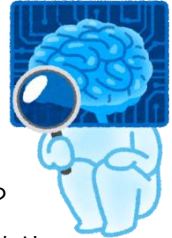
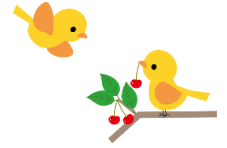


メンタルヘルスコラム



アイキュー わたしのIQはどれくらい？



突然ですが、「私のIQってどれくらいなんだろう？」と思ったことはないでしょうか。教育現場で働かれています人や、クイズ番組がお好きな人であれば、IQという言葉を見聞きしたことはあるかと思いますが、実際に自分のIQを知っている人は非常に少ないのではないのでしょうか。漫画の登場人物を例に出すと、金田一少年の事件簿の主人公『金田一^{はじめ}』のIQは180、名探偵コナンに登場する『怪盗キッド』のIQは400らしいです。すごいですね。では、IQ180とはどれくらいすごいのでしょうか？そうですね・・・小学1年生の児童が小学6年生なみにいろいろできるレベルをイメージしてもらおうと分かりやすいでしょうか。ちなみに私が過去に知能検査を実施した人の中にIQ180を超える人はいませんでした。IQの平均値は100で、全人口の約95%の人がIQ70～130の間に入ると言われています。そうすると、IQ180の人なんて、私が住んでいる町内には存在しないのではないかと感じてしまいます。

そもそもIQとはいったい何なのでしょう。IQ(Intelligence Quotient)は日本語では「知能指数」と言います。心理学の教科書には「知能とは、目的に合った行動をし、合理的に思考し、効率的に環境に対処していく諸能力の総体である」と記されています。簡単に言うと、総合的な頭の働きや頭の良さということになるのでしょうか。ではこの知能はどうすれば分かるのでしょうか。ずばり、知能検査を受ければ分かります。今の世の中、インターネットなどで気軽に知能を調べることもできるようですが、きちんと調べたい場合には、訓練を受けた専門家によって、標準化された検査器具を使って調べることが望まれます。とは言いましても、ここ広島県内でも、まだまだ知能検査を受けることができる機関(医療機関、公的機関など)は少ないように感じます。

余談になりますが、この知能検査でわかることはIQだけではありません。その人の得意な分野や苦手な分野も分かります。例えば、「耳で聞いて理解することは苦手だが、目で見て理解するのは得意だ」という風にです。このように自分の知能の特徴を知ることができれば、苦手な分野を得意な分野で補ったり、得意な分野をさらに伸ばしたりすることができます。いち心理士として、知能検査が、多くの人のより良い生活を築いていくことに役立つことを願っています。



僕は、知能検査で「聞く力より見る力が強い」という結果だった。口頭での指示は忘れてしまうので、聞いたことはすぐにメモを取るようになっている。視覚的な処理は得意だから、メモやマニュアルがあると理解が進むなあ。

私は、「話すことは得意だけど、書くことは苦手」という結果だった。授業中、発表はできるけど、板書をノートに写す際に時間がかかってしまう。自分が使いやすいマス目のノートに変えてみたら、書きやすくなったし、先生がワークシートを用意してくれたので、書く負担が減ったよ。



心理士が行う検査は、知能検査以外にも、性格や深層心理を調べる検査など多数あります。これらの心理検査については、またの機会にお話しますね。



心理療法士
加藤 一葉