

# EQとは

EQは、1990年にピーター・サロベイ氏とジョン・メイヤー氏の2人の心理学者によってアメリカで発表された概念『EI』（Emotional Intelligence）に始まります。



画像左：ピーター・サロベイ氏（イェール大学 心理学教授、2013年より同大学 学長就任）

画像右：ジョン・メイヤー氏（ニューハンプシャー大学 心理学教授）

彼らは、ビジネスの成功を予測するには「頭の賢さ（IQ）」だけでは不十分であると考え、安定的に成果を上げ続ける人たちの共通点について調査しました。その結果、安定的に成果を上げ続ける人の周りにはたくさんの協力者が集まるといった対人関係能力の高さが見えてきました。

更には、自分の怒りをコントロール（気持ちを調整）したり相手の気持ちを感じたりしながら周囲の人と心地よい関係性を築くといったような感情の扱い方に長けていることが分かったことから、そのような「感情の賢さ」は人に備わる「知能」としてEI理論を提唱しました。

- 感情が私達の行動に重大な影響を与えている。その感情をうまく管理し、利用することは知能である
- 感情はデータである
- EIは生まれながらにして誰もが持っている知能である
- EIは遺伝などの先天的な要素が少なく、教育や学習を通して高める（伸ばす）ことが出来る

EQ理論より



その後、EI理論を元にした「感情能力」に関する様々な研究が、複数の心理学者たちによって進められる中で、「頭の賢さ」を表わす『IQ』と「感情の賢さ」を表わす『EQ』という表現が生まれました。アメリカのTIME誌で『IQ vs. EQ』といった表現が使われたことによって、多くの人々が興味を持ち全世界へ広がるきっかけとなりましたが、私たちは20年以上のEQ事業を経て、自身の能力をより高く発揮するにはIQとEQのどちらも重要だという『IQ with EQ』の考え方を大切にしています。

人は感情の生き物と言われ、感情で動きます。しかし、感情のままに表現することの危うさを知っているため、時にはその感情を上手く調整して、適切な言葉や振る舞いを選択しています。このように、誰しもが経験のある日常的な感情の扱い方に焦点を当てた概念が『EQ』です。

