保健だより 11月号

「見る派?」「聞く派?」　やってみる派?」

VAKで自分を知ろう







奈良大学附属高等学校 保健室

友だちに「この問題、どうやって解くの？」と聞かれたら？

V



「ほら、こういうことだよ」と、
ノートに図や式を書いて見せる

A



「まずここを求めて、次にこれを
使って…」と、言葉で順番に説明する

K



「じゃあ一緒に解いてみよう」と、
友だちにペンを持たせてやってもらう

どれも大正解！人によって「自然にやってしまう方法」が違います。

その違いのヒントになるのが「VAK (ブイ・エー・ケー)」

私たちは、目・耳・体を使って情報を受け取ったり、伝えたりしています。
どれを使いやすいかには、人それぞれ「クセ」があります。



V (Visual/見る)

目で見ること



A (Auditory/聞く)

耳で聞くこと・言葉



K （Kinesthetic/
感じる・動く）

体を動かすこと・
手ざわり・気持ち

VAKの特徴と「わかりやすい伝え方」

VAKタイプ	使いやすい感覚	わかりやすい伝え方の例
 V（Visual/見る）	目で見ること	✓ 図、写真、色分け、見本
 A(Auditory/聞く)	耳で聞くこと・言葉	✓ 説明、話し合い、音読
 K(Kinesthetic/感じる・動く)	体を動かすこと・手ざわり・気持ち	✓ 実際にやってみる、書く、体験

セルフチェック：あなたはどのタイプ？

当てはまるものに✓をつけて、数を数えてみよう！



V（見る）

- □ 道は景色や目印で覚える
- □ ノートは色分けしたり図にしたりしたくなる
- □ 人の顔は覚えているのに、名前が出てこない
- □ 「言うより見せて」と思うことがある
- □ 授業では、黒板やスライドの図があるとわかりやすい
- □ 机の上や部屋が散らかっていると落ち着かない
- □ 映画やドラマのワンシーンを、映像ごと思い出せる
- □ 絵やイラストを描くのが好き

Vの数：（　　）個

A（聞く）

- □ 好きな歌の歌詞はすぐに覚えられる
- □ 説明を聞くと「なるほど」と納得しやすい
- □ 考えごとをするとき、つい小声でつぶやく
- □ 先生の話し方や声のトーンが気になる
- □ 人のことを、声や口ぐせと一緒に覚えている
- □ 授業の内容を、先生が言った言葉のまま思い出せる
- □ 友だちと話しているうちに、考えがまとまってくる
- □ 文字で送るより、電話や通話で話すほうが楽

Aの数：（　　）個

K（感じる・動く）

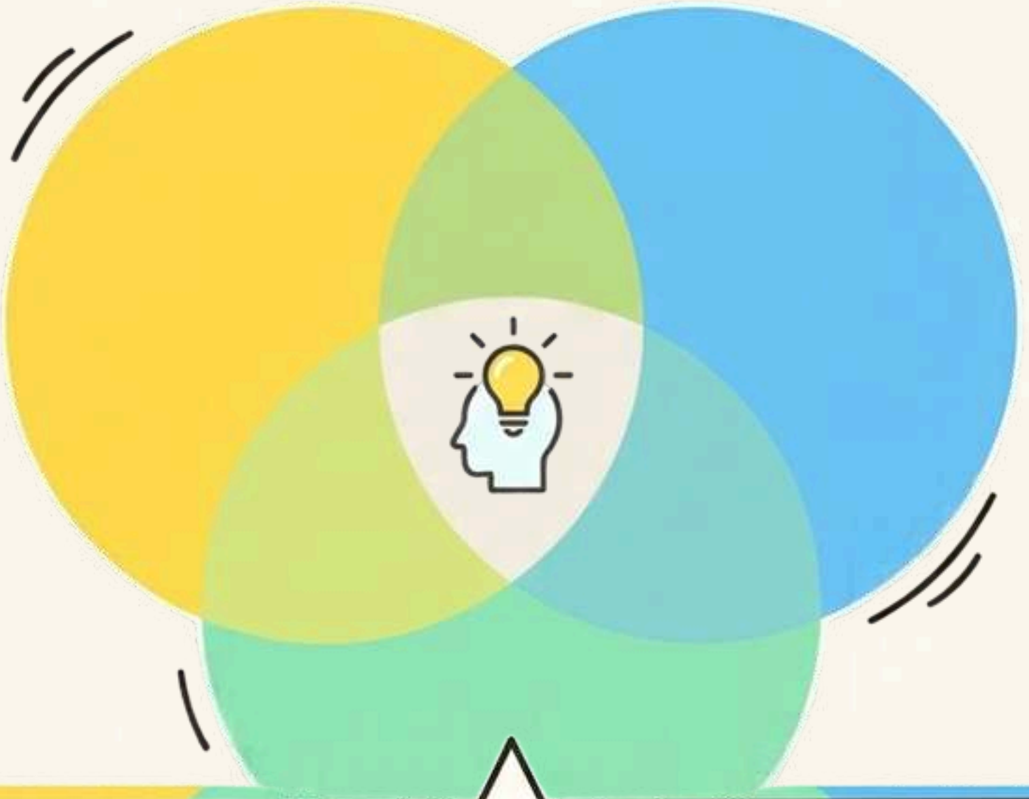
- □ 説明書を読むより、まず触ってみたい
- □ ずっと座っていると集中が切れやすい
- □ 書いたり手を動かしたりすると覚えやすい
- □ スポーツや楽器は「体で覚える」タイプだ
- □ 話すとき、身ぶり手ぶりが大きくなる
- □ 実験や実習など、手を動かす授業が好き
- □ 思い出すとき、そのときの気分や体の感じまでよみがえる
- □ その場の空気や人の気持ちを「なんとなく」 感じ取りやすい

Kの数：（　　）個

✓ がいちばん多いところが、今のあなたが使いやすい感覚（入り口）です。
数が同じくらいの人は、場面に合わせて感覚を使い分けている人です！

注意！これは「性格診断」ではありません

誰でも3つすべての
感覚を使っています。



場面や相手によって、
使いやすい感覚は
変わります。

「自分は○○タイプだから」と決めつけないで！
自分の「得意な入り口」を知るためのヒントとして使いましょう。

人間関係のヒント：伝わらないときは「入り口」を変えてみよう



一生懸命説明
しているのに
伝わらない…

言葉で伝わらな
いときは…
➡ 図や紙に
描いて見せてみる

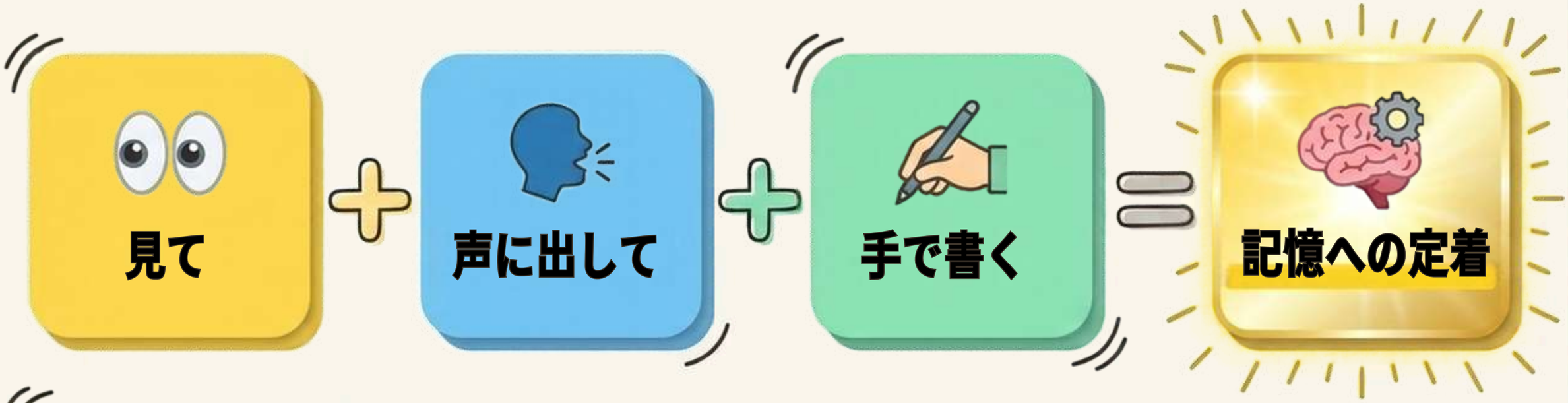
図で伝わらな
いときは…
➡ 順番に言葉で
説明してみる



それでも
難しいときは…
➡ 一緒に
やってみる

考えをまとめるのに時間がかかる人もいます。
返事を急かさずに「少し待つ」ことも、立派な思いやりです。

勉強のヒント：得意な感覚を入り口に、全部組み合わせよう！



「自分のタイプに合った方法だけで勉強すると成績が上がる」わけではありません。

得意な感覚を入り口にしつつ、いくつかの感覚を組み合わせるほうが記憶に残りやすいです。

友だちに「説明してみる」と、聞く・話す・考えるが同時に働くので最強の勉強法になります！

保健室からのみなさんへ



わかり方の違いは、頭の良し悪しではなく
「入り口」の違いです。

自分の入り口を知ると、
自分のことが少し楽になります。

相手の入り口を想像すると、
人とのすれ違いが少し減ります。

**人間関係で「なんだかうまくいかないな」と感じたときは、
いつでも保健室に話しに来てくださいね。**