

頭のIQ

EQのテストを受けたら、EQを高めるための研修などを導入したりする企業は日本でも増えている。EQ研修大手のアドバンテッジリスクマネジメントでは2013年10月から1年間で約2万人が受検。約400社がEQ研修を導入しており、新卒採用で適性検査

EQテスト受けてみると

24の素養を分析 偏差値・グラフに

EQのテストを受けたら、EQを高めるための研修などを導入したりする企業は日本でも増えている。EQ研修大手のアドバンテッジリスクマネジメントでは2013年10月から1年間で約2万人が受検。約400社がEQ研修を導入しており、新卒採用で適性検査



EQ研修のセミナーは人事担当者などでにぎわう

EQに関わる8つの能力

自己認識力	自分の感情を自分でわかる力
ストレス共生	怒りや不安などを自分で鎮める力
気力創出力	肯定的な情動を自分の中に作り出し、維持する力
アサーション	自分の意見や判断を率直に伝える力
自己表現力	喜びや怒りを適切に表現する力
対人関係力	人間関係のトラブルに冷静に解決策を見いだす力
対人受容力	相手の感情状態を理解し、受け入れる力
共感力	相手の感情を我が事のように感じ取る力

「EQI」を記者も受検してみた。専用サイトに受検番号などを入力すると短い文章が現れる。それぞれの文に「かなり当てはまる」「やや当てはまる」「この質問に当てはまる」など、4択で答えらな「自分の気持ち」を分

より

心のEQ

感情制御や共感の能力

感情制御や共感の能力。EQはIと異なる遺伝など先天的な要素が少なく、教育や訓練を通して高めることができる。

職場の関係良好に

相談に応じる際 流されてもダメ

新日鉄住金ソリューションズ人事部の山口貴芳さん(42)はEQを測るとが良しとされる。しかEQIというテストを受し、部下を叱る際、怒るが非常に高いという結果が返ってきた。感情が相手への期待の裏に出た。それ自体は良い心で直接響きやすい。資質だが、「相談者と同じ化して流されてしまっはだめ」と、テスト結果を分析した専門家から助言を受けた。「むしろ自分の感情に蓋をせず、把握することの方が大事」と、山口さんが「(相手の言い分が)とを考えを改めた。新日鉄住金ソリューションズではEQプログラム導入後に実施した調査で、上司と部下の関係が前より改善したという。

「頭はいけど仕事の成果は今ひとつ」「仕事はできるけど仲間と一緒に働くのは苦手」。あな

「自分の感情を把握することで、イライラして

いう結果が出た。会議などで自分の発言が少なかり伝えない。その上で相手の変化を実感。周囲と

は、「自分の考えをしっけるようになった」と自

管理職にも気づきがある。BS・CS品質保証に改めた。意見を言い合

反省から、相手の話を聞きながら指示を出すよう

えを感じている。セイエブソンは労働組合が中心となりEQ

「EQI」を記者も受検してみた。専用サイトに受検番号などを入力すると短い文章が現れる。それぞれの文に「かなり当てはまる」「やや当てはまる」「この質問に当てはまる」など、4択で答えらな「自分の気持ち」を分

「自分の気持ち」を分