

×EQガイドブック

| | |
|-------------------------|----|
| 【Ⅰ】 ×EQ（クロス イーキュー）実施の目的 | 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方法 | 7 |
| 2. 性格・特性 | 8 |
| 性格・特性から知る「自分らしさ」 | 9 |
| 3. こころの状態 | 10 |
| 4. EQスコアの変化 | 11 |
| 5. 変化のきろく | 12 |

【I】 xEQ (クロス イーキュー) 実施の目的

学校生活をイキイキと充実させるために、次の3つのことを目的として xEQ を実施しましょう

1. 『自分らしさ』を大切にしよう (性格・特性)
2. 『今の自分』についてゆっくり考えよう (EQ能力)
3. こころの元気度を知っておこう (こころの状態)

EQを上手く使える人、上手く使えない人って？

EQを上手く使える人ってこんな人 😊

- ・やる気を出したり怒りをおさえたり、自分で自分のごきげんをつくることができる
- ・相手の話をちゃんと聞いたり、相手のきもちをわかろうとする
- ・一緒に居ると心地良い、一緒に行動したいと思われる
- ・ものごとに粘り強く取り組むことができる

EQを上手く使えない人ってこんな人 ☹️

- ・きもちの切替えが上手くできずにイライラしていることが多い
- ・やる気を出すのに時間がかかる
- ・相手のきもちを想像せずコミュニケーションをとろうとするため、わざとではないのに相手を悲しませたり怒らせてしまう
- ・あんなことを言わなければ (しなれば) 良かったと後悔することが多い

xEQ は、EQ理論 (※1) をもとに作られた診断です

EQ理論とは ※1



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



Dr. John D. Mayer (Ph.D.)

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出来るため、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。

1. 他人の結果と比べても意味がありません

xEQは、自分の結果と他人の結果を見て、どちらの方が高い／低いと比べることは意味がありません。

『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しょう

2. 「今の自分」を確認しましょう

結果を見ながら、うまくいってる事、いっていない事を振り返りましょう。
うまくいっていない事について、自分はどうなる事を望んでいるのかを考えてみましょう

3. 「EQ（感情）」と「性格・特性」について

EQと性格の違いを正しく理解しましょう。

EQは、自分や相手のきもちを上手に扱うことができる能力です。
トレーニングによって高めることができます。

性格はそれぞれが持っている「自分らしさ」です。
大人になってからは変えられないものです。
結果から特徴を知って、「自分らしさ」を大切にしていきましょう。


xEQは、性格を変えるためではなく、今の自分の状況をゆっくり振り返り、
学校生活をイキイキと充実させるために必要なEQを知って、身につけていくために活用
しましょう

【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.感情洞察力 | 3.感情洞察力 | 感情をある程度言葉に置き、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.感情洞察力 | 5.感情洞察力 | 目的に応じて、その場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.感情洞察力 | 7.感情洞察力 | 自分や相手の感情がどのように変化するか、察知する力 |
| 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.感情洞察力 | 9.感情洞察力 | 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制御する力 |
| 11.感情洞察力 | 11.感情洞察力 | 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: 一状況に応じてやり方を柔軟にする

2. 主体性: 一周囲との信頼を優先して動く

3. 柔軟性: 一自分の考えや、やり方に固いがある

4. 安定性: 一感情が周囲に伝わりやすい

【こころの状態】

【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.感情洞察力 | 27 |
| 4.感情抑制力 | 4 |
| 5.感情洞察力 | 4 |
| 6.感情抑制力 | 4.5 |
| 7.感情洞察力 | 4 |
| 8.感情抑制力 | 3 |
| 9.感情洞察力 | 37 |
| 10.感情抑制力 | 3 |
| 11.感情洞察力 | 3 |
| 12.感情抑制力 | 4 |
| 総合平均 | 12.4 |

sample... (診断お疲れさまでした！)

EQは現時点のあなたの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は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
- 場の空気を察知することができます
- 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.感情洞察力」

目的に応じて、その場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では、感情や「動きやすい」状況や環境に対するための情報として「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は注意して欲しいこと

性格は、幼少期までに形成されると言われており、大人になってからは変えづらいと言われています。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・特性は利強から、このように場によってEQ指標が変動する場合があります。そして、ネガティブな気持ちや動きが起きます。状況に応じて、自分の感情や行動を調整し、状況に合わせることが大切です。

あなたが「EQ指標」に育みたいのか?

あなたは「EQ指標」に育みたいのか? 利強から、EQ指標が変動する場合があります。そして、ネガティブな気持ちや動きが起きます。状況に応じて、自分の感情や行動を調整し、状況に合わせることが大切です。

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。

EQについてさらに詳しく知りたい方はこちら

5

【Ⅲ】 x EQ診断結果の解説 1. EQ能力

1. 「今の自分」を確認する

EQの結果から、「今の自分」が見えてくる！

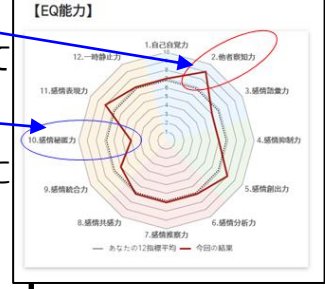
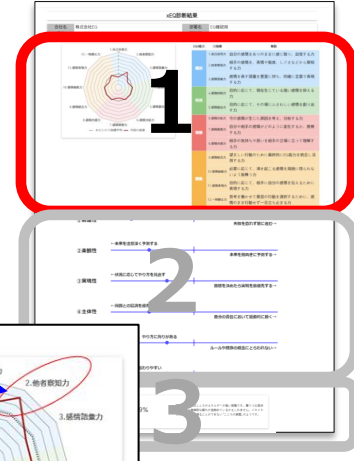
<目的>

「今の自分」についてゆっくり考える

他人の結果と比べず、『あなたの12指標平均』と比べて、どの指標が（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。

高い指標・・・上手くいっていることを振り返ろう
 低い指標・・・上手くいっていないことの原因になっていないか考えよう

上手くいっていないことの原因になっていそうな指標については、P.7の指標ごとのトレーニング法（高め方）をためてみましょう



| EQ4能力 | 12指標 | 解説 |
|--------------------|-----------------------------|--|
| 感情の識別 (きもちを感じる) | 1.自己自覚力 (じこじかくりよく) | 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 (たしやさちりよく) | 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 (かんじょうごいよく) | 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 (きもちをつくる) | 4.感情抑制力 (かんじょうよくせいりよく) | 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 (かんじょうそうしゅつりよく) | 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 (きもちを考える) | 6.感情分析力 (かんじょうぶんせきりよく) | 今の感情が生じた原因を考え、分析する力 |
| | 7.感情推察力 (かんじょうすいさつりよく) | 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 (かんじょうきょうかんりよく) | 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 (きもちを活かす) | 9.感情統合力 (かんじょうとうごうりよく) | 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 (かんじょうひとくりよく) | 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 (かんじょうひょうげんりよく) | 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 (いちじせいしりよく) | 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 |

一番高い指標と一番低い指標のあてはまる□にチェックを入れ、『今の自分』を確認しましょう

| 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 (じこじかくりよく) | <input type="checkbox"/> 直感や違和感を大事にする <input type="checkbox"/> なりたいたい自分を描くことができる <input type="checkbox"/> 意思決定が速くできる | <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> ストレスを自覚できない <input type="checkbox"/> 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 |
| 2.他者察知力 (たしやさつちりよく) | <input type="checkbox"/> 相手の目を見て話を聞くことができる <input type="checkbox"/> 場の空気を読むことができる <input type="checkbox"/> 相手の変化を敏感に感じ取ることができる | <input type="checkbox"/> 相手から鈍感な人だと思われる <input type="checkbox"/> 人への興味関心が薄い <input type="checkbox"/> 場違いな言動が多くなる |
| 3.感情語彙力 (かんじょうごいりよく) | <input type="checkbox"/> ヒステリーを起こすことなく気持ちの整理ができる <input type="checkbox"/> 気持ちを的確に感じとることができる <input type="checkbox"/> 自分の気持ちを言葉で上手く表せる | <input type="checkbox"/> 気持ちが上手く伝えられない <input type="checkbox"/> 自分の気持ちが上手く整理できない <input type="checkbox"/> ヒステリーを起こしやすくなる |
| 4.感情抑制力 (かんじょうよくせいりよく) | <input type="checkbox"/> 穏やかな人だという印象を持たれる <input type="checkbox"/> 動揺を表に出さない <input type="checkbox"/> 感情が高ぶっても冷静でいられる | <input type="checkbox"/> カッとなると、人や物にあたりやすくなる <input type="checkbox"/> 興奮を抑えられない時がある <input type="checkbox"/> 周囲への配慮に欠けた言動をしがち |
| 5.感情創出力 (かんじょうそうしゅつりよく) | <input type="checkbox"/> 失敗を長く引きずらない <input type="checkbox"/> 新しいことへの取り掛かりが早い <input type="checkbox"/> 変化を恐れず前向きな気持ちに切り替える事ができる | <input type="checkbox"/> 物事への取り組み方や人間関係に消極的 <input type="checkbox"/> 身体的な疲労感を感じやすくなる <input type="checkbox"/> 落ち込みや悩みからなかなか抜け出せない |
| 6.感情分析力 (かんじょうぶんせきりよく) | <input type="checkbox"/> 漠然とした気持ちのモヤモヤを抱えたままにしない <input type="checkbox"/> ストレス対処が上手 <input type="checkbox"/> 対人面において同じ失敗を繰り返さない | <input type="checkbox"/> 同じ失敗を繰り返す <input type="checkbox"/> 慎重さに欠けた行動をとってしまいがち <input type="checkbox"/> クレーム対応が苦手 |
| 7.感情推察力 (かんじょうすいさつりよく) | <input type="checkbox"/> 物事の先をよむことができる <input type="checkbox"/> 相手が望むことを先回りすることができる <input type="checkbox"/> 変化を予測して気持ちの準備ができる | <input type="checkbox"/> 先を予想した準備が不足する <input type="checkbox"/> 約束の時間に遅れがち <input type="checkbox"/> 空気が読めない言動をする |
| 8.感情共感力 (かんじょうきょうかんりよく) | <input type="checkbox"/> 人からよく相談される <input type="checkbox"/> 聴き上手 <input type="checkbox"/> 信頼関係を上手に築くことができる | <input type="checkbox"/> 周囲より“理解のない人”という印象をもたれる <input type="checkbox"/> 一方的に話をし続ける <input type="checkbox"/> 求められていないのにアドバイスをする |
| 9.感情統合力 (かんじょうとうごうりよく) | <input type="checkbox"/> 自分の考えに固執せず結果に結びつく選択をする <input type="checkbox"/> 物事を多角的に捉えることができる <input type="checkbox"/> 人付き合いが上手な印象を持たれる | <input type="checkbox"/> 自分の考えに固執しがち <input type="checkbox"/> 最後の詰めが甘くて失敗することが多くなる <input type="checkbox"/> 思い込みで行動してしまう |
| 10.感情秘匿力 (かんじょうひたくりよく) | <input type="checkbox"/> 必要に応じて平静を装うことができる <input type="checkbox"/> 心理戦に強い <input type="checkbox"/> 不安を感じていても堂々と振舞うことができる | <input type="checkbox"/> 動揺が表情や態度に出る <input type="checkbox"/> 自分の気持ちで周囲を振り回す <input type="checkbox"/> 良くも悪くも「感情的」な印象を持たれる |
| 11.感情表現力 (かんじょうひょうげんりよく) | <input type="checkbox"/> 身振り手振りが多く表情豊か <input type="checkbox"/> 自分の気持ち（喜怒哀楽）を素直に表現できる <input type="checkbox"/> 周囲に気さくな印象を与える | <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 相手に話の意図が伝わり難く、誤解を与える <input type="checkbox"/> 相手がこころを開きづらい |
| 12.一時静止力 (いちじせいしりよく) | <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 慎重に行動を起こす <input type="checkbox"/> 理性的な印象を与える | <input type="checkbox"/> 慎重な言動に欠ける <input type="checkbox"/> 思った事を衝動的に口に出してしまう <input type="checkbox"/> 気持ちが先走り視野が狭くなる |

【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

☆一番低い指標か、自分が高めたいと思う指標のトレーニングメニューから、「これならできそう」

「簡単そう」「面白そうだからやってみよう」と感じるメニューを1つだけ選びましょう

☆メニューを決めたら24時間以内に1回目をはじめましょう

☆まずは3日、3日続いたら1週間と、試しながら続けましょう

続けるのが難しいと感じた時は、同じ指標のトレーニングメニューから別のものを選びなおしましょう

| 12指標 | トレーニングメニュー |
|------------------------------------|--|
| 1.自己自覚力 (じこじかくりよく) | <input type="checkbox"/> トイレに入ったら、今の気持ちの色を考える <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 一日の終わりに、今日感謝したことをメモする (3つ) |
| 2.他者察知力 (たしやさつちりよく) | <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 身近な人の表情やしぐさを観察し、特徴をメモする (5分) <input type="checkbox"/> 目を見ることを意識しながら相手の話を聴く (3人) |
| 3.感情語彙力 (かんじょうごいりよく) | <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 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) |
| 4.感情抑制力 (かんじょうよくせいりよく) | <input type="checkbox"/> 2時間に1度、深呼吸をする <input type="checkbox"/> いつもより、ゆっくり話すことを意識する <input type="checkbox"/> 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 |
| 5.感情創出力 (かんじょうそうしゅつりよく) | <input type="checkbox"/> 空を見上げて前向きな気持ちを感じる (3回) <input type="checkbox"/> 鏡を見て思い切り笑顔を作る (3回) <input type="checkbox"/> 朝起きたら、大きな声で「今日はツイてる！」と叫ぶ |
| 6.感情分析力 (かんじょうぶんせきりよく) | <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 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 |
| 7.感情推察力 (かんじょうすいさつりよく) | <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 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) |
| 8.感情共感力 (かんじょうきょうかんりよく) | <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 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) |
| 9.感情統合力 (かんじょうとうごうりよく) | <input type="checkbox"/> 今日のラッキーカラーを服装や小物に取り入れる <input type="checkbox"/> 「それはいい考えですね」と相手の意見を肯定する (3人) <input type="checkbox"/> 自分の意見より先に「〇〇さんはどうしたい？」と聞く (1人) |
| 10.感情秘匿力 (かんじょうひたくりよく) | <input type="checkbox"/> 鏡を見て30秒間笑顔をキープする (朝晩2回) <input type="checkbox"/> 視線を固定することを意識して相手と話す (3人) <input type="checkbox"/> 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) |
| 11.感情表現力 (かんじょうひょうげんりよく) | <input type="checkbox"/> 朝、1分間、目の体操をする <input type="checkbox"/> 朝、「いー」と言いながら、5秒間口角を思いきり上げる (10回) <input type="checkbox"/> 朝、大きな声で思い切りバンザイする (5回) |
| 12.一時静止力 (いちじせいしりよく) | <input type="checkbox"/> 立ち去る場所を振り返り、その場を見渡す (3回) <input type="checkbox"/> 3時間に一度、3分間何もしない時間を作る <input type="checkbox"/> 目に入る場所に「ちょっと待てよ」と書いたメモを貼る |

2. 「自分らしさ」を確認する

自分の良さを知ると、「自分らしさ」が好きになる！

<目的>

「自分らしさ」を知る

自分の性格は好きですか？
性格に良し悪しはなく、それぞれ特徴が違います。

もしも、何か上手くいかない事があって、性格のせいにしたくなかった時には、前のページで確認した『EQ』の低いところが原因だと考えてみて下さい。

性格は、変わらないものなので、変えようとして悩むのではなく、「自分らしさ」として大切にしていきましょう。

「みんな違ってみんないい」のが性格です



【性格・特性】

←左寄り

右寄り→

①前進性 (ぜんしんせい) ←経験を生かして慎重に進む 失敗を恐れず前に進む→

物事を進める時に
大事にしていること

②楽観性 (らっかんせい) ←未来を注意深く予測する 未来を前向きに予測する→

現在や将来の出来事を予測する時に
大事にしていること

③実現性 (じつげんせい) ←状況に応じてやり方を見直す 目標を決めたら実現を最優先する→

望んでいることを実現する時に
大事にしていること

④主体性 (しゅたいせい) ←周囲との協調を優先して動く 自分の責任において能動的に動く→

物事を推し進める時に
大事にしていること

⑤柔軟性 (じゅうなんせい) ←自分の考えや、やり方に拘りがある ルールや既存の概念にとらわれない→

新たな発想を生み出す時に
大事にしていること

⑥安定性 (あんていせい) ←感情が周囲に伝わりやすい 感情に左右されず気分にもらがない→

気持ちが揺れ動きやすい状況において
大事にしていること

←左寄り

右寄り→

※右寄りの方の特徴、左よりの詳しい特徴はP9へ↓

【Ⅲ】 x E Q 診断結果の解説 性格・特性から知る「自分らしさ」

性格・特性の特徴を確認して、「良さ」を見つけましょう

| 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</p> <p><感情に振り回されないよう注意したい場面> 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い</p> <p><感情に振り回されないよう注意したい場面> 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万が一のトラブルに 備える</p> <p><感情に振り回されないよう注意したい場面> 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素早くと りかかる</p> <p><感情に振り回されないよう注意したい場面> 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</p> <p><感情に振り回されないよう注意したい場面> 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</p> <p><感情に振り回されないよう注意したい場面> 途中で目標を変える人を見るとイラッとするか もしれません</p> |
| ④主体性 | <p>協調を優先してチームのために動く</p> <p><感情に振り回されないよう注意したい場面> 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しれません</p> | <p>人の力に頼らず自らの責任で行動する</p> <p><感情に振り回されないよう注意したい場面> 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しれません。</p> |
| ⑤柔軟性 | <p>ルールや自分の考え・やり方に拘りを持って いる</p> <p><感情に振り回されないよう注意したい場面> 決まり事を軽視する人を見るとイラッとする かもしれません</p> | <p>周囲の意見や価値観の違いを柔軟に受け容れる</p> <p><感情に振り回されないよう注意したい場面> 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しれません</p> |
| ⑥安定性 | <p>熱意や想いが周囲に伝わりやすい</p> <p><感情に振り回されないよう注意したい場面> 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しれません</p> | <p>気分にもうがなく感情に振り回されにくい</p> <p><感情に振り回されないよう注意したい場面> 感情表現を求められる場を苦手を感じるかもし れません</p> |

3. 「こころの元気度」を確認する

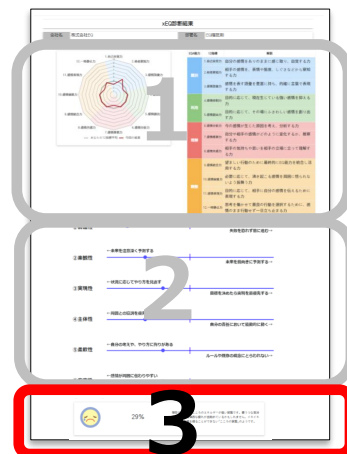
こころが元気な時は挑戦しよう！こころが元気じゃない時はマイペースでいこう！




<目的>

「こころの状態」を知る

ストレスに負けない元気なこころの状態かどうか確認しましょう。

お友達や、家族、先生との関係を振り返って、こころの元気度にどのように影響しているか考えてみましょう。



| 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 |

こころの元気と身体の元気はつながっています！
体調が悪いと、全てが上手くいかないように感じる事がありますが、
そんな時は1人の時間をつくってゆっくり体を休めましょう

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>



4.スコアデータを確認する

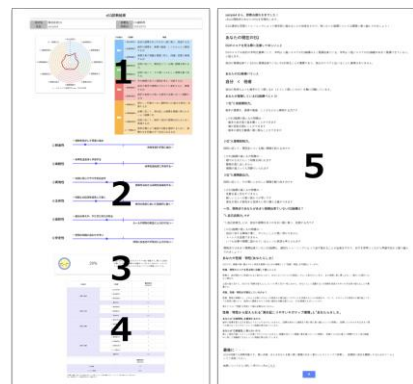
<目的>

「EQの変化」を確認する

EQは誰でも高められる能力です

EQは、毎日のEQトレーニングを継続することで高めることができます。

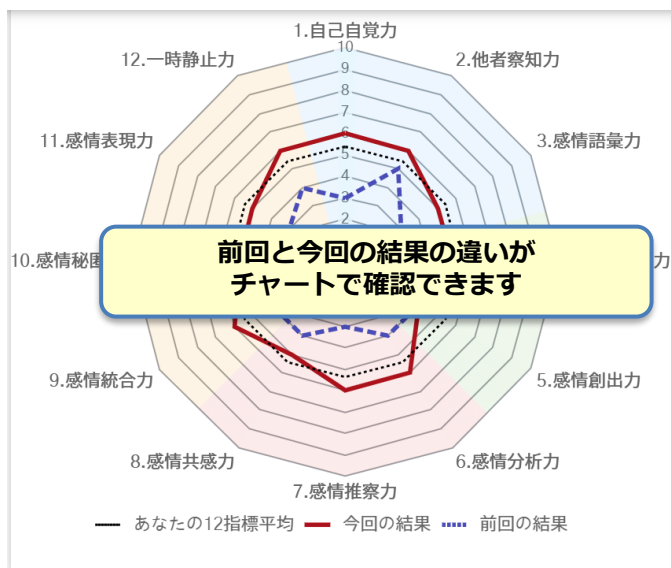
また、EQは、求められる役割や、大きな環境の変化からも影響を受けるため、定期的に診断して前回の結果からどのように変化したのかを確認し、結果から今の自分を振り返りましょう



【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.感情出力力 | 5 | 3 | +2 | |
| | 識別平均 | 5.7 | 3.7 | +2.0 | |
| | 4.感情抑制力 | 5 | 4 | +1 | |
| 感情の利用 | 5.感情創出力 | 4 | 4 | 0 | |
| | 理解平均 | 5.7 | 3.7 | +2.0 | |
| 感情の調整 | 9.感情統合力 | 6 | 4 | +2 | |
| | 10.感情秘匿力 | 5 | 4 | +1 | |
| | 11.感情表現力 | 5 | 3 | +2 | |
| | 12.一時静止力 | 6 | 4 | +2 | |
| | 調整平均 | 5.5 | 3.8 | +1.7 | |
| | 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



EQ指数：最大200（標準：119）

変化のきろく

| 診断日 | 診断結果から振り返った「今の自分」 <ul style="list-style-type: none"> ・ 上手くいっていること ・ 上手くいっていないこと ・ 本当はどうありたい・ なりたいのか | 自分に取り組む EQトレーニング |
|-----|---|-----------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> ・ 上手くいっていること ・ 上手くいっていないこと ・ 本当はどうありたい・ なりたいのか | 指標名： トレーニングメニュー： |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・ 上手くいっていること ・ 上手くいっていないこと ・ 本当はどうありたい・ なりたいのか | 指標名： トレーニングメニュー： |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・ 上手くいっていること ・ 上手くいっていないこと ・ 本当はどうありたい・ なりたいのか | 指標名： トレーニングメニュー： |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・ 上手くいっていること ・ 上手くいっていないこと ・ 本当はどうありたい・ なりたいのか | 指標名： トレーニングメニュー： |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・ 上手くいっていること ・ 上手くいっていないこと ・ 本当はどうありたい・ なりたいのか | 指標名： トレーニングメニュー： |

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