

自分の脳タイプを診断してみよう！

あなたはどちらの脳のタイプ？

黒川伊保子氏
監修

とっさの時に使う脳の回路には2種類あり、
どちらが優位に働くかで脳のタイプは2つに分かれます。
右脳内、左脳内に閉じられた縦方向の回路を使うのが
「**ゴール指向問題解決型**」。右脳と左脳を接続する
横方向の回路を使うのが「**プロセス指向共感型**」。
どちらの脳タイプかによって、コミュニケーションの取り方や
仕事の処理の仕方が大きく違うのです。
自分の脳タイプはどちらかをチェックリストで診断してみましょう。



黒川伊保子氏
くろかわ・いほこ
人工知能研究者

人工知能研究者。1959年長野県生まれ。奈良女子大学理学部卒業後、コンピュータ・メーカーにてAI開発に従事。コンサルタント会社、民間研究所を経て、(株)感性リサーチを設立。人材開発・社員研修として男女脳差理解によるダイバーシティ・コミュニケーション講座などを多数実施。『妻のトリセツ』『夫のトリセツ』(講談社)などの著書がある。

「ゴール指向問題解決型 (以下「問題解決型」)」はこんな人

会話から感情を取り除き、客観的事実を把握し、混乱回避を目指します。コミュニケーションではスペックの確認や問題点の指摘をしたがりです。仕事では一つのことに集中し、精緻なシングルタスクを得意とします。成果が評価されることでモチベーションが上がります。男性に多いタイプです。

「プロセス指向共感型 (以下「共感型」)」はこんな人

感情と言葉を行き来させることができ、人の言葉に瞬時に共感できます。コミュニケーションでは共感とねぎらいを求め、共感が得られないとモチベーションが大幅に低下します。仕事では、大まかな予定の下にマルチタスクを行うのが得意です。女性に多いタイプです。

ワンポイント アドバイス

男性＝問題解決型、女性＝共感型と決まっているわけではありません。
バリバリの問題解決型の管理職の女性もいますし、最近は若い男性に共感型が増えている傾向もあります。
環境や状況によって、どちらの回路が優勢になるかは変化します。また男女ともに、時と場合に応じて2つの回路を使い分ける「ミックス脳」タイプもあります。では、あなたの脳はどのタイプか、早速チェックしてみましょう。

check 2つの脳のタイプ チェック

<チェックの仕方>

女性向け、男性向けにそれぞれチェックリストがあります。ともに22項目です。
各項目ごとに、「あてはまる」「感覚が近い」と思うA、Bいずれか一方にチェックを入れてください。
「場合によって、どちらもありだよなあ」と迷った場合には、
よりあてはまるほうにチェックを入れ、迷った回数をカウントしておいてください。
A、Bそれぞれのチェックの合計、あるいは迷った回数によって、あなたの脳のタイプを診断します。