

×EQの結果を正しく扱い「個」を生かすための解説書

# ×EQガイドブック

【Ⅰ】 ×EQ（クロス イーキュー）とは	・・・	2
【Ⅱ】 ×EQ診断結果の捉え方	・・・	3
【Ⅲ】 ×EQ診断結果の解説	・・・	4
1. EQ能力	・・・	5
EQが高い／低い場合の行動傾向	・・・	6
EQを高めるトレーニングメニュー	・・・	7
2. 性格・特性	・・・	8
性格・特性の特徴	・・・	9
3. こころの状態	・・・	10
4. EQスコア遷移データ	・・・	11
5. 診断結果の解説	・・・	12
【Ⅳ】 参考資料 ～EQトレーニングの考え方～	・・・	13

# 【I】 xEQ (クロスイーキュー) とは

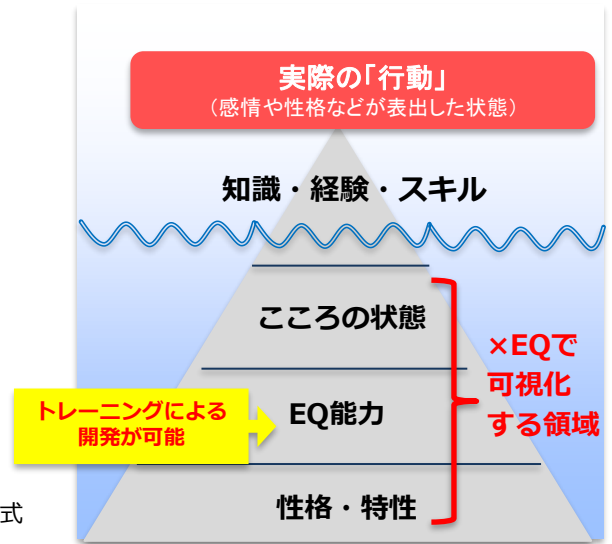
xEQは、EQ理論(※1)をもとに開発された診断です。

人間関係を構築・継続するために欠かせない「EQ(感情能力)」を可視化し、それらをも高めるための具体的なEQトレーニングをご提案します。

また、xEQは、EQに影響するその他の領域(「性格・特性」と「こころの状態」)も可視化しています。

それらの情報を合わせて確認することで、より深い気づきが得られ、ありたい自分やなりたい自分を描きやすくなります

設問数:57問(所要時間 5分程度) 回答方式:WEB回答 7択式  
PC/スマートフォン/タブレットで実施



## EQ理論とは ※1



Dr. Peter Salovey (Ph.D.) (President of Yale Univ.)



EQ理論とは、1990年にピーター・サロベイ博士(現在エール大学学長)とジョン・メイヤー博士(ニューハンプシャー大学教授)がアメリカで提唱した感情知性に関する理論で、以下のように定義されています。

**「感情が私たちの行動に重大な影響を与えている  
感情をうまく管理し、利用することは知能である」**

EQ(Emotional Intelligence Quotient)は、私たちが日常生活を送る中で当たり前のように使っている能力です。自分や相手の気持ちを感じたり、前向きな気持ちをつくったり、怒りを抑えて冷静な対応をしたりするように、感情を上手く扱う能力のことで「感情能力」や「こころの知能指数」とも呼ばれています。

生まれながらにして誰もが持っている能力で、後天的に教育や学習、訓練などによって高めることができるため、世界中の企業や教育の現場で、育成プログラムの一つとして導入されています。

特に国内の企業では、人にまつわる組織の課題解決(コミュニケーション、モチベーション、リーダーシップ、メンタルヘルスなど)や、階層別の育成(マネジメント、リーダー・次世代リーダー、新入社員、内定者)を目的としたEQ研修も行っています

## IQ(及びその他の保有能力)とEQの関係

**「ビジネスの成功は20%のIQと80%のEQである」  
(サロベイ&メイヤーEQ理論)**

成功の比率も重要ですが、IQ・EQの両方が必要な能力だということも忘れてはいけません。

右図のように、EQは、IQやその他の有能力を最大限に生かすためのOS(土台)となります。

EQを高めることによって、IQやその他の保有能力が安定して発揮され、成果に大きな差を生み出します



**IQもEQも共に必要であり、EQは人のOSとなる**

## 【Ⅱ】 xEQ診断結果の捉え方

### 1. 他人と比較することに意味はありません

xEQは、回答者の自己過大評価／自己過小評価傾向が、全体的なスコアの高さ／低さに影響するため、自分と他人の結果を比較して、どちらの方が高い／低いといった捉え方はしません

### 2. 現在地（今の自分）を確認しましょう

はじめに、診断結果から、自分（他人）の状態を客観的に捉えましょう。  
次に、自分の現状を振り返り、自分らしさを生かすことができている場面とそうでない場面を整理したり、うまくいってる事の要因やうまくいっていない事の原因と解決法が、EQ（感情の使い方）にあるかもしれないと考えてみましょう。

診断結果と現状を紐づけて、ありたい・なりたい姿を描くことで、自分に必要な感情の扱い方（どのEQを発揮すればいいか）が見えてきます。  
尚、2回目以降の診断では、前回診断とのスコア遷移が表示されます。  
環境・役割などの変化や、EQトレーニングによる変化を可視化してご確認いただくことができます

### 3. 「EQ（感情）」と「性格・特性」について

EQと性格を混同せず、違いを正しく理解しましょう。  
EQは、自分や相手の感情を上手に扱うことができる能力のことを言い、適切なEQトレーニングによって後天的に高めることが可能です。  
あくまでも現在地として捉えましょう。

性格・特性は先天的要素が高く、大人になってからは変容しづらいものです。  
診断結果を通して改めて認識し、一生大切にしたい自分らしさとして捉えましょう。

xEQは、性格を変えるためではなく、ありたい・なりたい自分に必要な感情の扱い方を知り、変化させる（=EQを高める）ためにご活用ください

<参考> [xEQと特性・適性診断との違い、活用について](#)

#### **xEQ・・・EQ能力を可視化**

「EQは変えられる」という特徴を生かして、主に人材育成に活用されています

#### **特性・適性診断・・・性格を可視化**


「性格は変わらない」という特徴を生かして、主に人材採用に活用されています

# 【Ⅲ】 x EQ 診断結果の解説

x EQは、「EQ」「性格・特性」「こころの状態」の3つを可視化しています。  
それぞれが可視化される目的を正しくご理解の上、有効にご活用ください

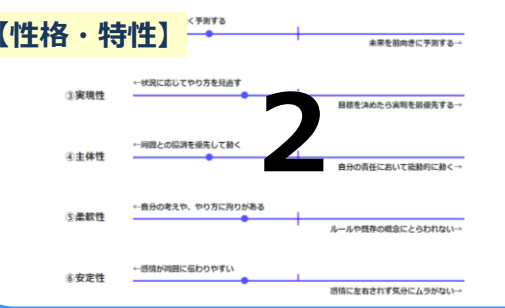
次ページ以降に、1【EQ】→2【性格・特性】→3【こころの状態】→4【EQスコア遷移データ】→5【診断結果の解説】の順に解説します

**【EQ】**



EQ能力	EQ指標	解説
1.自己自覚力	1.自己自覚力	自分の感情をありのままに感じ取り、自覚する力
2.感情抑制力	2.感情抑制力	相手の感情も、表情や態度、しぐさなどから察知する力
3.感情抑制力	3.感情抑制力	感情をある程度を言葉に拘り、的確に言葉で表現する力
4.感情抑制力	4.感情抑制力	目的に応じて、現在生じている強い感情を抑える力
5.感情抑制力	5.感情抑制力	目的に応じて、その場にもふさわしい感情を創り出す力
6.感情抑制力	6.感情抑制力	今の感情が生じた原因を考え、分析する力
7.感情抑制力	7.感情抑制力	自分や相手の感情がどのように変化するか、読解する力
8.感情抑制力	8.感情抑制力	相手の気持ちや思いを相手の立場に立って理解する力
9.感情抑制力	9.感情抑制力	望ましい行動のために最終的にEQ能力を総合に活用する力
10.感情抑制力	10.感情抑制力	必要に応じて、湧き起こる感情を抑制し隠れないよう振舞う力
11.感情抑制力	11.感情抑制力	目的に応じて、相手に自分の感情を伝えるために表現する力
12.感情抑制力	12.感情抑制力	思考を働かせて自身の行動を選択するために、感情のまま行動せず一立ち止まる力

**【性格・特性】**



1. **実現性** - 状況に応じてやり方を柔軟にする

2. **主体性** - 周囲との信頼を優先して動く

3. **柔軟性** - 自分の考えや、やり方に固いがある

4. **安定性** - 感情が周囲に伝わりやすい

**【こころの状態】**

こころの状態に関する説明とグラフ。

**【EQスコア遷移データ】**

項目	スコア
1.自己自覚力	3
2.感情抑制力	9
3.感情抑制力	27
4.感情抑制力	4
5.感情抑制力	4
6.感情抑制力	4
7.感情抑制力	4
8.感情抑制力	4
9.感情抑制力	4
10.感情抑制力	4
11.感情抑制力	4
12.感情抑制力	4
平均値	7.5
標準偏差	2.0

sampled... 診断お疲れさまでした！  
EQの傾向点のあなたのEQを可視化します。

**【診断結果の解説】**

EQのスコアを見る際に注意してほしいこと

EQのスコアは自分の平均を基準にして、平均より高いスコアのEQ指標はよく発揮出来ている、平均より低いスコアのEQ指標はあまり発揮できていないと捉えます。

自分が発揮出来ているEQと発揮出来ていないEQを知ることが重要であり、他人のスコアと比べることに意味はありません。

**あなたのEQ発揮バランス**

**自分 < 他者**

自分の気持ちよりも相手はどう感じるか（どうして欲しいのか）を軸に行動しています。

**あなたが発揮しているEQ指標ベスト3！**

1位「2.他者察知力」  
相手の感情も、表情や態度、しぐさなどから察知する力です

このEQ指標が高い人の特徴は…  
・相手の目を見て話を聞くことができます  
・場の空気を読むことができます  
・相手の変化を敏感に感じ取ることができます

2位「4.感情抑制力」  
目的に応じて、現在生じている強い感情を抑える力です

このEQ指標が高い人の特徴は…  
・穏やかな人だという印象を持たれます  
・感情を表に出しません  
・感情が高まって冷静でいられます

3位「5.感情創出力」  
目的に応じて、その場にもふさわしい感情を創り出す力です

このEQ指標が高い人の特徴は…  
・失敗を長く引きません  
・新しいことへの取り組みが早いです  
・変化を恐れず前向きな気持ちに切り替える事ができます

一方、現時点であなたがあまり発揮出来ていないEQ指標は？

「1.自己自覚力」です

「1.自己自覚力」とは、自分の感情をありのままに感じ取り、自覚する力です

このEQ指標が低い人の特徴は…  
・自分に対する興味が高く、やりたいことが思い浮かびません  
・ストレスを自覚できません  
・いつも仕事や時間に関わっているといった状況も考えられます

現時点であまり発揮出来ていないEQ指標も、適切なトレーニングによって必ず高めることが出来ますので、以下を参考にしながら早速今日から取り組んでみましょう！

**あなたの性格・特性(あなたらしさ)**

EQとは、感情や「動きやすい」状況や環境を察知するための指標として「性格・特性」を可視化しています。

**性格・特性のスコアを見る際に注意してほしいこと**

性格は、幼少期までに形成されるとされており、大人になってからは変えづらくなると言われています。また性格は固定ではなく、場にも弱りにもなります。

上記の場から、EQでは「性格を変えよう」といった考え方は一切ありません。あなたらしさを認めることは性格を変えずありのまま受け入れることが重要です。

**利強、性格・特性を可視化しているのか？**

性格・特性の利強から、どのような場にも対応しやすくなることを目指すことが出来ます。そして、ネガティブな気持ちや動きが起きやすくなる原因を探ったり、気持ちを調整するための行動計画を立て、改善策を講ずることができます。

忘れっぽい「記憶」を高めておく必要があります。

**性格・特性から捉えられる「湧き起こりやすいネガティブ感情」と「あなたらしさ」**

あなたは「①実現性」を重視するので、途中で目標を変える人を見るときは「EQスコア」を参考にしてみてください。目標を決めたら最後までやり取りし続けようという特徴と、目標にこだわらず柔軟に目標を変えられるという特徴を併せ持っています。

あなたは「②主体性」に育ちたいので、新しい変化が来るとストレスを感じやすくなります。経験を生かして慎重に決断したいという特徴と、失敗からの立ち回りに時間がかかり決断の難しさに苦しむという特徴を併せ持っています。

**最後に・・・**

EQは何回でも診断可能です。数ヶ月、またはあなたを取り巻く環境が大きく変わったタイミングで診断し、定期的に自分を振り返るためのツールとして活用ください。

結果についてさらに詳しく知りたい方はこちら

5

「現在のEQ発揮状態」を知る

現在、あなたがどのようにEQ能力を発揮しているかを可視化しています

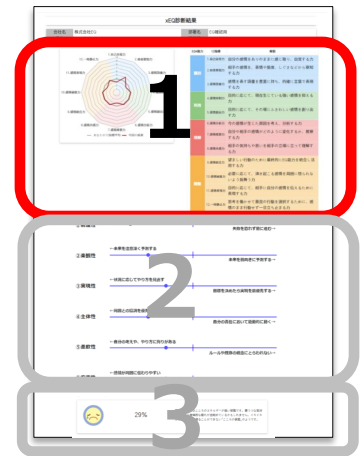
<可視化の目的>

「現在の発揮状態」を知り、高める

他人の結果と比較するのではなく「あなたの12指標平均」と比べて、どの能力が（あなたの12指標平均より）高いのか/低いのかを確認します。

EQ発揮のバランスを元に、うまくいってる事の要因やうまくいっていない事の原因と解決法が、EQ（感情の使い方）にあるかもしれないと考えてみましょう。現在地を知り、数ヶ月後のなりたい自分を描くことで必要なEQが見えてきます。

自分にとって必要だと思えるEQが低い場合は、P.7にご紹介している各指標毎の適切なEQトレーニング法（高め方）を実践してみましょう

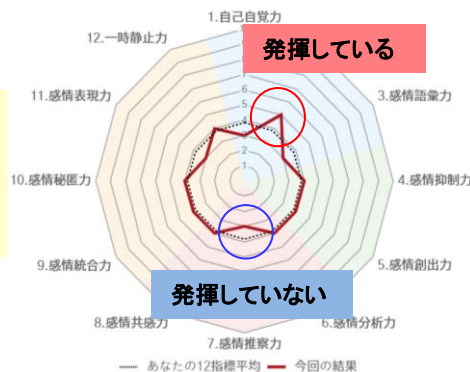


EQ4能力	12指標	解説
感情の識別 (気持ちを感じる)	1.自己自覚力	自分の感情をありのままに感じ取り、自覚する力
	2.他者察知力	相手の感情を、表情や態度、しぐさなどから察知する力
	3.感情語彙力	感情を表す語彙を豊富に持ち、的確に言葉で表現する力
感情の利用 (気持ちをつくる)	4.感情抑制力	目的に応じて、現在生じている強い感情を抑える力
	5.感情創出力	目的に応じて、その場にふさわしい感情を創り出す力
感情の理解 (気持ちを考える)	6.感情分析力	今の感情が生じた原因を考え、分析する力
	7.感情推察力	自分や相手の感情がどのように変化するか、推察する力
	8.感情共感力	相手の気持ちや思いを相手の立場に立って理解する力
感情の調整 (気持ちを活かす)	9.感情統合力	望ましい行動のために最終的にEQ能力を統合し活用する力
	10.感情秘匿力	必要に応じて、沸き起こる感情を周囲に悟られないよう振舞う力
	11.感情表現力	目的に応じて相手に自分の感情を伝えるために表現する力
	12.一時静止力	思考を働かせて最良の行動を選択するために、感情のまま行動せず一旦立ち止まる力

<見方のポイント>

自分の平均より高い指標=発揮している  
 自分の平均より低い指標=発揮していない  
 高まる=以前より発揮できるようになると言えます

※EQ能力が高い/低い場合の行動傾向はP. 6を参照ください





12指標	高い場合の行動傾向	低い場合の行動傾向
1.自己自覚力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・直感や違和感を大事にする</li> <li>・なりたい自分を描くことができる</li> <li>・意思決定が速くできる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に対する興味が薄く、やりたいことが思い浮かばない</li> <li>・ストレスを自覚できない</li> <li>・いつも仕事や時間に追われているといった状況も考えられる</li> </ul>
2.他者察知力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の目を見て話を聞くことができる</li> <li>・場の空気を読むことができる</li> <li>・相手の変化を敏感に感じ取ることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手から鈍感な人だと思われる</li> <li>・人への興味関心が薄い</li> <li>・場違いな言動が多くなる</li> </ul>
3.感情語彙力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヒステリーを起こすことなく気持ちの整理ができる</li> <li>・気持ちを的確に感じとることができる</li> <li>・自分の気持ちを言葉で上手く表せる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気持ちが上手く伝えられない</li> <li>・自分の気持ちが上手く整理できない</li> <li>・ヒステリーを起こしやすくなる</li> </ul>
4.感情抑制力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・穏やかな人だという印象を持たれる</li> <li>・動揺を表に出さない</li> <li>・感情が高ぶっても冷静でいられる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カッとなると、人や物にあたりやすくなる</li> <li>・興奮を抑えられない時がある</li> <li>・周囲への配慮に欠けた言動をしがち</li> </ul>
5.感情創出力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・失敗を長く引きずらない</li> <li>・新しいことへの取り掛かりが早い</li> <li>・変化を恐れず前向きな気持ちに切り替える事ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・物事への取り組み方や人間関係に消極的</li> <li>・身体的な疲労感を感じやすくなる</li> <li>・落ち込みや悩みからなかなか抜け出せない</li> </ul>
6.感情分析力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・漠然とした気持ちのモヤモヤを抱えたままにしない</li> <li>・ストレス対処が上手</li> <li>・対人面において同じ失敗を繰り返さない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・同じ失敗を繰り返す</li> <li>・慎重さに欠けた行動をとってしまいがち</li> <li>・クレーム対応が苦手</li> </ul>
7.感情推察力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・物事の先をよむことができる</li> <li>・相手が望むことを先回りすることができる</li> <li>・変化を予測して気持ちの準備をすることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・先を予想した準備が不足する</li> <li>・約束の時間に遅れがち</li> <li>・空気が読めない言動をする</li> </ul>
8.感情共感力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人からよく相談される</li> <li>・聴き上手</li> <li>・信頼関係を上手に築くことができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・周囲より“理解のない人”という印象を持たれる</li> <li>・一方的に話をし続ける</li> <li>・求められていないのにアドバイスをする</li> </ul>
9.感情統合力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の考えに固執せず結果に結びつく選択をする</li> <li>・物事を多角的に捉えることができる</li> <li>・人付き合いが上手な印象を持たれる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の考えに固執しがち</li> <li>・最後の詰めが甘くて失敗することが多くなる</li> <li>・思い込みで行動してしまう</li> </ul>
10.感情秘匿力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必要に応じて平静を装うことができる</li> <li>・心理戦に強い</li> <li>・不安を感じていても堂々と振舞うことができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動揺が表情や態度に出る</li> <li>・自分の気持ちで周囲を振り回す</li> <li>・良くも悪くも「感情的」な印象を持たれる</li> </ul>
11.感情表現力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身振り手振りが多く表情豊か</li> <li>・自分の気持ち（喜怒哀楽）を素直に表現できる</li> <li>・周囲に気さくな印象を与える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何を考えているのかわからないといった印象を持たれる</li> <li>・相手に話の意図が伝わり難く、誤解を与える</li> <li>・相手がこころを開きづらい</li> </ul>
12.一時静止力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イラッとした時でも相手に伝わりやすい言葉を選ぶことができる</li> <li>・慎重に行動を起こす</li> <li>・理性的な印象を与える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・慎重な言動に欠ける</li> <li>・思った事を衝動的に口に出してしまう</li> <li>・気持ちが先走り視野が狭くなる</li> </ul>

## 【Ⅲ】 x E Q 診断結果の解説 EQを高めるためのトレーニングメニュー

EQトレーニングは、行動心理学に基づいて設計され、20年以上の効果測定を繰り返しながら現在も進化し続けています。また、近年では脳への影響についても研究が進められています

12指標	EQトレーニングメニュー
1.自己自覚力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トイレに入ったら、今の気持ちの色を考える</li> <li>・シャワーを浴びながら「今日起こった小さな幸せ」を思い出す（3つ）</li> <li>・一日の終わりに、今日感謝したことをメモする（3つ）</li> </ul>
2.他者察知力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人間ウォッチングをして、その人達の気持ちを想像する（5分）</li> <li>・身近な人の表情やしぐさを観察し、特徴をメモする（5分）</li> <li>・目を見ることを意識しながら相手の話を聴く（3人）</li> </ul>
3.感情語彙力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今の気持ちを表す言葉を書き出し、別の言葉に言い換える(毎日3つ)</li> <li>・テレビや小説、歌詞から気持ちに関する言葉をメモする(毎日5つ)</li> <li>・今の気持ちを「〇〇のような気持ち」と表現し、メモする(毎日1つ)</li> </ul>
4.感情抑制力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2時間に1度、深呼吸をする</li> <li>・いつもより、ゆっくり話すことを意識する</li> <li>・2時間に1度、空を見上げてフラットな状態の気持ちをつくる</li> </ul>
5.感情創出力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・空を見上げて前向きな気持ちを感じる（3回）</li> <li>・鏡を見て思い切り笑顔を作る（3回）</li> <li>・朝起きたら、大きな声で「今日はツイてる！」と叫ぶ</li> </ul>
6.感情分析力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日一定の時間に、その時の気持ちと原因を書き出す（1回）</li> <li>・一日の終わりに、今日一番強く沸き起こった気持ちと原因を書き出す（1つ）</li> <li>・シャワーの時、今日の嬉しかった出来事と何故そう感じたのかを考える</li> </ul>
7.感情推察力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎朝、一日のスケジュールを確認して気持ちの変化を想像する</li> <li>・一日の終わりに、明日の朝はどのような気持ちか想像する（3つ）</li> <li>・メールを送る時、受信者がどのような気持ちで読むかを想像する（3回）</li> </ul>
8.感情共感力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が話すスピードを相手が話すスピードに合わせる（3人）</li> <li>・移動の際、前を歩いている誰か一人を選び歩く速度を合わせる（1人）</li> <li>・相手の話に途中で口を挟まず、相槌を打ちながら最後まで聴く（3人）</li> </ul>
9.感情統合力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日のラッキーカラーを服装や小物に取り入れる</li> <li>・「それはいい考えですね」と相手の意見を肯定する（3人）</li> <li>・自分の意見より先に「〇〇さんはどうしたい？」と聞く（1人）</li> </ul>
10.感情秘匿力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鏡を見て30秒間笑顔をキープする（朝晩2回）</li> <li>・視線を固定することを意識して相手と話す（3人）</li> <li>・いつもより声のトーンを下げることを意識して相手と話す（3人）</li> </ul>
11.感情表現力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝、1分間、目の体操をする</li> <li>・朝、「いー」と言いながら、5秒間口角を思いきり上げる（10回）</li> <li>・朝、大きな声で思い切りバンザイする（5回）</li> </ul>
12.一時静止力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・立ち去る場所を振り返り、その場を見渡す（3回）</li> <li>・3時間に一度、3分間何もしない時間を作る</li> <li>・目に入る場所に「ちょっと待てよ」と書いたメモを貼る</li> </ul>



「性格・特性」を確認する

ビジネス場面だけでなく日常生活も含めた、あなたの性格・特性をみています

<可視化の目的>

「自分らしさ」を知る

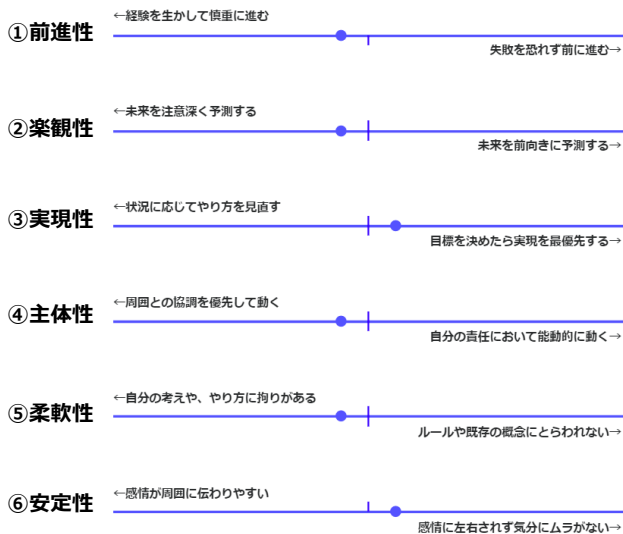
性格・特性は単なる特徴であり、  
 良し悪しはありません。  
 また、先天的要素が高く、大人になってからは変容しづらい  
 ものだとされています。  
 変えようとして悩んだり苦しむものではなく「自分らしさとして一生上手く付き合っていくもの」として捉えましょう。  
 そして、変容しづらいといった特徴を生かして、怒りの感情が湧きやすくなったり冷静な判断をしづらくなるなど、感情を乱されやすいシーンや相手がある程度予測しておくことができます。自分らしさを認識し、感情的になってしまう場面を回避する方法を探したり、こころの準備や対応策を整えておきましょう



【性格・特性】

←左寄り

右寄り→



特性	解説
①前進性	物事を進める時に大事にしている姿勢
②楽観性	現在や将来の出来事を予測する時に大事にしている姿勢
③実現性	望んでいることを実現する時に大事にしている姿勢
④主体性	物事を推し進める時に大事にしている姿勢
⑤柔軟性	新たな発想を生み出す時に大事にしている姿勢
⑥安定性	気持ちが揺れ動きやすい状況において大事にしている姿勢

※右寄りの方の特徴、左よりの方の特徴はP.9を参照ください。

### 【Ⅲ】 x E Q 診断結果の解説 性格・特性の特徴

ビジネス場面だけでなく、日常生活など含めた、あなたの性格・特性を表しています

性格・特性	左寄りの特徴	右寄りの特徴
①前進性	<p>経験を生かして慎重に事を運ぶといった特徴と失敗からの立ち直りに時間がかかり次の取組みに対して消極的になるといった特徴を併せ持っています</p> <p>&lt;感情に振り回されないよう注意したい場面&gt; 新しい変化が続くとストレスを感じやすいかもしれません</p>	<p>失敗からの切り替えが早くフットワークが軽いといった特徴と、過去から学ばず同じ失敗を繰り返しやすいといった特徴を併せ持っています</p> <p>&lt;感情に振り回されないよう注意したい場面&gt; クヨクヨと失敗に拘る人を見ると責めたくなるかもしれません</p>
②楽観性	<p>未来を注意深く予測してリスクに備えるといった特徴と、根拠のない不安にとらわれて物事への取組みに時間がかかるといった特徴を併せ持っています</p> <p>&lt;感情に振り回されないよう注意したい場面&gt; 後先考えず行動する人を見るとイラッとするかもしれません</p>	<p>未来を前向きに予測して新しい物事への取組みが早いといった特徴と、リスクを予測せず慎重さに欠けるといった特徴を併持っています</p> <p>&lt;感情に振り回されないよう注意したい場面&gt; 不安や心配事を話す人の気持ちを軽視しがちかもしれません</p>
③実現性	<p>状況に応じて目標を柔軟に見直すといった特徴と、目標達成に執着がなく途中で諦めてしまうといった特徴を併せ持っています</p> <p>&lt;感情に振り回されないよう注意したい場面&gt; 最後までやり切ることや粘り強さを求められるとプレッシャーに感じるかも知れません</p>	<p>目標を決めたら最後まで粘り強く取り組むといった特徴と、目標にとられすぎるあまり、周りが見えなくなりやすいといった特徴を併せ持っています</p> <p>&lt;感情に振り回されないよう注意したい場面&gt; 途中で目標を変える人を見るとイラッとするかも知れません</p>
④主体性	<p>協調を優先してチームのために動くといった特徴と、自ら何とかしようと思わず依存心が強くなりやすいといった特徴を併せ持っています</p> <p>&lt;感情に振り回されないよう注意したい場面&gt; 物事の判断や決断を任せられると自信が持てず不安を感じるかも知れません</p>	<p>人の力に頼らず自らの責任で行動するといった特徴と、自分の意見や判断に固執しやすいといった特徴を併せ持っています</p> <p>&lt;感情に振り回されないよう注意したい場面&gt; 自らの責任において行動を選べない立場や役割では気持ちが満たされないかも知れません</p>
⑤柔軟性	<p>ルールや自分の考え・やり方に拘りがあるといった特徴と、物事を杓子定規に捉えすぎて視野が狭くなるといった特徴を併せ持っています</p> <p>&lt;感情に振り回されないよう注意したい場面&gt; 決まり事を軽視する人を見るとイラッとするかも知れません</p>	<p>周囲の意見や価値観の違いを柔軟に受け容れるといった特徴と、変化を好み飽きやすいといった特徴を併せ持っています</p> <p>&lt;感情に振り回されないよう注意したい場面&gt; ルールや指示通りに動く事を求められるとやる気を失ったり居心地悪く感じるかも知れません</p>
⑥安定性	<p>想いが周囲に伝わりやすいといった特徴と、周囲から気持ちの影響を受けやすくやるべき事に集中できないといった特徴を併せ持っています</p> <p>&lt;感情に振り回されないよう注意したい場面&gt; 常に冷静な判断を求められる役割にはプレッシャーを感じるかも知れません</p>	<p>気分にムラがなく感情に振り回されにくいといった特徴と、相手に気持ちが伝わりづらいといった特徴を併せ持っています</p> <p>&lt;感情に振り回されないよう注意したい場面&gt; 感情表現を求められる場を苦手を感じるかも知れません</p>

## 「こころの状態」を確認する

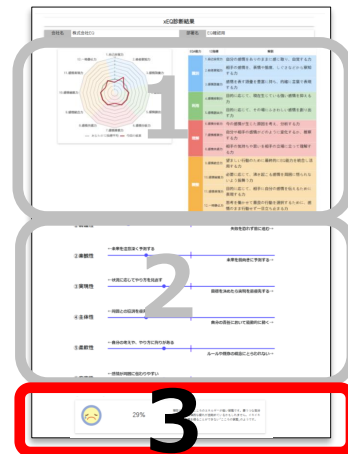
現在抱えているストレスの大きさとこころのエネルギーのバランスを可視化しています

### <可視化の目的>

#### 「現在のストレス状態」を知る

ストレスに負けない健康なこころの状態が保てているかどうか、定期的に確認しましょう。ストレス負荷がかかり過ぎている状態では、EQを上手く発揮することも難しくなります。

結果を元に、現在の体調や対人関係、仕事の状況などを振り返り、必要に応じてこころと体のセルフケアを行いましょう






### 参考情報

厚生労働省ホームページ  
「こころと体のセルフケア」

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>



こころの状態	「元気度」解説
 70% 以上	こころのエネルギーが高く満たされた状態。毎日の生活に張りがあり、元気ハツラツで生き生きとした「こころの状態」です
 40%~69%	こころのエネルギーが良い状態。ストレスを感じる状況にいても、そのストレスと向き合う「こころの状態」を保つことができる状態です
 39% 以下	こころのエネルギーが低い状態。毎日、憂うつな気分が続いたり、充実感を得ることは難しい状況にある「こころの状態」です

### <見方のポイント>

一回の結果で見るとより、数か月毎など定期的にxEQを実施し、こころの状態の変化に気づくことが大切です

例えば、「いつもは元気度80%の人が、ある時50%になった」場合

元気度の状態が大きく変わっており、大きなストレスがかかっているかもしれません。大きなストレスがかかり、こころの元気を保てない時は、感情をコントロールすることが難しくなります。環境の変化や、体調不良、周囲との人間関係など、できるだけ早期に原因を明確にし、適切な対策を検討しましょう

また、元気度が70%以上の方はストレスがかかっても負荷が少ないため、挑戦したいことや新しいことに取り組む機会と言えるでしょう

# 【Ⅲ】 x EQ診断結果の解説 4. EQスコア遷移データ

スコアデータを確認する

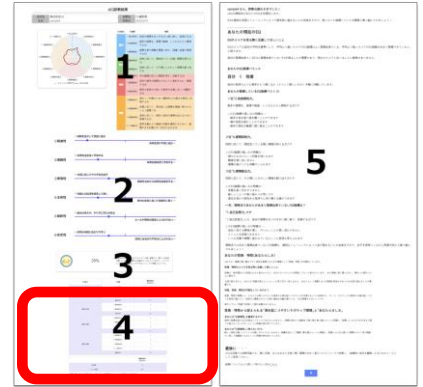
<可視化の目的>

「EQの変化」を確認する

EQは、EQを学び、EQトレーニングを正しく継続することで高まります。

EQトレーニングの成果を客観的に振り返りしやすくするため、前回診断時からのスコア遷移を可視化しています

また、EQは、自身に求められる役割や、大きな環境の変化からも影響を受けるため、定期的に診断して遷移を確認し、なりたい・ありたい姿に生かしましょう



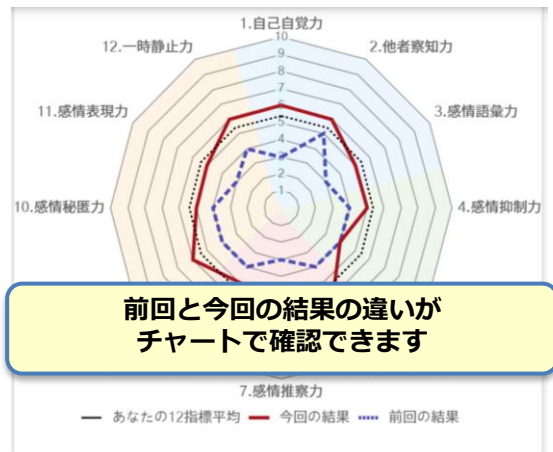
## 【EQスコア遷移データ】

EQ能力	12指標	最新	前回	遷移
感情の識別	1.自己自覚力	6	3	+3
	2.他者察知力	6	5	+1
	3.感情読解力	5	3	+2
	識別平均	5.7	3.7	+2.0
感情の利用	4.感情抑制力	5	4	+1
	5.感情出力	4	4	0
	利用平均	4.5	4.0	+0.5
感情の理解	6.感情分析力	6	4	+2
	7.感情推察力	6	3	+3
	8.感情共感力	5	4	+1
	理解平均	5.7	3.7	+2.0
	9.感情統合力	6	4	+2

	最新診断日 2023/3/18	前回診断日 2023/2/10	遷移
EQ指数	108	75	+33
こころの状態	71%	29%	+42%

前回と今回の結果の違いが  
数値で確認できます



前回と今回の結果の違いが  
チャートで確認できます

EQ指数：最大200（標準：119）

### <遷移例>

初回診断時は周囲の期待に応えようという気持ちが強く、評価を気にしすぎて心身疲労していた。診断結果を通して、周囲に振り回されすぎている自分に気づき、改善したいと思ったため、EQトレーニングに取り組んでみた。

また、休日は仕事のことは考えないと決め、ゆっくり過ごす時間を意識的につくった。

EQトレーニングを継続するうちに、自分の気持ちに気づき、些細な事や自分自身にも感謝できるようになった。

それによって、以前よりも仕事にやり甲斐を感じるようになった。

取り組んだ指標：1.自己自覚力

具体的なEQトレーニングメニュー：一日の終わりに、今日感謝したことをメモする（3つ）

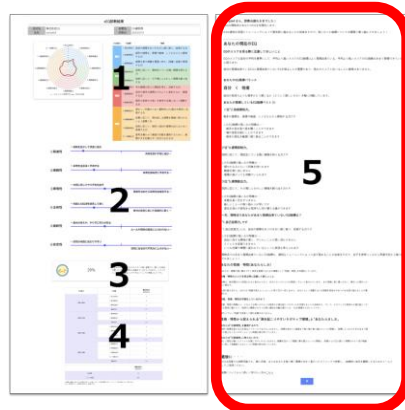
EQの最大の特徴：誰でも高められる能力である

EQは誰でも生まれながらに持っている能力です

EQは、遺伝などの先天的な要素少なく、教育や学習を通して高めることができます

## 診断結果の解説

あなたの結果を解説しています。  
おすすめのEQトレーニングなど参考に  
しましょう



## 【IV】 参考資料 ～EQトレーニングの考え方～

EQトレーニングは行動心理学に基づいて設計されています。  
効果的なEQトレーニングの取り組み方は、下記5つのステップです。

### ステップ1

P.6の12指標の中から1つ選ぶ

<ポイント>

「一番低い指標」や「自分が気になる指標」など、**高めたいと感じた指標1つに絞る**ことで効果が出やすくなります

### ステップ2

ステップ1で選んだ指標のEQトレーニングメニューをP.7から1つ選ぶ

<ポイント>

高めたい指標のEQトレーニングメニュー3つの中から「これなら簡単に出来そう」「面白そう」と思えるもの1つに絞りましょう。毎日続けることが大切です。

**自分にとって手軽だと感じられるメニューを選びましょう**

### ステップ3

24時間以内に始める

<ポイント>

最初の数日間は「本当にこんな事で変わるのかな?」「このやり方で合っているのかな?」など変化を感じることができずに不安になるかもしれませんが、コツコツ続けることが大切です。10日過ぎた頃から、徐々に自分の気持ちの変化や周囲の反応を感じ始め「なるほど、これがEQか!」と**実感出来る瞬間が必ずやってくることを信じて、諦めずに行ってみてください**

### ステップ4

継続する(2か月～)

<ポイント>

行動心理学上、繰り返し行う1つの行動が習慣化するまでに要する期間の目安が2ヶ月～と言われています。

まずは3日、3日出来たら1週間、といったように、自分が行いやすいEQトレーニングかどうか試しながら継続してみてください。やりづらさを感じた場合は、同じ指標のEQトレーニングから別のメニューを選択し直して実行しましょう

### ステップ5

変化を確認する

<ポイント>

再び×EQ診断を実施することで、EQトレーニングによる変化を確認することができます。

1～5のステップ繰り返し、ありたい自分、なりたい自分を目指しましょう

<参考情報>

ピーター・サロベイ博士とジョン・メイヤー博士が提唱しているように、感情は私たちの行動に影響を与えています。同時に行動を変えることで感情を変えることができます。

EQトレーニングメニューは、行動心理学に基づいて設計されていますので、ご自身で選ばれたEQトレーニングメニュー(型)を習慣化することでEQを高めることにつながります





組織診断、コミュニケーション、チームビルディング、マネジメント変革、メンタル不調予防対策など、人間関係の様々な課題解決にご活用ください。ご希望の場合は、診断実施後の研修プログラムも各種ご用意しております。お気軽にお問合せください

制作・提供元及びお問合せ先  
株式会社EQ（イーキュー）

[メールによるお問い合わせ先：eqinfo@eq1990.com](mailto:eqinfo@eq1990.com)

電話でのお問い合わせ先：045-550-5637