

この度は、講座へのお申込みをいただき誠にありがとうございます！  
このチェックシートは、仕事や人生に影響を与えるあなたの「優位感覚」  
が分かります。ぜひチェックしてみてください。

# NLP診断チェックシート

## 【NLPオンライン講座】

## 限定特典



米国NLP協会公認スクール  
一般社団法人

日本NLP能力開発協会

# NLP診断チェックシートについて

人は人生で様々な経験をしますが、その「経験の質」は何で決まるのでしょうか？  
また、「過去」の経験が「現在」の気持ちや感情に影響を与えて、さらに「未来」の行動や成果にも影響を与えるとすれば、その経験の質を左右する重要な要素とは、何でしょうか？

これらの問いに答えるための重要なヒントとなるのが、人の感覚(五感)です。  
NLPでは、この感覚のメカニズムに注目し、人生で直面する課題や悩みに対して、短時間で劇的な変化をもたらす技術につなげています。

私たちがさまざまな出来事を経験するとき、まずはその状況や情報を認識するというステップがあります。その時に、私たちは感覚器官というチャネルを通じて脳にその情報をインプットします。その感覚器官には、右利きや左利きがあるように、利き感覚【優位感覚】があると言われています。この優位感覚とは、その人が得意とする感覚や使いやすい感覚のことです。

この優位感覚を知ることで、自分が無意識で行っているコミュニケーションの傾向をより深く理解することができます。

また、相手とコミュニケーションをとるときに、自分の言葉をコントロールしたり、相手の優位感覚に合わせてプレゼンテーションを行ったりすることで、短時間に信頼関係を築くことや、効果的に納得してもらうこともできるようになります。

NLP資格認定講座では、この「感覚」についてさらに理解を深め、心の中で無意識的かつ連鎖的に起きるネガティブ反応(緊張・不安・恐れ・喪失感 etc.)を克服し、より生産的な反応につなげて、「仕事での目標達成」や「豊かな人生の創造」をもたらす自己変革テクニックを駆使できるようになります。

まずここでは、ご自身の優位感覚について確認してみましょう！  
次ページ以降の質問に答えて、回答用紙にご記入ください。



# NLP 優位感覚 診断チェックシート

以下の質問に最もあてはまるものから順に数をつけてください。

※必ず1～4の数字が各空欄に1つつ入るように4つの順位をつけて記入してください

(例)「3・1・2・4」→○「2・2・2・3」→×

## 数の参考

- 4 = よくあてはまる
- 3 = あてはまる
- 2 = 少しあてはまる
- 1 = ごくわずかにあてはまる

1. 私は、大切な決定を、\_\_\_\_\_を基に決めています。

- \_\_\_\_\_ そのとき受ける感じの具合
- \_\_\_\_\_ どれが一番よい響きに聞こえるか
- \_\_\_\_\_ どれが最もよいビジョンが描けるか
- \_\_\_\_\_ 正確に調べ、テーマを吟味すること

2. 議論の間、私が最も影響を受けやすいのは。

- \_\_\_\_\_ 他の人の話すときの声の大きさや調子
- \_\_\_\_\_ 他の人の話の概要がハッキリと見えるかどうか
- \_\_\_\_\_ 他の人の話の筋道や論理
- \_\_\_\_\_ 他の人の気持ちや内容に共感できるかどうか

3. 私が自分の状態を一番気づきやすいのは。

- \_\_\_\_\_ 自分がどんな服を着て、見栄えはどうかによって
- \_\_\_\_\_ 自分がどんな雰囲気になっているかによって
- \_\_\_\_\_ 自分が話の中で意識する言葉づかいや内容によって
- \_\_\_\_\_ 自分が話すときの声の調子によって

4. 私にとって最も簡単にできそうなのは。

- \_\_\_\_\_ ステレオなどで好みの音質を見つけたり、テレビの音量を気にすること
- \_\_\_\_\_ 興味あることがらに関連した知識や情報を集めること
- \_\_\_\_\_ 一番快適で座り心地の良いソファーを探し出すこと
- \_\_\_\_\_ 美しく、魅力的な色の配色を選び出すこと

5. 私は・・・

- \_\_\_\_\_ 私は自分のいる場所の音やざわめきが気になります
- \_\_\_\_\_ 私は新しい情報やデータをよく知っていることに関心があります
- \_\_\_\_\_ 私は自分に触れる椅子や布団の肌触りが気になります
- \_\_\_\_\_ 私は自分の部屋の片づけ具合や色の配色に関心があります

# NLP 優位感覚 診断チェックシート

## <回答用紙>

### ステップー1

・各問いに対するあなたの回答の数字を、以下の場所にメモしてください。

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. .... K | 2. .... A | 3. .... V |
| ..... A   | ..... V   | ..... K   |
| ..... V   | ..... Ad  | ..... Ad  |
| ..... Ad  | ..... K   | ..... A   |
| 4. .... A | 5. .... A |           |
| ..... Ad  | ..... Ad  |           |
| ..... K   | ..... K   |           |
| ..... V   | ..... V   |           |

### ステップー2



・下の表にアルファベット別に回答の数字を記入してください。

|    | V | A | K | Ad |
|----|---|---|---|----|
| 1. |   |   |   |    |
| 2. |   |   |   |    |
| 3. |   |   |   |    |
| 4. |   |   |   |    |
| 5. |   |   |   |    |
| 合計 |   |   |   |    |
|    | V | A | K | Ad |

## 【参考】優位感覚別の特徴例

自分の才能の発揮の仕方は優位感覚に関係しています。また、相手の優位感覚を知りそれに合わせることで、良好なコミュニケーションが可能になります。

### ■V(Visual) 視覚型

一般に背筋が伸びた良い姿勢  
目がよく上に動く  
話すテンポが速い  
声のトーンが高い  
視覚的な表現を好む  
外見を重視する  
呼吸は胸の上部で浅め

＜相手と信頼関係を築くポイント＞

- ・テンポを合わせる
- ・目で見えるものを使う
- ・視覚的な表現をする

### ■A(Auditory) 聴覚型

話すテンポはVとKの中間  
視線は左右によく動かす  
言葉の音を大切に  
頭は傾ける  
声は澄んで歯切れよく響く  
音楽を聴いたり電話で話すのが好き  
騒音があると集中できない

- ・声をかける
- ・中くらいのテンポで話す

### ■K(Kinesthetic) 身体感覚型

お腹でゆっくり呼吸  
筋肉は緩んでいる  
頭は垂れる  
視線は下の方に動かす  
声は低い  
ゆっくりと間を置く話し方  
感触や触れ合いを大切にする  
人の近くに立つ傾向がある  
身体を動かしながらものを覚える

- ・ゆっくりしたテンポに合わせる
- ・肩などをポンとたたく
- ・身体感覚的な表現をする

### ■Ad(Auditory Digital) 内部対話型

言葉の論理性を重視する  
落ち着いた話し方をする  
複雑な文章を筋道立てて話すことができる  
独り言を言ったり自分の中で対話する

- ・言葉にして伝える

**あなたの数値が高かった優位感覚はどれでしたか？**

**優位感覚は、仕事や人生に影響を与えます。  
詳しくは、講座内で解説しますので、  
楽しみにご参加ください。**

**「NLPオンライン講座」でお目にかかれるのを  
講師・スタッフ一同、心より楽しみにしております。**



**米国NLP協会公認スクール**

一般社団法人

**日本NLP能力開発協会**

**<https://nlp-coaching.or.jp/>**