



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

頭のよさテスト ～自分の認知特性を知ろう～

衛生講話 2022年6月

長濱さつ絵

認知特性とは、外界からの情報を頭の中で理解したり、記憶したり、表現したりする方法

本田真美

医師のつくった
「頭のよさ」テスト
認知特性から見た6つのパターン



光文社新書
586

「著作権保護コンテンツ」

A 視覚優位

- ・写真のように2次元で試行するタイプ
- ・空間や時間軸を使って3次元で考えるタイプ

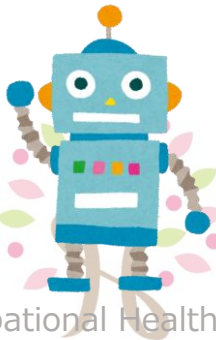
B 言語優位

- ・文字や文章を映像化してから思考するタイプ
- ・文字や文章を図式化してから施行するタイプ

C 聴覚優位

- ・文字や文章を、耳から入れる音として情報処理するタイプ
- ・音色や音階といった、音楽的イメージを脳に入力するタイプ

今回は自分の認知方法を学ぶことで、自分のことを理解していきます



人の脳はいろいろなタイプがある

W テンプル・グランディン - Wikipedia

<https://ja.wikipedia.org/wiki/テンプル・グラン...>

< 概要 生い立ち 障害 名声 著作（日本語訳） 外 >



テンプル・グランディン（Temple Grandin, 1947年8月29日 - ）は、アメリカ合衆国の動物学者、非虐待的な家畜施設の設計者。女性。ボストン生まれ。コロラド州立大学（英語版）教授。自閉症を抱えながら社会的な成功を収めた人物として知られている。

I think in pictures, I don't think in language.
私は絵で考えます。言葉では考えません。



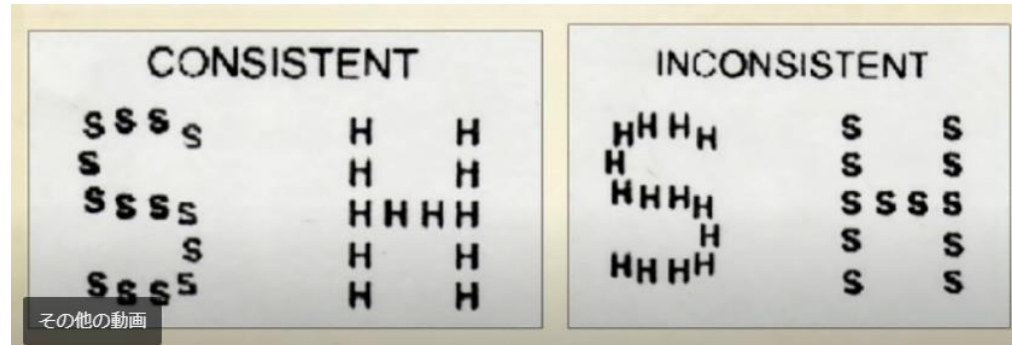
TED2010 • 2010年2月 | 6.3M views

Like (190K) Share Add

テンプル・グランディン：世界はあらゆる頭脳を必要としている

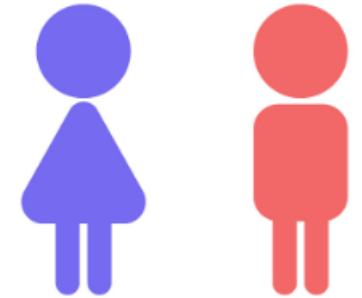
Read transcript

https://www.ted.com/talks/temple_grandin_the_world_needs_all_kinds_of_minds?language=ja&utm_campaign=tedsread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare



多くの脳は、全体→細部の順で判断
自閉症の人は、細部→全体の順で判断

多くの脳は、色→形の順で判断



赤黄緑青

形→色の順で判断する脳もあるはず

この違いが、認知特性





本田真美著の「頭のよさ」テストで、 自分の認知特性を知ることができる

(1) 写真（カメラタイプ）

一度見たことを写真のような映像の記憶として残すことができます。アニメのキャラクターなどの絵を、何も見ずに思い出しながら描くことができ、画家やデザイナーにも向いているタイプです。

(2) 三次元映像（3D タイプ）

カメラタイプと同じ視覚優位者ですが、写真ではなく動画のように記憶しています。自分の見た風景を、順序よく時間を追うように説明できるのが特徴です。

(3) 言語映像（ファンタジータイプ）

イメージをすぐに言葉にできます。言語を映像化することも、逆に映像を言語化することも得意です。感覚と論理的思考をバランスよく使うことができるタイプといえます。

(4) 言語抽象（辞書タイプ）

言語に含まれる抽象的な概念をよく理解することができます。文字の扱いや図式化が得意で、一言で言うと、分かりやすくノートをまとめる達人です。英単語などを何度も書いて覚える人が多いです。

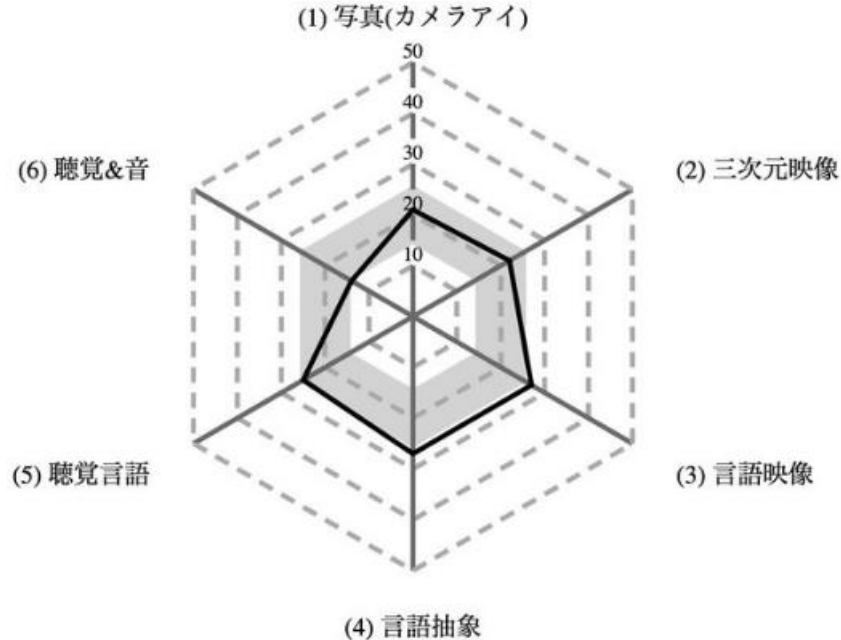
(5) 聴覚言語（ラジオタイプ）

視覚優位者が芸術や空間認知力に長けた右脳派とすれば、ラジオタイプは言語をつかさどる左脳派です。耳から入る情報をよく覚えており、声という聴覚情報のみで話の内容を理解できるのが特徴です。

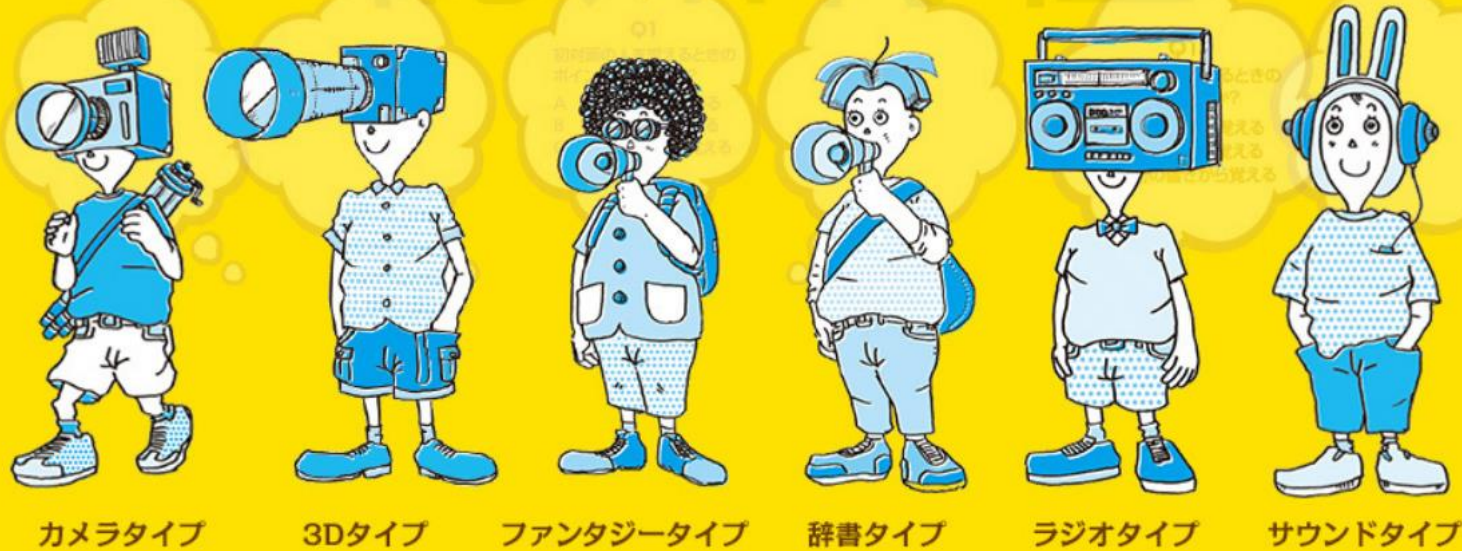
(6) 聴覚＆音（サウンドタイプ）

音階や音色といった、言語的な意味を持たない情報であっても、イメージとして脳内で処理できます。CM ソングや映画で一度聞いただけの曲を口ずさむことができます。

出典：『医師のつくった「頭のよさ」テスト ～認知特性から見た 6 つのパターン～』（光文社新書）



本田 40 式認知特性テスト 診断ツール



自分のタイプをかんたんチェックで調べよう

本田式認知特性研究所のLINE公式アカウントに友達登録していただくと、
「かんたん認知特性チェック」で6つのタイプを診断できます！

LINE 友だち追加

スマホの方はこちらをクリックして
お友達登録をお願いします



QRコードから
お友達登録を
お願いします

自分の認知特性を知ること、適切な方法を知れる

部下や子どもの認知特性を知ること、効果的な説明の方法を選択することができる

AXIV ACADEMY

[アクシブアカデミー](#) > [受験関連情報](#) > [勉強法](#) > [勉強法](#) > 視覚優位？聴覚優位？あなたの認知特性を生かした効率よい学習法を教えます！

科目別勉強法

大学別対策

大学群別傾向と対策

参考書分析

学年別学習計画

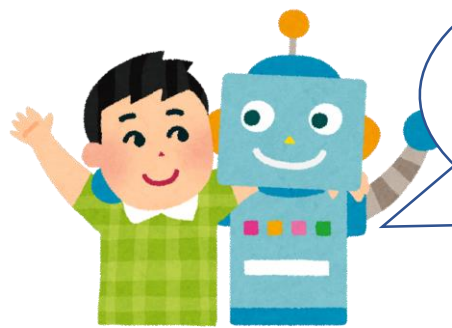
受験関連情報

youtube

© 2021.08.24 [勉強法](#) | [受験コラム](#)

視覚優位？聴覚優位？あなたの認知特性を生かした効率よい学習法を教えます！

<https://axivacademy.com/info/column/benkyouhou/177361>



相手の認知が聴覚優位ならオノマトペを、視覚優位なら絵やキャラクター、色や動画を、文字優位なら文書で説明するとよいよ

GLOBO

関係を見る

優位感覚あなたはどのタイプ？脳のクセに合った勉強や仕事のやり方

📅 2018年3月1日 / 🔄 2019年4月6日

脳のクセで変わる
勉強方法・教え方

<https://globo-site.com/nou-no-kuse/>

詳細は各HPを調べてね！



初対面の人を覚えるときのポイントは何ですか？

- A 顔や雰囲気で覚える
- B 名刺の文字で覚える
- C 名前の響きから覚える

A→視覚優位

B→言語優位

C→聴覚優位



認知特性と記憶方法

- 本を持った蛙 を覚えてください



- リアルな写真が思い浮かぶ

- 絵が思い浮かぶ

- リアルな写真の蛙が本を抱えて重そうに歩いている映像が思い浮かぶ

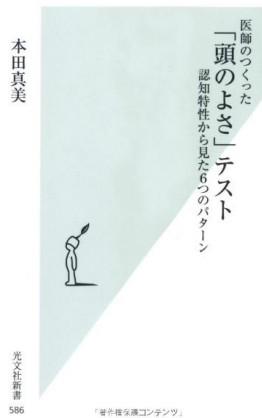
- 文字でそのまま覚える
- 文字の形で覚える
- 音で覚える

- ぼんやりした絵が思い浮かぶ



まとめ

- 人の認知には視覚、文字、聴覚がある
ほかに、嗅覚、触覚などの認知もあると思う
- 認知に合わせて勉強方法や仕事を覚える方法、仕事の方法などを変えると効果的
- 相手の認知に合わせて説明の仕方を変えると効果的
特に不得手な認知での説明は避ける
- 本田40式認知特性テスト、頭のよさテストは楽しいのでおすすめ



ご清聴ありがとうございました

