やメモの仕方をし、他の事(たとえば話など)と関連付けたりしながら記憶すると効果的です。キーワードは「書く・話す」です。

### C 触覚系 (Kinesthetic)の特徴

Cに最も多く当てはまった人は、触覚系です。体験やロールプレイから覚えるのが効果的です。語呂合わせやリズム感を付けて記憶すると覚えます。何かを覚えるときには、指を動かしたり、身体を動かしたりしたほうが効果的です。キーワードは「経験する・試す」です

### D 視覚系(Visual)の特徴

Dに最も多く当てはまった人は、視覚系です。目から入る情報で物事を認識します。なので、絵や図やフローチャートで理解するのが得意です。マインド・マップなども効果的です。一方、気持ちがあちこちに飛びやすいので、言葉より紙に書いておくほうがいいです。色のペンを多様するのも好きです。キーワードは「見る」です

コメント (これまでの学習体験で当てはまるものはありますか)

# Q：学習優位感覚とは？

どうやって真似て覚えていくのが効率的なのかは、人によって違う

## A：聴覚系

聴いて覚える

キーワード  
聞く

- ・講義を聞く
- ・説明を聞く
- ・録音を聞く
- ・BGM邪魔

## B：言語感覚系

話して・書いて覚える

キーワード  
書く・話す

- ・話し合う
- ・メモ・日誌をつける
- ・分析する
- ・説明する

## C：触覚系

やって・試して覚える

キーワード  
経験・試す

- ・ロールプレイ
- ・語呂合わせ
- ・リズム感
- ・体動かす
- ・やってみる

## D：視覚系

見て覚える

キーワード  
見る

- ・図・絵を使う
- ・ビデオを見せる
- ・やって見せる