

優位感覚チェックテスト（簡略版）

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）をもって世界と関わっていますが、人それぞれ、その中でもとくに優位に働く感覚があるものです。これは人とのコミュニケーションにも大きく関わっています。

自分にとって優位な感覚がはっきりすると、自分がどのようなコミュニケーションを好むかがわかります。図や絵で解説された方が理解しやすい人もいでしょう。講義などのテープを聴いて、理解する人もいでしょう。実際にやってみることで、もっとも効率的にものごとが把握できるタイプの人もいます。

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】

A、B、C、D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点と得点を付けてください。同じ得点を二度選ぶことはできません。

A :重要な決断を下すときには

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

B :人と議論をするとき、もっとも影響されるのは

- a :相手の声のトーン
- b :相手の論点が見えているかどうか
- c :相手の議論の論理性
- 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

C :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
- b :感情を表すことで、もっともよく表現している
- c :言葉の選び方でもっともよく表現している
- d :声の調子でもっともよく表現している

D :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
- 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
- c :座り心地がいい椅子を選ぶことが得意である
- 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

E :その他

- a :私はまわりの音に敏感である
- 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
- c :私は衣服の着心地に敏感である
- d :私は色使いや部屋の外見に敏感である

【優位感覚チェックテスト 採点方法】

A	a.触感覚優位	b.聴覚優位	c.視角優位	d.言語感覚優位
B	a.聴覚優位	b.視角優位	c.言語感覚優位	d.触感覚優位
C	a.視覚優位	b.触感覚優位	c.言語感覚優位	d.聴覚優位
D	a.聴覚優位	b.言語感覚優位	c.触感覚優位	d.視覚優位
E	a.聴覚優位	b.言語感覚優位	c.触感覚優位	d.視覚優位

〈上の表に従って、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 触感覚優位 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。

【優位感覚別の特徴】

〈視覚優位（VISUAL）〉

上体や頭を直立させて、座ったり、立ったりする視線は上方に向けがち
胸の上半分で呼吸をする
椅子には、上体を前にのり出して座る
身なりはきちんとしていて、整理整頓を心がけている
見かけを大事にする
外見に心を動かされやすい
モノを記憶するときには、絵にして覚える
騒音に気持ちを乱される度合いは低い
やせ型で筋肉質の体型が多い
いくつか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

〈聴覚優位（AUDIORY）〉

目を左右によく動かす
胸の中ほどで呼吸をする
ひとり言をよく言う
言葉で伝えられたことをそのまま繰り返すことができる
音楽が好き
電話で話すのが好き
ステップごとに手順をふんで順番に記憶するのが得意
自分のことを「言ってもらう」のが好き
声の調子や言葉に反応しやすい
いくつかまとまった言葉を早くしゃべる
しゃべるときに「ああ」「え～」が多く入る

〈言語感覚優位（AUDITORY DIGITAL）〉

頭の中でいろいろ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、順番などに価値をおく
リストを好む
新しいアイデアを彼らに話すとしたら、返事をもらう前に彼らがそのことについて考える時間を与えるようにする
ものごと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
したがって、期限があることを依頼する場合、リクエストをした後、再度連絡することを伝える
そうすれば、彼らが考える時間をもつことができる



脳が良くなる耳勉強法

HOW TO LEARN EFFECTIVELY FROM AUDITORY SENSE

聴覚マネジメントで人生が変わる