



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

認知特性

2025年6月衛生講話 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
- 情報の「入力（受け取り）」「処理（理解）」「出力（表現）」

入力の例

- 資料を読んでも頭に入らないけど、説明してもらうとわかる
- 図にしてもらうとすぐわかる

出力の例

- 口で説明するのは苦手だけど、文章を書くのは得意
- メモを取っても後で見ると何を書いたのかわからない



小説を読むとき、どんな風に理解していますか？



きの@読書

@kino10hon

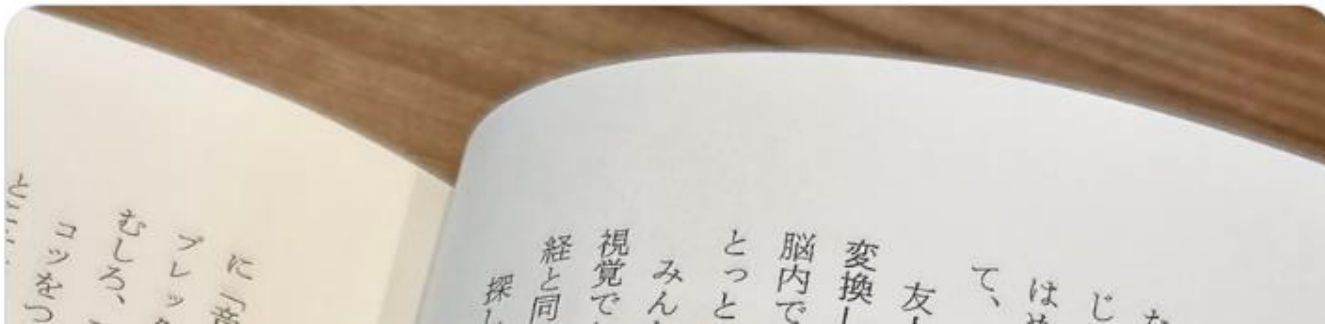
...

えっつつ？ちょっとまって！？

みんな本読むとき頭の中でもうひとりの私に音読してもらわないの？登場人物によって声変えたりしない？

文字を視覚でとらえただけで頭に入ってくる？？？

斜め読みでも？？それは魔法使いすぎる、うそでしょ...😂



午前7:54 · 2025年5月18日 · 1,627万 件の表示

💬 1,233

🔄 3.2万

❤️ 16万

🔖 2.7万



<https://x.com/kino10hon/status/1923874879876759611>



本田真美著 「頭のよさ」テスト

本田真美

光文社新書
586

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



「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



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



A 視覚優位 → イラスト、色、動画・アニメで説明

* 文字で説明するときはイラスト化しやすい言葉を用いる

B 言語優位 → メール、マニュアルで説明

C 聴覚優位 → 口頭・動画で説明、オノマトペ



さらに、情報の入力・処理・出力でも特異不得意がある

- 資料を読んでも頭に入らないけど、説明してもらおうとわかる
- 図にしてもらおうとわかる
- 口頭での指示は忘れるが、メールで箇条書きすると指示が通る人
- いくら言ってもメモを取らない人
- 口で説明するのは苦手だけど、文章で伝えるのは得意



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
- 認知特性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

最近のChatGPTは認知特性を診断してくれる



他の分類方法

タイプ	特徴	向いている学び方・活かし方
視覚タイプ	色・形・空間などの視覚情報で理解	図解・マップ・写真・色分け
聴覚タイプ	音・言葉の響き・声で理解	音読・会話・録音・替え歌
言語・文字タイプ	文章・語彙・言語構造で整理	説明・読書・要約・メモ
体感覚タイプ	体を使った経験・動きで理解	実験・体験学習・ジェスチャー
感情・エピソード記憶タイプ	感情・記憶と結びつけて理解	体験談・ストーリーで覚える
構造・論理タイプ	因果関係や構造で理解	フローチャート・手順・ルール整理



ご清聴ありがとうございました

