

自分の認知特性を知ろう



人の認知には 視覚、文字、聴覚 がある

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

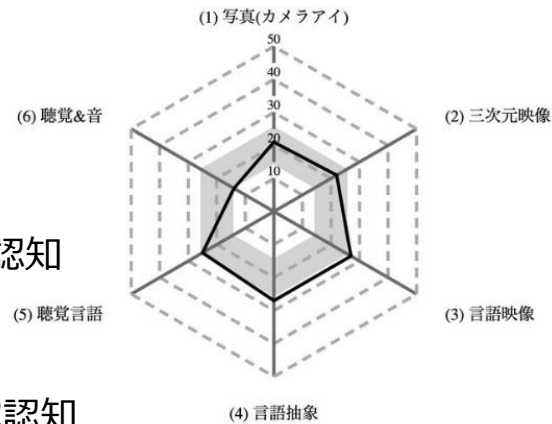
相手が不得手な認知での説明は避ける

- (1) 写真（カメラタイプ）…物事を写真として記憶。絵が得意。
- (2) 三次元映像（3Dタイプ）…物事を動画で記憶。
- (3) 言語映像（ファンタジータイプ）…イメージを言葉にできる人。
- (4) 言語抽象（辞書タイプ）…文字にしてから覚える人。文章を読むのが得意。
- (5) 聴覚言語（ラジオタイプ）…聞いたことをそのまま覚えることができる。
- (6) 聴覚＆音（サウンドタイプ）…一度聞いただけの音をそのまま再現できる。

視覚認知

文字認知

聴覚認知



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）

それぞれの特性で得意な暗記方法

本田真美 著「あなたの才能が10分でわかる40問テスト」



本やLINEで
認知特性を調べら
れるよ

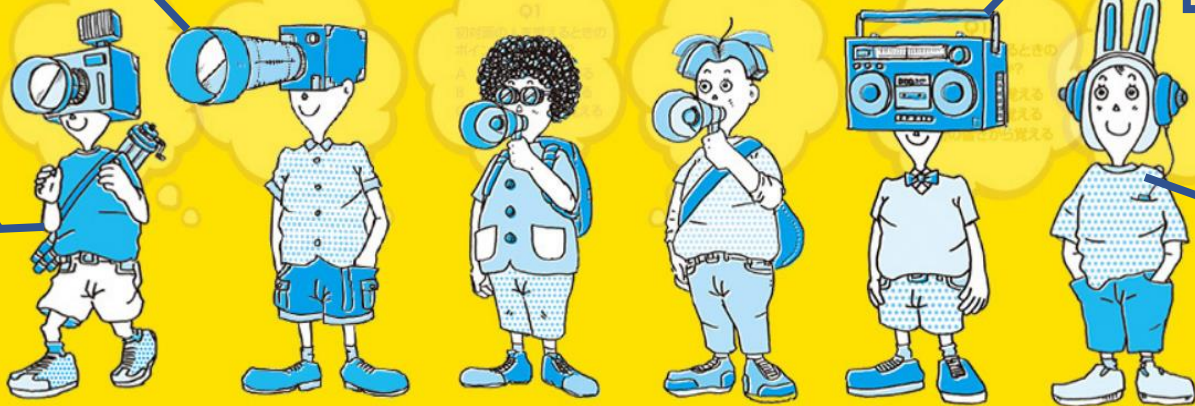
本田 40 式認知特性テスト 診断ツール

エピソードや
体験で暗記

覚えたいことを
イラストにして
暗記

音声を録音して
何度も聞いて暗記

替え歌など、音と
リズムで暗記



カメラタイプ

3Dタイプ

ファンタジータイプ

辞書タイプ

ラジオタイプ

サウンドタイプ

覚えたいことを
イメージして暗記

自分のタイプをかたんチェックで調べよう

ノートをきれいに
まとめて暗記

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、「かたん認知特性チェック」で6つのタイプを診断できます！



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
サイトにアク
セスできます

文字認知優位の部下には文字を
書いて、視覚認知優位の部下に
はイラストで教えるとよいよ。
視覚認知の部下に口頭だけで
指示を出すと、うまく伝わらな
いことがあるよ。

<http://www.micri.jp/ninchitokusei/>

※簡単診断エクセルシートの配布は終了いたしました。

認知特性によって
お勧めの勉強法が
変わるよ



長濱産業医事務所
NOH Nagahama office for occupational health

