脳優位タイプ診断
BRAIN DOMINANCE TYPE TEST

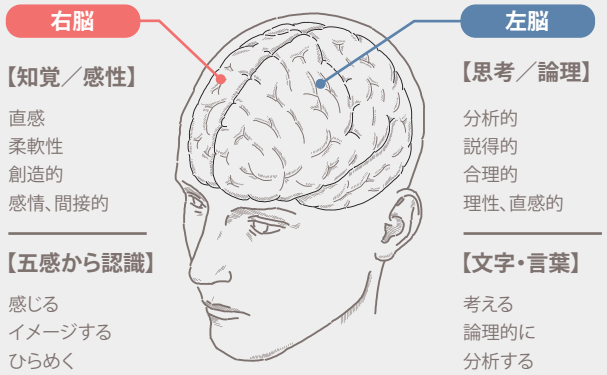
脳優位タイプ診断は、脳神経外科医が脳の手術を行う中で発見した"脳のメカニズム"にもとづく検査です。最新の脳科学の知見を活かして、あなたの「脳の活用できている部分」「脳の活用されていない部分」を計測。脳全体を活用するためのアドバイスを提供します。

脳機能 編

脳は「左と右」「２次元と３次元」の領域があり、これらを組み合わせて15タイプに分類できます。

1 左脳と右脳

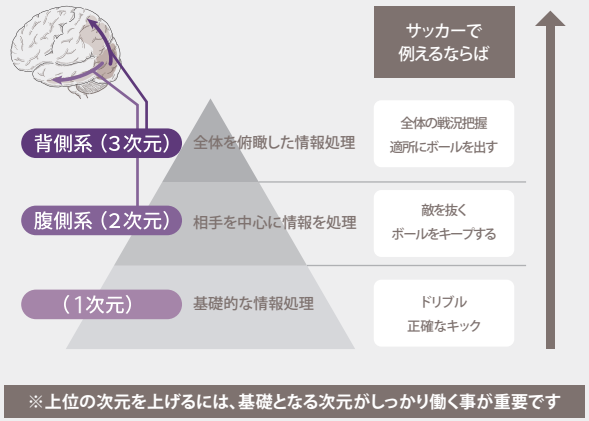
質を高める脳と現実に対応する脳



脳は左・右の領域ごとに、異なる役割を担っています。左右どちらの脳をよく使うかによって、行動や性格が決定します。左脳は言語領域を担当している「質を高める理性的な脳」です。物事をじっくり研究して本質を見極め、進歩につなげる機能を担っています。右脳は非言語的な領域を担当している「外界の変化に対応する脳」です。目の前で起きていることに対応するため、周囲の様子や相手の感情などを読み取ってコミュニケーションをする機能を担っています。

2 脳の次元（レベル）

相手中心の脳と自分中心の脳



人の思考や行動には、脳が扱う情報量や処理の速度も影響します。情報量が少ないものから「1次元」「２次元」「３次元」となっています。「１次元」は外界から入ってきた情報をそのまま処理する基礎的な脳の使い方です。「２次元」は、目の前の相手の感情や動きを読み取る、相手中心の使い方をします。「３次元」になると、自分を中心にして全体を俯瞰することで大量の情報を収集する使い方ができるようになります。そして優先度が高いものから片付ける、レベルの高い情報処理を行います。

1 × 2 基本の４つの脳タイプ

左脳・右脳×次元で得意な領域がわかる

脳の使い方は、「左脳」「右脳」「２次元」「３次元」という観点で４つに分類できます。左脳３次元は、論理的思考で本質を突き詰める参謀役タイプ。左脳２次元は、計画立てて綿密な作業をするのが得意なスペシャリストタイプ。右脳３次元は、自分が関与する人間関係や空間を広げるパワフル営業マンタイプ。右脳２次元は、人間関係を重視して相手のために行動する情に厚いタイプです。得意な脳の使い方を伸ばすと、どんどん脳が活用できるようになります。

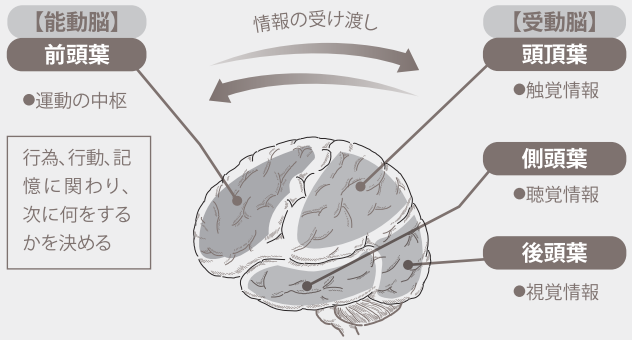
© Copyright じぶん創造研究所. All Rights Reserved.

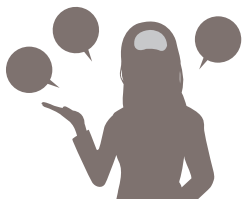
脳の活性度 編

人は成長の段階で単純な脳の使い方から、より高度な使い方をしていきます。脳を活用していくことで、困難な問題を解決して前進できるようになります。

3 受動脳と能動脳

情報を得る脳と反応する脳

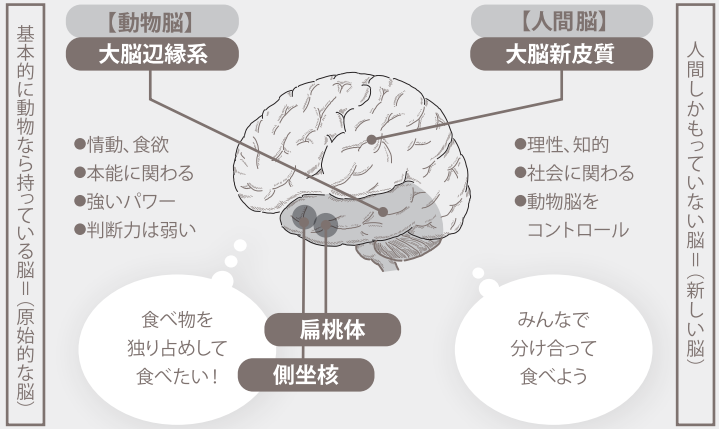


認知する（受動脳）	行動する（能動脳）
	
様々な情報をインプットする	自分の考えをアウトプットする

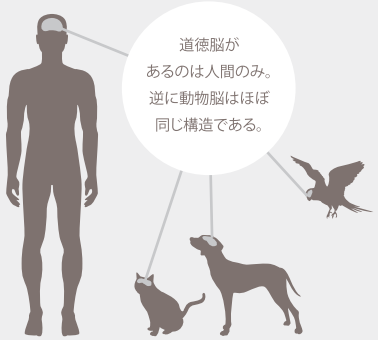
脳の一番基本的な使い方には、正確な情報を収集する「受動」、収集した情報を自分なりにアレンジして処理する「能動」があります。「受動」に傾くと“信頼できる情報を大量に収集して、物事を判断する”のが得意になり、「能動」に傾くと“収集した情報を分かりやすく整理したり、そこから独自の結論を導き出したりする”ことが得意になります。「受動」「能動」どちらか一方に偏ることなく、両方を鍛えていくことで脳が活用されていきます。

4 動物脳と人間脳

自分を守る脳と社会で生きていく脳

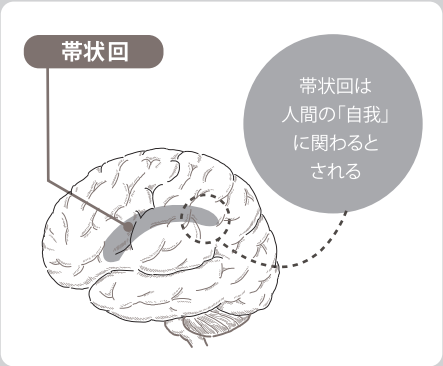


大脳の内側にある「動物脳」は本能に関わる部位です。「動物脳」の前方にある「側坐核」は快感や喜びを求めることに関わり、食欲や性欲を呼び覚ます。一方、側方にある「扁桃体」は不安や恐怖に関わり、自分の身を守るための行動を促します。「動物脳」は人の行動の原動力ですが、過剰に働くと身勝手な生き方や依存症・神経症の原因になります。そのため理性を司る「人間脳」が「動物脳」の暴走を抑制しているのです。人が成長するにつれて、自分のためではなく人のために生きようとする「人間脳」が発達していきます。



5 自我

ストレスに耐えられる脳



脳の司令塔である「自我」は、「動物脳」と「人間脳」の間にある帯状回等に存在します。「自我」は「人間脳」を働かせて「動物脳」を抑制していますが、問題を抱えてストレスを感じ続けると「動物脳」が暴走してしまうのです。そんな時に強力な「自我」があれば、再び「人間脳」「動物脳」をコントロールして問題に立ち向かうよう自分を制御することができます。脳の使い方のゴールは、困難な状況でも問題を解決して前進できる「自我」を持つことなのです。

さぁ、あなたの脳は今どういう状態でしょうか？

© Copyright じぶん創造研究所. All Rights Reserved.

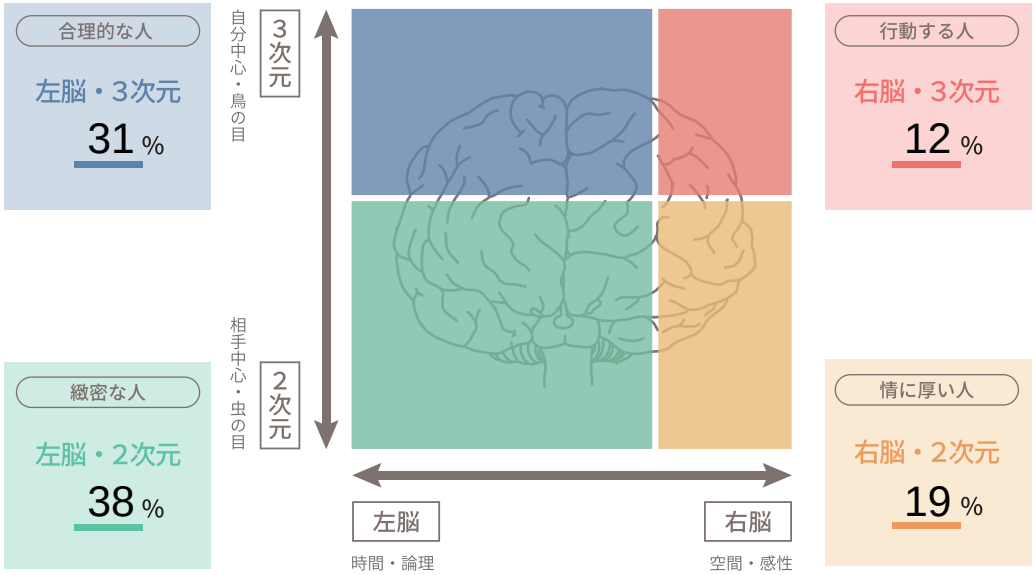
判定日	2017/09/17	アカウント	AT00000406	氏名	中釜 純子

4つの脳タイプ

人のアイデンティティーは、その人の得意な脳の使い方と結びついています
しかし人生で大きな壁にぶつかった時は、他の脳の領域も活用して問題解決能力を高めることが重要です

▼ 脳の使い方判定

脳の外側の使い方を左・右と２つの次元から４つの領域に分け、それぞれの領域の活用割合の組合せ（脳のクセ）から、あなたに当てはまる脳タイプ（全15種）を導きます。



あなたの 脳タイプは ▶

理知脳（左脳優位）タイプ

あなたは、博識で本質を見抜く知的レベルが高いタイプです。本質を突いたうえで、詳細な事実も理解することができるので仕事を着実に進める人です。ルールを守って計画的に物事を進められるので、組織を統率する能力に優れています。

・プラスの面

物事を緻密に確認しつつ合理的思考ができるので、問題解決能力が高い。狙った通り事を運ぶので、周囲から信頼される。

・マイナスの面

非合理的なことを嫌悪して、否定しすぎることがある。時には、周囲の人と衝突してしまうことも。冷たい人だと思われがち。

・キーワード

理知的、論理的、実務的、現実的、計画、約束、目標達成、的確、厳密

・よく使う言葉

「いつまでに、どれくらい(目標の確認)」「なぜ」「どうやって」「現実的には」「達成するためには」「問題は」

・心地よいこと

もくろみ通りの進行、合理的な思考を好む。目標を達成する、的を得た明確な議論をする、責任あるポジションで働くなど。

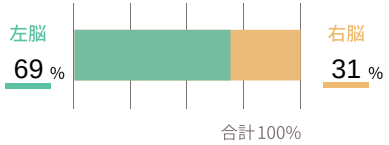
・不快なこと

非合理的、ルーズな対応を嫌がる。いいかげんで曖昧な態度、ブラックボックスの放置、約束を守らない、人に振り回されるなど。

左脳と右脳

情報処理の「質」と「量(エネルギー)」を上げる

▼ バランス



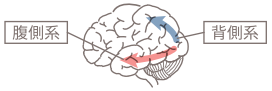
あなたの 優位数は ▶

二重優位（左脳）

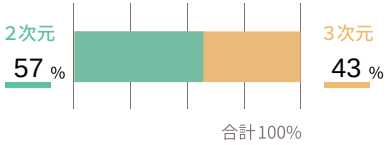
二重優位とは、人が持つ4つの判断軸のうち2つに傾いている脳の使い方です。異なる２つの判断軸を使いこなして、最適な言動を選択することができます。ただし場合によっては、どちらがの判断軸がふさわしいか選ぶのに時間がかかり、判断や行動が遅くなることがあります。

2次元と3次元

より多くの情報を処理する



▼ バランス



歴史上の人物に例えると ▶ 土方歳三

幕末期の幕臣、新選組副長。
土方歳三は、新選組において冷静に戦局を見極めてきた参謀役。新選組の名を広めた池田屋事件でも、土方が戦闘中の近藤隊を擁護しつつ、後から駆け付けた会津藩の兵を現場から遠ざけて、新選組の手柄を守った。隊の掟を破った者は切腹させる厳しさで「鬼の副長」と呼ばれたが、組織の運営能力は高かった。彼は局長亡き後も信念を貫き、旧幕府のために戦った。

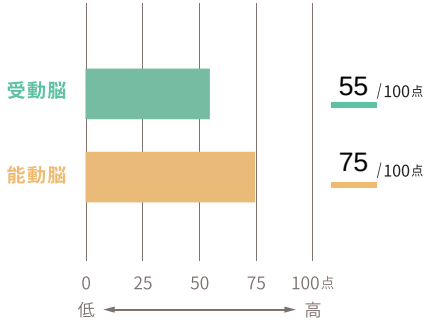
© Copyright じぶん創造研究所. All Rights Reserved.

判定日	2017/09/17	アカウント	AT00000406	氏名	中釜 純子

受動脳と能動脳

正確に情報を受け対応する

▼活性度判定　あなたが各脳をどれだけ使えているかの度合いを表します。



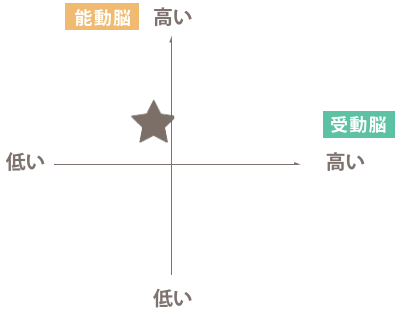
・受動脳

分からないことを調べたり、新しい情報を収集したりする脳の使い方です。根拠のある正しい情報を収集し、大量の情報から結論を導き出して行動することができます。

・能動脳

収集した情報を自分なりに解釈する脳の使い方です。人とは違う見方を考えたり、集めた情報を分かりやすく整理したりするなど、創造性を発揮することができます。

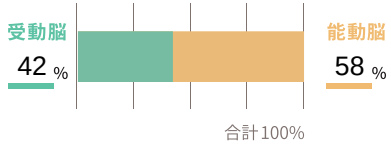
活用度



・受動脳と能動脳の関係性

情報を収集して自分なりに解釈して伝えることが、標準レベルでできている人です。より情報収集・処理能力を高めるためには「受動脳」を、さらに活用することが重要です。自分が興味を持ったことだけでなく、世間で注目されている話題や本のことも調べるように心がけましょう。また、集めた情報を比較・整理して共通点を見出したり、複数の情報を見比べて結論を出すようにすることもおすすめです。

▼ 受動脳と能動脳のバランス

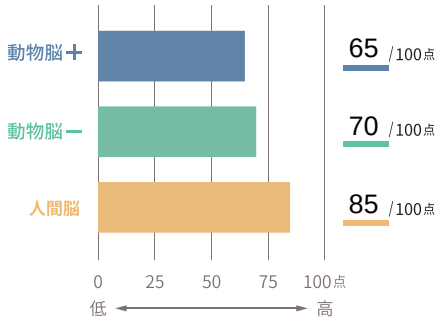


「受動脳」と「能動脳」の両方を働かせているのが理想のバランスです。正確に情報収集する力と、周囲に発信していく力を両方鍛えることを意識していきましょう。

動物脳と人間脳

人間社会に適用する

▼活性度判定　あなたが各脳をどれだけ使えているかの度合いを表します。



・動物脳＋（適正作用）

生きる喜びや怖れなどの、情動をうまくコントロールできています。いざという時は、爆発的なパワーを発揮します。

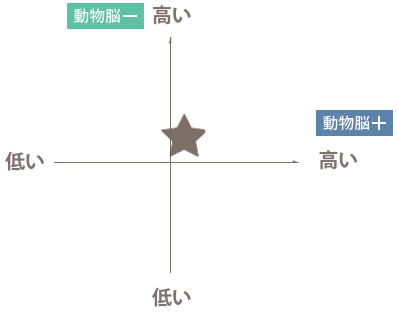
・動物脳－（過剰作用）

快楽を求めすぎたり、過剰に物事を怖れたりするなど、情動をうまくコントロールできていない状態のことを指します。

・人間脳

自分の欲求を満たそうとする動物脳をコントロールして、他者のため、社会のために生きようとする脳の使い方です。

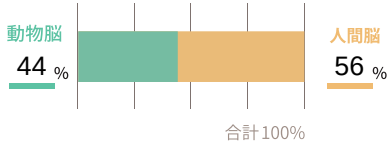
活用度



・動物脳＋(適正作用)と動物脳－(過剰作用)の関係性

”人生の喜びを探究する力””危機を回避する力”をさらにコントロールできるようになれば、必要に応じてパワーを発揮するようになるでしょう。いまは、自分を制御することができなくなって、欲求を主張してしまうことがあるようです。感情が高ぶってきたと思ったら、目を閉じて意識的に腹式呼吸を行うなど、気持ちを穏やかにするための工夫をすると良いでしょう。

▼ 動物脳と人間脳のバランス



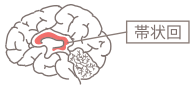
「人間脳」が「動物脳」をコントロールできているのが理想のバランスです。「動物脳」が過剰に働いて、保身に走ったり過剰に攻撃的になったりしないように意識していきましょう。

© Copyright じぶん創造研究所. All Rights Reserved.

判定日	2017/09/17	アカウント	AT00000406	氏名	中釜 純子

自我

脳を成長させるには、順調なときこそ意識的に脳に負荷をかけ鍛え、困難なときでもプラスの意味や価値を見出し、志をもって考え抜くことが大事になります
脳の使い方のゴールは、ストレスを受けても下を向かずに、むしろストレスを見下ろして、得意を伸ばし、不得意を補う手順を繰り返していくことです

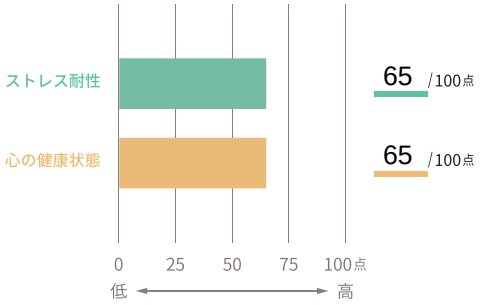


あなたのストレス耐性

「ストレス耐性」は、「心の健康状態」にも影響されます。2つの軸から、自分の問題解決能力を高めるために必要なことを学び、実践することが重要です。

※ストレス耐性：問題が起きた時に解決できる力の強さ。
※心の健康状態：どれだけストレスを抱えているか。

▼ 自我の状態



ストレス耐性を高める方法

現在の「自我の状態」を把握し、「脳タイプ」と「自我の活性度」から、ストレス耐性を上げる方法をアドバイスします。

・脳タイプより

強いストレスを感じており、それに打ち勝とうとして感情をためこんでいる状態です。時には弱音を吐いたり、今の気持ちを書き出したりして感情を解放する機会を設けましょう。自分をケアすることができれば、もともと備わっているストレスに立ち向かう力を取り戻せるでしょう。

・自我の活性度より

”自分を信じて動く力””自分を客観視してコントロールする力”の両方を兼ね備えている、強い自我の持ち主です。体調管理さえしっかりできていれば、ストレスを抱えた状況下でも持ち前の問題解決能力を発揮して、進んでいくことができるでしょう。

▼ 自我の活性度判定

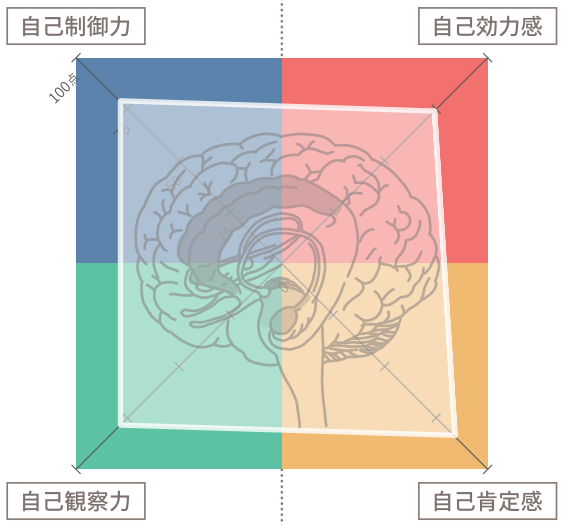
ストレスを抱えた状況下でも、困難に立ち向かい問題を解決するためには強い自我が必要です。
強い自我を得るには、「自分を信じて動く力(自我のしなやかさ)」と「自分を客観視してコントロールする力(自我の強さ)」の両方を持っていることが重要です。

自己制御力
80 /100点
自分で自分の行動や心理状態を意図的に調整・制御できる力

自分の感情を上手にコントロールする人なので、ストレスを抱えた状況でも理性を失うことはありません。その場の感情に流されることがなく、常に感情が安定しています。自分を律して、計画的に物事を進めることができるでしょう。

自己効力感
75 /100点
外界の事柄に対し、自分が何らかの働きかけをすることが可能であるという感覚

「自分はやればできる」と考えているので、問題が起きた時もすぐに解決に向けて動くことができます。困難な状況を克服した成功体験を積んでいくことで、さらに「自己効力感」を高めていくことができるでしょう。



自我の強さ
80 /100点
常に自分を客観視し情動をコントロールできる力のこと

自我のしなやかさ
80 /100点
困難な状況下でも自分を信じて、行動できる力のこと

自己観察力
80 /100点
自分の行動や考えや感情を自分で観察記録できる力

自分の知識や感情、能力を正確に把握できています。問題が起きた時は、自分だけで解決できるのか手助けが必要なのか見極めて、適切な解決方法を選択できるでしょう。自分を客観視できるので、周囲とも良好な関係を築くことができます。

自己肯定感
85 /100点
自分は大切な存在・かけがえのない存在と思える心の状態

他者の評価に振り回されることなく、自分の価値を信じています。大勢の人の前でも堂々と振る舞うことができるし、一度失敗してもすぐ立ち直ることができます。常に自分らしさを失わずに、成功体験を積み重ねていける人でしょう。

※グラフの面積が大きいほど、ストレスに強い脳であることを示しています。

© Copyright じぶん創造研究所. All Rights Reserved.

判定日	2017/09/17	アカウント	AT00000406	氏名	中釜 純子

総合判定結果表

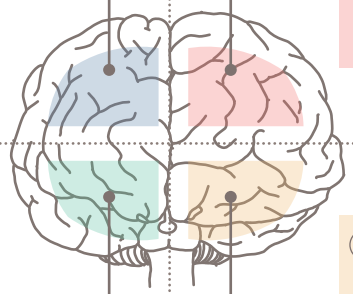
あなたが現在、脳をどのように活用できているかをまとめています
自分の得意なこと・苦手なことを意識して脳を鍛えていくことで、強みを伸ばして弱みをカバーできるようになります

あなたの 脳タイプは ▼

理知脳（左脳優位）タイプ　　二重優位（左脳）

自分中心・鳥の目　3次元　43 %
相手中心・虫の目　2次元　57 %

合理的な人　左脳・3次元　31 %
行動する人　右脳・3次元　12 %
緻密な人　左脳・2次元　38 %
情に厚い人　右脳・2次元　19 %



左脳　時間・論理　69%
右脳　空間・感性　31 %

歴史上の人物に例えると ▶ 土方歳三

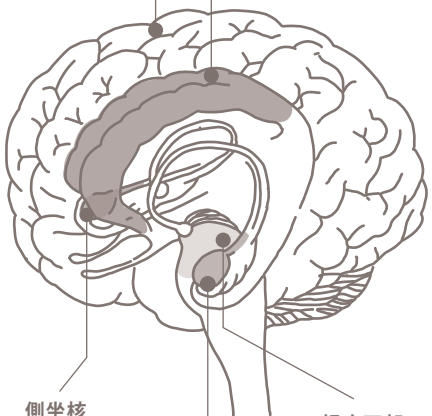
幕末期の幕臣、新選組副長。
土方歳三は、新選組において冷静に戦局を見極めてきた参謀役。新選組の名を広めた池田屋事件でも、土方が戦闘中の近藤隊を擁護しつつ、後から駆け付けた会津藩の兵を現場から遠ざけて、新選組の手柄を守った。隊の掟を破った者は切腹させる厳しさで「鬼の副長」と呼ばれたが、組織の運営能力は高かった。彼は局長亡き後も信念を貫き、旧幕府のために戦った。

あなたの 脳の活性度は ▼

ストレス耐性 ▶	65 /100点	心の健康状態 ▶	65 /100点

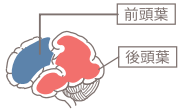
▼ 自我の活性度判定

自己制御力　80 /100点
自我の強さ　80 /100点
自己観察力　80 /100点



自己効力感　75 /100点
自我のしなやかさ　80 /100点
自己肯定感　85 /100点

▼ 受動脳と能動脳



▼受動脳	▼能動脳
55 /100点	75 /100点

▼ バランス

受動脳	能動脳
42 %	58 %

▼ 動物脳と人間脳

▼ 動物脳＋	▼ 動物脳－	▼ 人間脳
65 /100点	70 /100点	85 /100点

▼ バランス

動物脳	人間脳
44 %	56 %

© Copyright じぶん創造研究所. All Rights Reserved.