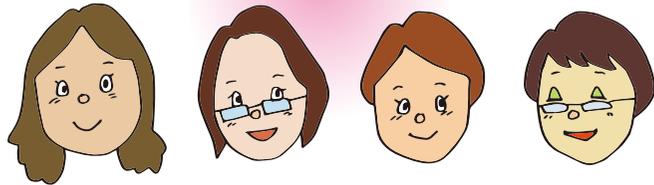


# 自分のことを知るための ワークシート1

あなたは自分のことを、知っていますか？



生徒一人一人に合った工夫（合理的配慮）を、  
生徒と一緒に考えてみませんか？



企 画：作業療法士 小浜ゆかり  
：言語聴覚士 前田智子  
構成・制作：平岡禎之  
イラスト：松田愛

NPO 法人わくわくの会  
〈お問い合わせ〉  
相談支援事業所 さぼーとせんたーi  
〒902-0063 那覇市三原 2 丁目 6-1・2 階  
TEL:098-987-1167・FAX:098-987-1166  
メール：wakusapo.i@gmail.com



# はじめに

# かんたんなチェックで OK です

チェックリストを使って、あなたの優位感覚をチェックしてみましょう。  
あてはまる項目に○をつけてください。また、ABCのグループごとの○  
の数を記入しましょう。



■監修  
たかやま けいこ  
**高山恵子** NPO法人えじそんくらぶ代表

略歴／臨床心理士。薬剤師。昭和大学薬学部卒業。  
1997年 アメリカトリニティー大学大学院教育学修士課程修了  
(幼児・児童教育、特殊教育専攻)。  
1998年 同大学院カウンセリング修士課程修了。  
専門はAD/HD等高機能発達障害のある人のカウンセリングと教  
育を中心にストレスマネジメント講座などにも力を入れている。

## どうやったらうまくいくかを見つけましょう

皆さんは自分がどんな方法で勉強したときに1番効果があるか知っていますか？もしかしたら、それはあなたが、今まで親や先生から言われた方法と違うことかもしれません。そして、今までうまくいかなかったのは、あなたがダメなのではなく、勉強の仕方があなたにあっていなかったのかもしれない。自分にあった学び方は、勉強だけでなく、仕事のやり方を覚える時にも活用できます。ただ頑張るのではなく、どうやったらうまくいくか、工夫することが何より大切です。この冊子でうまくいく条件を探して、ハッピーな人生を送ってくださいね。



## ハッピーを 手に入れよう

どんな人でも、自分のことを知っているようで意外と知らないものです。このワークシートであなたが、もっと自分を知ること、よりハッピーな人生を手に入れてほしいと願っています。

A	授業では、メモやノートをしっかりとる方だ	Aグループの○の数を記入
	書面の指示やマニュアルがあると分かりやすい	
	暗記するときは繰り返し教科書やノートを見る方だ	
	文章や図表など視覚的な情報があると理解しやすい	
B	静かなところで勉強する方がはかどる	Bグループの○の数を記入
	教科書や資料より講義に参加した方が理解しやすい	
	人から説明を聞くと、パソコンや家電などの操作を覚えやすい	
	知らないことをやる時、□頭での説明がある方がよくわかる	
C	暗記するときは声に出して繰り返す方だ	Cグループの○の数を記入
	音読した方が文章の内容を理解しやすい	
	長時間じっと座って勉強するのが苦手だ	
	勉強するときは音楽やテレビをつけてやりたくなる	
	説明書は見ないですぐにパソコンや家電などを実際に動かしてみる	
	まずは自分で実際にやってやり方を覚える方だ	
	体験学習など、実際に体を使った学びの方が好きだ	

- Aに○が一番多かった人・・・4P
- Bに○が一番多かった人・・・5P
- Cに○が一番多かった人・・・6P
- ABCが同じ数だった人・・・7P
- ABCのいずれか2つに同じ数の○がついた人・・・7P
- よくわからない人・・・7P

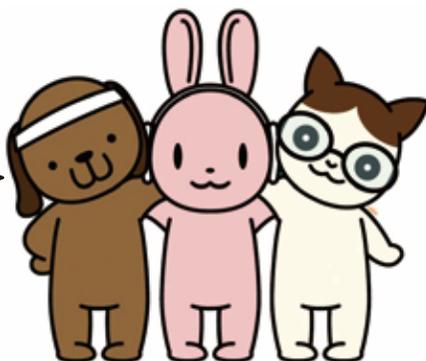
# あなたに合った学習

# スタイルを見つけよう

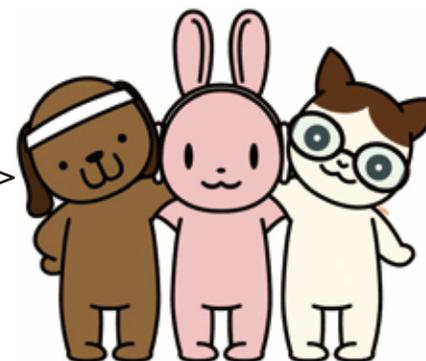
Aが一番多かった人は  
視覚優位タイプ

Bが一番多かった人は  
聴覚優位タイプ

視覚優位のあなたは、目で見  
て確認、記憶する工夫をして  
みましょう。学習するときは、  
繰り返し見たり、書いたりし  
てみるといいでしょう。ノート  
やメモをきちんととったり、  
マニュアルをつくってみ  
るのもおすすめです。



聴覚優位のあなたは、耳で聞  
いて確認、記憶する工夫をし  
てみましょう。学習するときは、  
録音して聞いたり、音読  
してみるといいでしょう。人  
に教えてもらったり、音声教  
材などをつかってみるのもお  
すすめです。



## オススメの学習方法

- 授業ではメモやノートをしっかりとる。
- 暗記ものは教科書やノートを繰り返し読む。
- 静かなところで勉強する。
- 参考書などは、文章や図表など視覚的な情報があるものを選ぶ。
- 初めて取り組む勉強や活動などは、最初に書面の指示やマニュアルを読む。



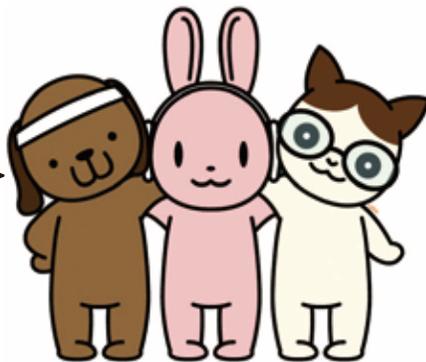
## オススメの学習方法

- 知らないことや初めてのことは、なるべく口頭での説明をもらう。
- 暗記が必要な勉強は、声に出して何度も繰り返して読む。
- 苦手な教科は聞くことに集中する。
- 操作方法のわからない家電などの使い方は、自分で説明書を読むよりも誰かに聞いて教えてもらう。

# 学習スタイルは他にもいろいろある

## Cが一番多かった人は 体得優位タイプ

体得優位のあなたは、体感を使って確認、記憶する工夫をしてみましょう。学習するときは、実体験を重視し、運動をしながらしてみるといいでしょう。音楽を聞きながら、寝転がりながら勉強するのがあっている人もいます。



### オススメの学習方法

- 音楽を聞いたり、体を動かしながら勉強する。
- まずは自分で実際にやってみる。
- 体験学習など、実際に体を使った方法を選ぶ。



## すべてが同じくらい○がある人は オールマイティタイプ

オールマイティタイプのあなたは、どんな学習方法でも確認、記憶することができるでしょう。さらに、それぞれの学習内容に合わせてどんな方法で学習したらより効果的か、いろいろ試行錯誤してみるといいでしょう。

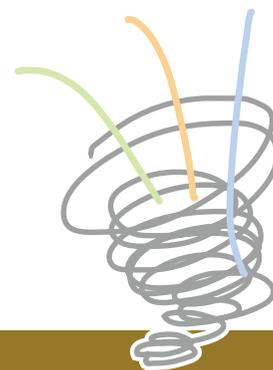
## ○の多いものが 二つあるタイプ

例えば、視覚・体得優位のあなたは、目で見て、体感を使って確認、記憶する工夫をしてみましょう。学習するときは、繰り返し見たり、書いたりしてみるといいでしょう。ノートやメモをきちんととったり、マニュアルをつくってみるのもおすすめです。また、実体験を重視し、運動をしながらしてみるといいでしょう。音楽を聞きながら、寝転がりながら勉強するのがあっている人もいます。



## よくわからない

学習スタイルを探している途中のあなたは、まだ自分でいろいろな方法で学習した経験がないかもしれません。これからはいろいろ試してみて、自分にとって一番効果的でやりやすいと思う方法を探してみるといいでしょう。いろいろなやり方を試すことで、より効率のいい方法が見つかるかもしれません。わからないが多かった人は、そのやり方にもトライしてみると可能性が広がるでしょう。



出典：ありのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学  
高山恵子 本の種出版