

EQのテストを受けたり、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ィ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

に用いる企業もある。同社が提供するテスト「EQ I」を記者も受検してみた。

「E Q I」を記者も受検してみた。専用サイトに受検番号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」「ほとんど当てはまらない」「まで4択で答えよ  
る。「自分の気持ちを分  
かりたい」という意見があった。この意見に対してはさつきも答えたよう

## 頭のIQ



EQ研修のセミナーは人事担当者などにぎわう

EQに関する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

かつてもらいたいと思ふ。コアが良くなるかも」と示され、EQの24の素養が複雑な心境だ。専用サイトに受検番号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」、「ほとんど当てはまらない」という反発してしまった。約30分でテスト終えた。飾った「ストレス対処」や「樂観性」は平均を上回った。応じるところを意識するように答態度」の欄で指摘される。「(相手の言い方が)」などと考へを改めた。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によると、ヒントが書かれている。B-S-C品質保証部の有賀慶部長(48)は、「自分の考えをしつぶすようになった」と自己認識力に手応えを感じている。セイコーエプソンは労働組合を中心となりEQ研修で「人に動いてきたと反省した高橋さんは、自分の感情を理解し、共感したりで、心の知能指数(QI)と異なり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で、EQが注目を集めた。1990年に米エーベル大学のピータード・ソロベイ教授とニコーハンブッシュ教授が提唱した。EQはIQと社会的な成功との相関性を取めていた。しかし、EQが高くなると、自分の感情を把握して口頭で自分の発言が少なかり伝える。その上で相手の考え方を引き出すうと、行動を変えることで、良い人間関係を築けると学んだ。上司との付き合い方を考える研修にも取り組んだ。

「頭はいいけど仕事の成果は今ひとつ」「仕事で稼いけど仲間と一緒に働くのは苦手」。あなたの方にいひつた評価のビジネスパーソンが多いだろうか。これらは「頭の良さ(IQ)」よりも「心の知能指数(EQ)」に課題があるとする考え方がある。EQを鍛えてコミュニケーションなど対人能力を高める工夫を紹介する。

高橋篤生さん(26)は、EQを測るテストで「自己主張性が低い」とは、EQ修習を受講した成果を語った。研修では自分性格や感情を知り、行動を変えることで、良い人間関係を築けると学んだ。上司との付き合い方を考える研修にも取り組んだ。

より  
心のEQ

## 感情制御や共感の能力

## 職場の関係良好に

相談に応じる際  
流されてもダメ

は、「自分の考えをしつぶすようになった」と自己認識力を握る。「無理や不器用したり、他者の感情を理解し、共感したりできること。心の知能指数」といわれる。IQの高さと社会的な成功との相関性を調査するなか、成績特性としてEQが注目を集めた。1990年に米エーベル大学のピータード・ソロベイ教授とニコーハンブッシュ教授が提唱した。EQはIQと異なり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で、EQが高くなると、自分の感情を把握して口頭で自分の発言が少なかり伝える。その上で相手の考え方を引き出すうと、行動を変えることで、良い人間関係を築けると学んだ。上司との付き合い方を考える研修にも取り組んだ。

「自分の気持ちを分  
かりたい」という意見があった。この意見に対してはさつきも答えたよう

(岸本まりみ)