

xEQの結果を正しく扱い「個」を生かすための解説書

EQトレーニング編

EQトレーニングについて

EQは、適切な学習とトレーニングにより、後天的に高めることができる能力です。

xEQは、EQ能力を12指標で示し、それぞれの指標を高める行動トレーニングをご紹介します。

行動心理学では、1つの行動を2ヶ月間続けることで、その行動は習慣化し、自動化すると言われています。

P15からはじまる「デイリートレーニング進捗チェックシート」を使って、日々のトレーニング記録を残しましょう。

トレーニングを続けることで感情の扱い方が上手になり、人間関係の変化を少しずつ感じられるようになるでしょう。

変化を感じたら、スコアも確認してみましょう

自分に変化を感じたら、xEQの再診断をしてみましょう。
トレーニングの成果がスコアの変化として可視化されます。

人間関係作りが上手な人は…

「自分の気持ちの扱い方」と「他者の気持ちへの働きかけ方」に長けている！

目的達成のために上手く気持ちをマネジメントし、最適な「行動」を選択・実行することができ、良好な人間関係を作りやすくなります。

「自分の気持ちの扱い方」とは・・・

気持ちに蓋をせず受けとめる、冷静さを取り戻す
前向きな気持ちに切り替える、不安やストレスと上手く付き合う
怒りを鎮める、リラックスするなど

「他者の気持ちへの働きかけ方」とは・・・

自分の気持ちを相手に伝える、相手の気持ちを察する
共感する、こころの距離を近づける、相手にこころを開く
信頼関係を築く、相手を動機づける、周囲に配慮して気持ちを隠すなど

12指標が「自分の気持ちの扱い方」「他者の気持ちへの働きかけ方」のどちらに関するトレーニングなのかを次のページに整理しています。

EQ能力 12指標で整理すると・・・

EQ4能力	12指標	説明	自分の気持ちの扱い方	トレーニング
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	自分の気持ちの扱い方	➡P.3へ
	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	他者の気持ちへの働きかけ方	➡P.4へ
	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	自分の気持ちの扱い方	➡P.5へ
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	自分の気持ちの扱い方	➡P.6へ
	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	自分の気持ちの扱い方	➡P.7へ
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	自分の気持ちの扱い方	➡P.8へ
	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	自分の気持ちの扱い方	➡P.9へ
	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	他者の気持ちへの働きかけ方	➡P.10へ
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	自分の気持ちの扱い方	➡P.11へ
	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	他者の気持ちへの働きかけ方	➡P.12へ
	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	他者の気持ちへの働きかけ方	➡P.13へ
	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	自分の気持ちの扱い方	➡P.14へ

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

低い人の特徴



高い人の特徴



- ・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
- ・ストレスを自覚できない
- ・いつも仕事や時間に追われている

発揮できるようになると…

- ・直感や違和感を大事にする
- ・なりたい自分を描ける
- ・意思決定が速い

目指すのは、気持ちに蓋をせず向き合える自分！

「自己自覚力」を高めるためのトレーニングは「自分の気持ちの扱い方」を整えます

感情マネジメントは自分の気持ちを自覚することから始まるため、「自己自覚力」はEQの要とも言えます。

ネガティブな感情にも蓋をせず、ありのままに感じて受け容れることで、思考（IQ）が働いて適切な対処や予防ができるようになります。

自分の気持ちを意識的に感じ取るきっかけづくりとして、日頃のルーティンと組み合わせたEQトレーニングの仕組みを作っておくと良いでしょう。

【お勧めのデイリートレーニング】

- ・トイレに入ったら、今の気持ちの色を考える
- ・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）
- ・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：相手の感情を、表情や態度、しぐさなどから察知する力

低い人の特徴



- ・相手から鈍感な人だと思われる
- ・人への興味関心が薄い
- ・場違いな言動が多くなる

高い人の特徴



- ・相手の目を見て話を聞くことができる
- ・場の空気が読める
- ・相手の表情の変化に敏感に気づく

発揮できるようになると…

目指すのは、空気が読める自分！

「他者察知力」を高めるためのトレーニングは「他者の気持ちへの働きかけ方」を整えます

相手の気持ちを察知できると、適切な言葉をかけることができたり、気配りが感じられる行動をとることができます。

人の気持ちは、表情やしぐさ・声のトーン・言葉などといった言動に表れるためまずは目の前の相手に興味を持ち、観察することから始めてみると良いでしょう。

【お勧めのデイリートレーニング】

- ・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）
- ・身近な人の表情やしぐさを観察し、特徴をメモする（5分）
- ・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：感情を表す語彙を豊富に持ち、的確に言葉で表現する力

低い人の特徴



- ・気持ちを上手く伝えられない
- ・自分の気持ちを上手く整理できない
- ・ヒステリーを起こしやすい

高い人の特徴



- ・ヒステリーを起こすことなく気持ちの整理ができる
- ・気持ちを的確に感じとることができる
- ・自分の気持ちを言葉で上手く表せる

発揮できるようになると…

目指すのは、気持ち伝え上手な自分！

「感情語彙力」を高めるためのトレーニングは「自分の気持ちの扱い方」を整えます

気持ちを表現する語彙を豊富に持っている、相手に気持ちが伝わらない事によるヒステリーやストレスを起こしづらくなります。

また、相手の気持ちを的確に感じ取ろうとする時にも役立ちます。そのためには、日頃から気持ちに関する言葉に注目し、使える準備をしておく必要があります。

【お勧めのデイリートレーニング】

- ・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)
- ・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)
- ・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：目的に応じて、現在生じている強い感情を抑える力

低い人の特徴



- ・カッとなると、人や物にあたりやすい
- ・興奮を抑えられない時がある
- ・周囲への配慮に欠けた言動をとりやすい

高い人の特徴



- ・激しい怒りが湧いてもグッと堪えることができる
- ・動揺を表に出さない
- ・感情が高ぶっても冷静でいられる

発揮できるようになると…

目指すのは、すぐに落ち着きを取り戻せる自分！

「感情抑制力」を高めるためのトレーニングは「自分の気持ちの扱い方」を整えます

強い怒りが湧いたり動揺することは、悪いことではありません。しかし、感情に任せて突然キレル、冷静さを欠く、慢心するといった状態は、失敗を招く行動を引き起こしかねません。

このような状態は「情動(感情)のハイジャック」と呼ばれ、こころにもない乱暴な言葉を吐いてしまったり、無意識のまま突発的な行動を起こしてしまったりして、取り返しがつかない事態に発展する可能性も考えられます。

突然起こったトラブル時にも冷静な判断や行動ができるように、日頃から精神的な安定感を創り出す練習を行っておくと良いでしょう。

【お勧めのデイリートレーニング】

- ・2時間に1度、深呼吸をする
- ・いつもより、ゆっくり話すことを意識する
- ・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：目的に応じて、その場にふさわしい感情を創り出す力

低い人の特徴



- ・物事への取り組み方や人間関係に消極的
- ・身体的な疲労感を感じやすい
- ・落ち込みや悩みからなかなか抜け出せない

高い人の特徴



- ・失敗を長く引きずらない
- ・新しいことへの取り掛かりが早い
- ・変化を恐れず前向きな気持ちに切り替える事ができる

発揮できるようになると…

目指すのは、気持ち切り替え上手な自分！

「感情創出力」を高めるためのトレーニングは「自分の気持ちの扱い方」を整えます

気持ちの切替えが上手にできると、次の物事への取組みが早くなります。必要な時に必要な気持ちを創り出すには、「感情スイッチ」を持つことがお勧めです。

例えば、空を見上げれば前向きな気持ちが創れる、「大丈夫大丈夫」ところろの中で唱えれば焦りが収まる、深呼吸をすれば集中力が高まるなど、一つのシンプルな行動と感情を紐付けておけばいつでも意識的に使い分けられるようになります。

まずは、自分だけの「感情スイッチ」となる行動を見つけ、そのスイッチを意識的に使って気持ちの変化を感じてみることから始めてみると良いでしょう。

【お勧めのデイリートレーニング】

- ・空を見上げて前向きな気持ちを感じる（3回）
- ・鏡を見て思い切り笑顔を作る（3回）
- ・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：今の感情が生じた原因を考え、分析する力

低い人の特徴



- ・同じ失敗を繰り返す
- ・根本的な解決がうやむやになりやすい
- ・クレーム対応が苦手

高い人の特徴



- ・漠然とした気持ちのモヤモヤを抱えたままにしない
- ・ストレス対処が上手
- ・対人面において同じ失敗を繰り返すことが少ない

発揮できるようになると…

目指すのは、気持ちのモヤモヤを放置しない自分！

「感情分析力」を高めるためのトレーニングは「自分の気持ちの扱い方」を整えます

感じている気持ちの原因が明確になると、次の行動を適切に選ぶことができます。

例えば、「今日は会社に行きたくない」という気持ちの原因には、体調が悪い・予定しているプレゼンの自信がない・苦手な人との打合せ予定がある、など、複数の理由が考えられます。

当然、理由によって解決法が異なるため、気持ちの原因を考えることはストレス対処やクレーム対応にも役立ちます。

「なぜ、このような気持ちになったのか」を考える癖をつけることで、その気持ちの原因を分析し正しく捉えられるようになります。

まずは、気持ちと原因をメモに書き出すことから始めてみると良いでしょう。

【お勧めのデイリートレーニング】

- ・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）
- ・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）
- ・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：自分や相手の感情がどのように変化するか、推察する力

低い人の特徴



- ・先を予想した準備が不足する
- ・約束の時間に遅れやすい
- ・空気が読めない言動をする

高い人の特徴



- ・物事の先をよむことができる
- ・相手が望むことを先回りすることができる
- ・変化を予測して気持ちの準備をすることができる

発揮できるようになると…

目指すのは、こころの準備が出来る自分！

「感情推察力」を高めるためのトレーニングは「自分の気持ちの扱い方」を整えます

次の予定や話す相手、内容によって、自分がどのような気持ちになるかを予測することができると、「こんなはずじゃなかった」といった失敗が少なくなります。

また、過去と同じ失敗を繰り返さないように予防策を考えたり、気持ちの準備を整えることができます。

一つの行動をする前に少し未来の気持ちを予測をして、実際はどのような気持ちになったかを答え合わせすることから始めてみると良いでしょう。

【お勧めのデイリートレーニング】

- ・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
- ・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）
- ・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：相手の気持ちや思いを相手の立場に立って理解する力

低い人の特徴



- ・周囲から“理解のない人”という印象を持たれる
- ・一方的に話をし続ける
- ・求められていないのにアドバイスをする

高い人の特徴



- ・人からよく相談される
- ・聴き上手
- ・信頼関係を上手に築くことができる

発揮できるようになると…

目指すのは、「こころの距離」近づけ上手な自分！

「感情共感力」を高めるためのトレーニングは「他者の気持ちへの働きかけ方」を整えます

人は、自分の事を分かってくれと感じる相手にこころを許しやすく、またそのような相手とは信頼関係を構築しやすくなります。

コミュニケーションにおける共感力とは「この人はわかってくれている。」と、相手を感じることができる行動を、あなたが取れているかを言います。

共感に欠かせない行動は、傾聴です。

「そうだよね、そうなんだね」と相槌を打ち、途中で口を挟まずに聞き役に徹してみたり、自分が共感して貰えていると感じる相手をよく観察し、表情や姿勢、相槌など、その人の行動を真似ることから始めてみると良いでしょう。

【お勧めのデイリートレーニング】

- ・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）
- ・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）
- ・相手の話途中で口を挟まず、相槌を打ちながら最後まで聴く（3人）

9.感情統合力：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

低い人の特徴



- ・自分の考えに固執しやすい
- ・最後の詰めが甘くて失敗することが多い
- ・思い込みで行動する

高い人の特徴



- ・自分の考えに固執せず結果に結びつく選択をする
- ・物事を多角的に捉えることができる
- ・人付き合いが上手な印象を持たれる

発揮できるようになると…

目指すのは、自分も相手も尊重出来る自分！

「感情統合力」を高めるためのトレーニングは「自分の気持ちの扱い方」を整えます

『感情統合力』が発揮できると、自分の気持ちや考えを大切にしながらも相手(周囲)の気持ちや意見も柔軟に受け容れて折り合いを付けながら、最善の行動を選択することができます。

また、自分や相手の気持ちの変化を敏感に感じ取り、その変化に応じて臨機応変に行動を変えることができるため、様々な性格のメンバーが集まったチームでもモチベーションを上手に維持しながら目標達成を目指せます。

まずは、周囲の様々な考えや意見を意識的に受け容れることから始めみると良いでしょう。

【お勧めのデイリートレーニング】

- ・今日のラッキーカラーを服装や小物に取り入れる
- ・「それはいい考えですね」と相手の意見を肯定する（3人）
- ・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：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

低い人の特徴



- ・動揺が表情や態度に出る
- ・自分の気持ちで周囲を振り回す
- ・良くも悪くも「感情的」な印象を持たれる

高い人の特徴



- ・必要に応じて平静を装うことができる
- ・心理戦に強い
- ・不安を感じていても堂々と振舞うことができる

発揮できるようになると…

目指すのは、演技上手な自分！

「感情秘匿力」を高めるためのトレーニングは「他者の気持ちへの働きかけ方」を整えます

時には必要に応じて感情を見せずに振る舞うことが、目的の達成を助けます。

やる気がなくても姿勢を伸ばす、イライラしているのに笑顔を保つ、嬉しくて仕方がないのに真顔をキープするといったように、気持ちとイコールではない行動が、目的を達成するために必要とされるシーンは日常に溢れています。

まずは、表情の練習から始めてみると良いでしょう。

【お勧めのデイリートレーニング】

- ・鏡を見て30秒間笑顔を保つ（朝晩2回）
- ・視線を固定することを意識して相手と話す（3人）
- ・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：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

低い人の特徴



- ・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
- ・相手に話の意図が伝わり難く、誤解を与える
- ・相手がここを開きづらい

高い人の特徴



- ・身振り手振りが多く表情豊か
- ・自分の気持ち（喜怒哀楽）を素直に表現できる
- ・周囲に気さくな印象を与える

発揮できるようになると…

目指すのは、オープンハートな自分！

「感情表現力」を高めるためのトレーニングは「他者の気持ちへの働きかけ方」を整えます

目的に応じて気持ちを上手く表現することができると、相手に想いが伝わりやすく誤解を招くことも少なくなります。
感情表現とは相手に対してここを開く行動の1つで、言葉の他にも、表情や身振り手振りなどのノンバーバル言語があります。

例えば、眉間にしわを寄せる・口角が下がる・腕組みをするなど、これらは相手とのここの距離を遠ざける行動です。

逆に、口角を上げる・腕を開く・相手お r に体を向ける、などは、相手とのここの距離を近づけ、相手が本音を話しやすくなる行動です。

まずは、自分の”行動を客観視したり、表情を意識することから始めてみると良いでしょう。

【お勧めのデイリートレーニング】

- ・朝、1分間、目の体操をする
- ・朝、「いー」と言いながら、5秒間口角を思いきり上げる（10回）
- ・朝、大きな声で思い切りバンザイする（5回）

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

低い人の特徴



- ・慎重な言動に欠ける
- ・思った事を衝動的に口に出してしまう
- ・気持ちが先走り視野が狭くなる

高い人の特徴



- ・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
- ・慎重に行動を起こす
- ・理性的な印象を与える

発揮できるようになると…

目指すのは、行動を起こす前に立ち止まれる自分！

「一時静止力」を高めるためのトレーニングは「自分の気持ちの扱い方」を整えます

行動する前に「ちょっと待てよ？ この行動をしたら、どのような結果になるかな？」と一拍置いて想像してみることで「何か別の方法はないか？」といった思考が働き始めて選択の幅が広がります。

また、衝動的に強い怒りが湧いた時にも理性的な行動を選択することができるようになります。

感情と行動は繋がっているため、手を止める・足を止める・間を開けるといったように行動そのものを止める（途切れさせる）ことを意識することから始めてみると良いでしょう。

【お勧めのデイリートレーニング】

- ・立ち去る場所を振り返り、その場を見渡す（3回）
- ・3時間に一度、3分間何もしない時間を作る
- ・目に入る場所に「ちょっと待てよ」と書いたメモを貼る

目標に沿って行動計画を立て、そのプランを自分がきちんと実行できているかをチェックすることは、自分の行動を客観性をもって認識するという点からEQトレーニングに効果的な方法と言えます。自分の行動をまるで他者の行動を見るかのように客観的に観察し、記録、評価することによって、新たな気づきをもたらし、自分の行動をより意識することで継続していきましょう

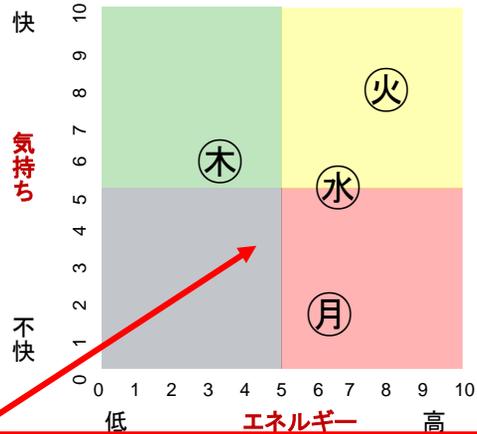
□EQ開発の12指標名:

感情抑制力

□高めるためのトレーニング法:

P.3~14の【お勧めのデイリートレーニング】から1つ選ぶ

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



【記録シートの使い方①】
一日を振り返って、最も印象に残っている気持ちの場所に曜日マークを書き入れましょう(月 火 水 木 金 土 日)

□1週目

日にち	出来事	気持ち	行動	行動の改善案	トレーニング ◎○△×
2/1(月)	実行委員の会議中、話を聞いてくれない人が数人居て、時間が足りなくなりました	怒り 焦り	大きな声で「静かにしてください」と叫んだ	今日は時間が少ないので協力して欲しいと伝えればよかった	◎
／(水)					
／(木)					
／(金)					
／(土)					
／(日)					

【記録シートの使い方②】
①にはどのような出来事が原因となっていたのかを具体的に記入しましょう

【記録シートの使い方③】
その時の気持ちを言葉にしましょう

【記録シートの使い方④】
その時、自分がどのような行動をとったのかを記入しましょう

【記録シートの使い方⑤】
どのように行動していれば、より良い結果になっていたかを考え、記入してみましょう

【記録シートの使い方②】
EQを高めるトレーニングが実行できたかどうかを振り返って、◎○△×を記入しましょう
◎よくできた ○だいたいできた
△あまりできなかった ×できなかった

□1週間の振り返りと来週に向けて改善すべき点

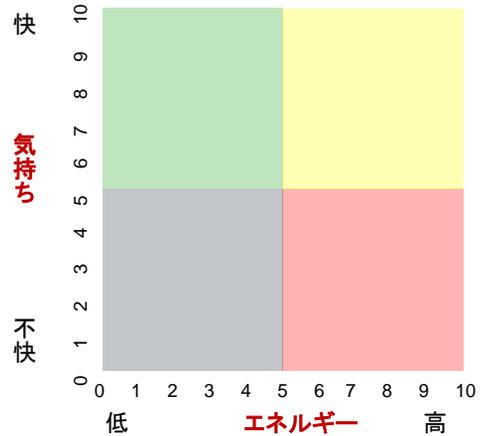
□応援者からのコメント

■EQトレーニング 記録シート■

目標に沿って行動計画を立て、そのプランを自分がきちんと実行できているかをチェックすることは、自分の行動を客観性をもって認識するという点からEQトレーニングに効果的な方法と言えます。自分の行動をまるで他者の行動を見るかのように客観的に観察し、記録、評価することによって、新たな気づきをもたらし、自分の行動をより意識することで継続していきましょう

□EQ開発の12指標名:

□高めるためのトレーニング法:



□1週目

日にち	出来事	気持ち	行動	行動の改善案	トレーニング ◎○△×
/ (月)					
/ (火)					
/ (水)					
/ (木)					
/ (金)					
/ (土)					
/ (日)					

□1週間の振り返りと来週に向けて改善すべき点

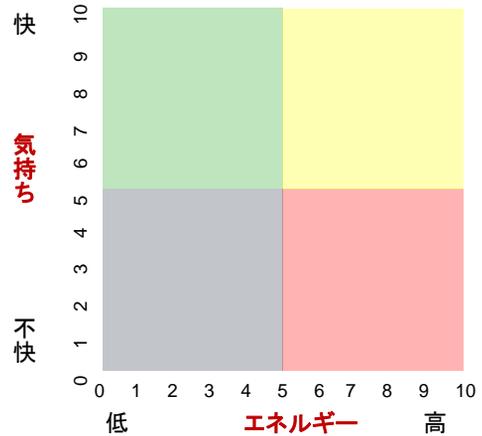
□応援者からのコメント

■EQトレーニング 記録シート■

目標に沿って行動計画を立て、そのプランを自分がきちんと実行できているかをチェックすることは、自分の行動を客観性をもって認識するという点からEQトレーニングに効果的な方法と言えます。自分の行動をまるで他者の行動を見るかのように客観的に観察し、記録、評価することによって、新たな気づきをもたらし、自分の行動をより意識することで継続していきましょう

□EQ開発の12指標名:

□高めるためのトレーニング法:



□2週目

日にち	出来事	気持ち	行動	行動の改善案	トレーニング ◎○△×
／ (月)					
／ (火)					
／ (水)					
／ (木)					
／ (金)					
／ (土)					
／ (日)					

□1週間の振り返りと来週に向けて改善すべき点

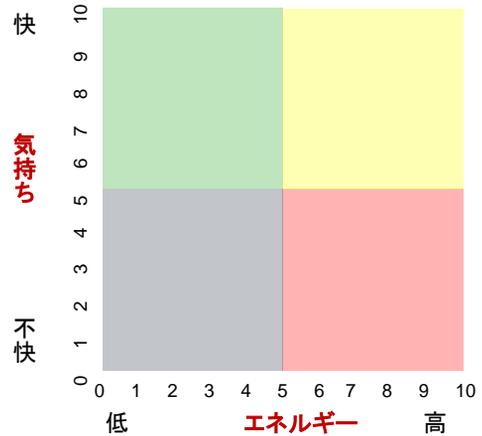
□応援者からのコメント

■EQトレーニング 記録シート■

目標に沿って行動計画を立て、そのプランを自分がきちんと実行できているかをチェックすることは、自分の行動を客観性をもって認識するという点からEQトレーニングに効果的な方法と言えます。自分の行動をまるで他者の行動を見るかのように客観的に観察し、記録、評価することによって、新たな気づきをもたらし、自分の行動をより意識することで継続していきましょう

□EQ開発の12指標名:

□高めるためのトレーニング法:



□3週目

日にち	出来事	気持ち	行動	行動の改善案	トレーニング ◎○△×
／ (月)					
／ (火)					
／ (水)					
／ (木)					
／ (金)					
／ (土)					
／ (日)					

□1週間の振り返りと来週に向けて改善すべき点

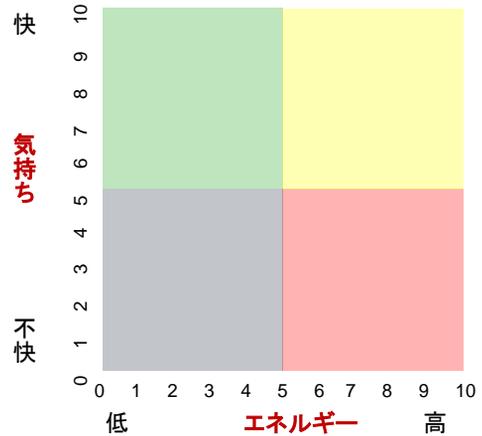
□応援者からのコメント

■EQトレーニング 記録シート■

目標に沿って行動計画を立て、そのプランを自分がきちんと実行できているかをチェックすることは、自分の行動を客観性をもって認識するという点からEQトレーニングに効果的な方法と言えます。自分の行動をまるで他者の行動を見るかのように客観的に観察し、記録、評価することによって、新たな気づきをもたらし、自分の行動をより意識することで継続していきましょう

□EQ開発の12指標名:

□高めるためのトレーニング法:



□4週目

日にち	出来事	気持ち	行動	行動の改善案	トレーニング ◎○△×
／ (月)					
／ (火)					
／ (水)					
／ (木)					
／ (金)					
／ (土)					
／ (日)					

□1週間の振り返りと来週に向けて改善すべき点

□応援者からのコメント

