

小海高等学校生活指導係発行

優位感覚を知ろう

「優位感覚」ということを聞いたことがありますか？人は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。そのすべてを使いますが、使いやすさには個人個人に癖があるようです。つまり人それぞれに「使いやすい」＝「得意」な感覚もあれば「苦手」な感覚もあるということです。この「得意な感覚」が「優位感覚」です。

人はまわりが自分と同じように感じていると考えがちです。そして自分と同じように感じてくれないとそこにストレスを感じます。しかし「優位感覚」には個人差があるのですから、自分や相手を決めつけるよりもそれぞれの「優位感覚」を知ることが大切です。それを知るとお互いを認め合う手助けになるからです。

◎五感の使い方の癖による違い・・・五感を以下の3つのタイプに分けてみます。

<視覚優位>

イメージで話をする事が多く、色々な場面をリアルに思い出しながら話す。資料は図や表にして理解を深めるタイプで、自分でも図や表、フローチャートにすることを好む。目指す状態も絵画的な表現になることが多い。マインドマップも効果的。一方で気持ちがあちこちに飛びやすいので、大事なことは言葉より紙に書いておいた方がよい。視覚優位の人と話す場合は話の内容を図にしてみせるとスムーズに会話が進む。

<聴覚優位>

言葉を大切にする。説明も理路整然としている。数字やデータ、理論的根拠等がはっきりしていなかったり目的や手順がはっきり分からないと動き出せないタイプが多い。データの加工やその根拠を調べる事が得意。聴覚優位な人と話す時はまわりの音に影響されるので、大事なことを話す時は静かな所で話すスピードやリズムを考えながら話すが良い。

<体感覚優位>

雰囲気やその場の空気を読むのが得意なタイプが多い。言葉によるコミュニケーションより感覚的な場の作り方が得意。とりあえずやってみて、体験してみながら身につけたりつかんだりしていくタイプ。体感覚優位な人と話す場合は相手の状態をよく観察しながら話を進めると良い。

今やるべきことは何ですか？

3年生→いよいよ卒業に向けて考査も近づき登校日数も少なくなってきました。しかし中にはすでに卒業したようなモードになっている諸君がいるような気がします。服装・頭髪・日頃の生活態度。もう一度見つめ直す必要があるのではないのでしょうか？

2年生→目標を見つけられず迷っている諸君がいるように感じます。あと2ヶ月で最上級生です。その自覚はありますか？学校全体を引っ張っていかねばならない存在になる。その覚悟はありますか？

1年生→進級したらコース別授業が始まります。そして何よりも上級生＝先輩になります。2ヶ月したら新入生の手本となります。そのつもりで今を過ごしていますか？

優位感覚チェック

自分の優位感覚を知るために、以下のそれぞれの質問から答えひとつずつ選んで下さい。

Q 1 話し方はどのタイプだと思いますか？

- ア 見える物、思いついたことを次々と話すので話が飛ぶ。
- イ 理路整然と話す
- ウ 身振り手振りをまじえて話す。

Q 2 洋服を選ぶ時にはどのように選びますか？

- ア 見た目、デザイン、色などで選ぶ
- イ 機能で選ぶ (材質、使いやすさ など)
- ウ 肌触り、感触、香り等が良いものを選ぶ

Q 3 旅行に行くなら何を乐しみますか？

- ア 風景・町並み・目に見える物を楽しむ
- イ 行く所の歴史や背景、文化、由緒などを楽しむ
- ウ 体験型の旅行を楽しむ

Q 4 新しい電気製品を買いました。取り扱い説明書は読みますか？

- ア 図や表の取り扱い説明書なら読む
- イ 必ず読む
- ウ あまり読まないで、とにかく電気製品をいじってみる

Q 5 覚えたいことがある場合はどうしますか？

- ア 図や表にして覚える
- イ 言葉で覚える。何度も音読する。
- ウ 書いて覚える

Q 6 温泉と言われたら頭に浮かぶ物は何ですか？

- ア 湯船や温泉の景色が目につく
- イ 流れるお湯の音や温泉にいる人の声が聞こえる
- ウ 温泉に入っている様子が浮かび体が温かくなるのが感じられる

～回答欄～

Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	Q 5	Q 6
アの数	個	イの数	個	ウの数	個

アが多い人：視覚優位

イが多い人：聴覚優位

ウが多い人：体感覚優位

※優位感覚を知ることで人とのコミュニケーションをよりスムーズに出来るようになれば良いと思います。ですから上記の結果にとらわれすぎるのも良くありません。またきれいに優位感覚が出ない(＝どれかひとつが極端に優位にならない)と言う場合もあります。それはそれで自分の「個性」なのだと解釈して下さい。

なお、この優位感覚はコミュニケーションだけでなく、学習方法にも応用できます。視覚優位の人「文字や図形を使って学ぶ」聴覚優位の人「聞きながら学ぶ」体感覚優位な人は「手や体を動かしながら学ぶ」ということを心がけてみると良いでしょう。