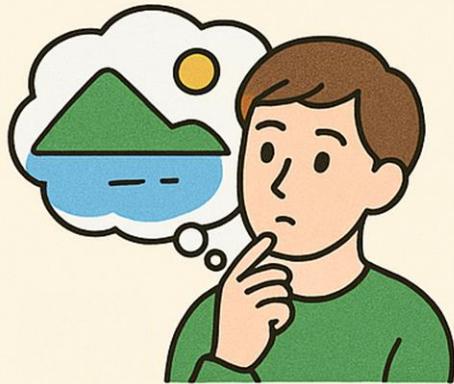




# 認知特性について

認知特性とは、情報の処理・認知の方法です  
あなたはどのタイプ？



## 視覚イメージタイプ (見て、イメージで理解)

- 頭の中で絵や映像を思い浮かべるのが得意
- 話や音楽を聞くと、場面が思い浮かぶ
- 絵や図を見ながらの説明がわかりやすい
- ノートに絵や図をかくのが好き
- 映画やアニメのシーンをよく覚えている
- 話すときに身ぶり手ぶりをよく使う
- 色や見た目を大事にする



## 視覚記号・言語タイプ (文字や記号で理解)

- 文字を読んで理解するのが得意
- 説明を読む方がわかりやすい
- ノートをきれいにまとめるのが好き
- メモやリストで整理するのが得意
- 図よりも文章がわかりやすい
- 黒板やスライドを見ると集中できる
- 単語や漢字の形をよく覚えている



## 聴覚タイプ (聞いて理解)

- 話を聞いて覚えるのが得意
- 声に出して読むと覚えやすい
- 会話で考えを整理することが多い
- 説明を耳で聞く方がわかりやすい
- 音読や歌で覚えるのが得意
- 人の声や音の違いに敏感
- 静かな場所の方が集中しやすい
- おしゃべりが得意



## 運動タイプ (動いて理解)

- 体を動かしながら覚えるのが得意
- 実際にやってみるとよくわかる
- 座りっぱなしが苦手
- 実験や体験で覚えるのが得意
- じっとしているより動いていたい
- 作業しながら考えると集中できる
- 手を使った作業が得意
- 記憶と身体の動きがつながりやすい

仕事の進め方を決めたり  
何かを覚えるとき、  
伝えるとき、  
自分の得意なタイプにあった  
方法を選ぶといいよ



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health