



感情的知性 EIQ

感情的知性のスタイルの評価

氏名： **Report Sample**

日付： **2025/05/14**



目次

感情的知性（EIQ）とは.....3

EIQ のメリット4

あなたの総合スコアと感情的知性.....7

指数 1：自己認識（SeR）

 概要と全体のスコア8

 サブカテゴリー9

 サブカテゴリーのスコア10

 改善するために11

 指数ワークシート13

指数 2：社会的認識（SoR）

 概要と全体のスコア14

 サブカテゴリー15

 サブカテゴリーのスコア16

 改善するために17

 指数ワークシート19

指数 3：自己管理（SeM）

 概要と全体のスコア20

 サブカテゴリー21

 サブカテゴリーのスコア22

 改善するために23

 指数ワークシート25

指数 4：人間関係管理（SoM）

 概要と全体のスコア26

 サブカテゴリー27

 サブカテゴリーのスコア28

 改善するために29

 指数ワークシート31

さらなる改善のために32

それでは何をする？33

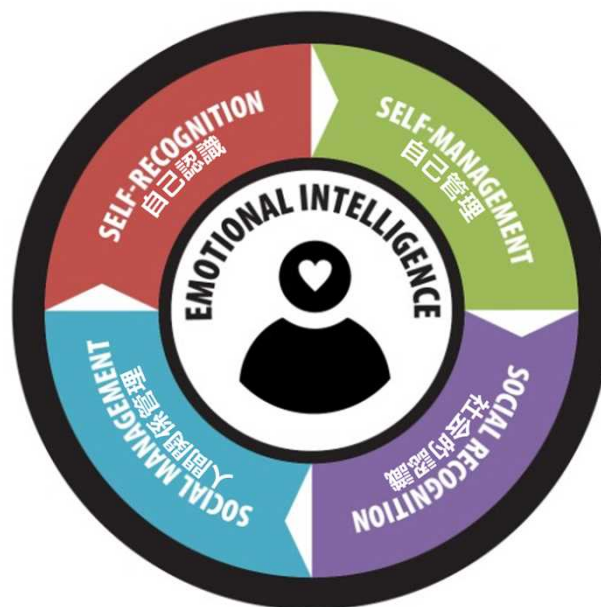
感情的知性（EIQ）とは

感情的知性とは、感情を認識する能力、思考を手助けできるよう感情にアクセスし、感情を生み出す能力、感情と感情に関する知識を理解する能力、感情的・知的成長を促進できるよう、反射的に感情をコントロールする能力です。（1997 年、メイヤーとサロベイの研究より）

感情的知性は学習することが可能です。仕事上の成功や個人の成功に直接関連し、測定可能な「違い」として見なすことができると、研究により明らかになっています。さらには、私たちが人生で体験する成功のうち、最大 80%が感情的知性に起因すると言われています。

本アセスメントの役割：

- 感情的知性の様々な領域への意識を高める
- 相対的な強み・弱みを示す
- 個人及び仕事上の改善の枠組みを提供する



「感情的知性は、知能指数（IQ）や専門知識よりも、仕事（たとえどんな仕事であっても）に秀でた人物を決定づける重要な要素だ。卓越したリーダーシップのためには、それがほとんどすべてを左右する。」 - **ダニエル・ゴールマン**

「リーダーの職務において、成功するための能力の 85%は技術や知的能力ではなく、感情的知性の領域にある。」 - **ダニエル・ゴールマン**

「人は一般的に、個人的な成功や仕事上の成功の大部分を、精神的な知性、または IQ だと考えがちだ。しかし、心理学や人間のパフォーマンスに関する過去 20 年の研究によると、精神的知性も成功に役立つが、個人的な成功や仕事上の成功にとってははるかに重要な知性は感情的知性なのである。」 - **マイケル・ロック**

EIQ のメリット

感情的知性は、感情を認識し、適切できめ細やかな対応をします。このようなスキルや能力は、個人のパフォーマンスを高め、人間関係を強化し、チームをより人間中心で結果志向になるよう導きます。

感情的知性が影響する領域：

- | | |
|-------------|----------------|
| ✓ コミュニケーション | ✓ 生産性／パフォーマンス |
| ✓ 意思決定 | ✓ 関係性の満足度 |
| ✓ リーダーシップ | ✓ 顧客サービス |
| ✓ 営業 | ✓ コンフリクトマネジメント |
| ✓ チームワーク | ✓ 総合的な効果 |

仕事上のメリットは数多くあります。EIQ が高ければ、以下を**増加または減少**させ、パフォーマンスに**ポジティブ**な影響を与えます：

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 雇用主／従業員の関係を強化• パフォーマンス／生産性の改善• 仕事への注意力／集中力の向上• モチベーションと満足度の向上• 自信と自己効力感の改善• 問題解決力と創造性の向上• リーダーシップ、影響力、チームパフォーマンスの強化• 優れたコラボレーションと相乗効果• 職場風土と文化の改善• より良い対人関係とその効果• 主体性とコミットメントの向上 | <ul style="list-style-type: none">• ストレスの軽減• 偏見や不信感のレベルの低下• 欠勤の減少• 離職率の大幅な低下• 燃え尽き症候群の減少• ネガティブな感情の最小化• ストレスによるネガティブな反応の減少• 攻撃性や敵意の問題の減少• 安全性に対する違反行為の減少• 職務中の事故の減少• 労災補償の減少• 無気力な労働者の減少 |
|--|---|

感情的知性とは、私たちがどのように考え、感じ、行動するかを認識し、理解し、選択する方法です。

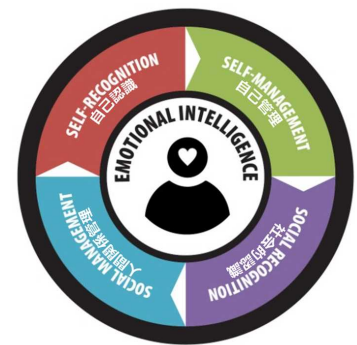
- 自分自身や他者との相互作用についての理解を形作る
- 私たちがどのように成長し、自分自身や周囲の人々について何を学ぶかを規定する
- 優先順位を正しく設定することができる
- 私たちの日々の行動や反応の大部分を決定する

感情的知性はどのように機能するのか：

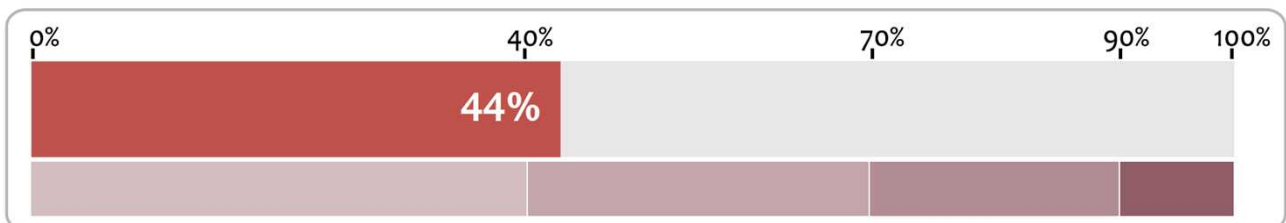
感情的知性は、私たちの心のループに基づいています。感情や気質に**気づく**ことから始まり、それを**理解**し、続いて**自制と管理**へと進みます。個人の心の中のサイクルが終わると、他者の感情へと**繋が**ります。

本アセスメントは、以下の4つの感情的知性の指数を測定し、それらに関する洞察を提供します。

- 自己認識
- 自己管理
- 社会的認識
- 人間関係管理



以下の図は、これらの各領域を使用して、あなたの総合的な EIQ をスコア化したものです。



実スコア：2.19

注意：上記の実スコアは、1～5点の範囲で採点した平均を示しています。

あなたの総合スコア：

脆弱である：限られた経験とある程度の実務知識 - 重要な側面に関する基礎的な知識のみだが、より深い理解を得始めている。

感情的知性（EIQ）の指数

EIQ は、「認識」と「管理」という2つの能力に基づいて測定されます：

- 感情を認識し、理解し、管理する能力（自己または内面）
- 他者の感情を認識し、共感し、関わる能力（社会的または対人的）

右の評価尺度は、一連の EIQ の知識とスキルを説明するものです。これを読みながら、感情的知性は伸ばすことのできるスキルセットであると考えてください。スコアは、その人の現在の理解力、能力、集中力のレベルに基づいています。認知的知性とは異なり、感情的知性は意欲、洞察力、応用力によって高めることができます。

90-100

最適である：包括的かつ広範な知識 - 状況の全体像を直感的に把握し、本能的かつ感覚的に容易に対応している。

70-89

熟練している：高い能力と深い理解 - 全体像を把握し、複雑な状況に責任と自信を持って総合的に対処している。

40-69

脆弱である：限られた経験とある程度の実務知識 - 重要な側面に関する基礎的な知識のみだが、より深い理解を得始めている。

0-39

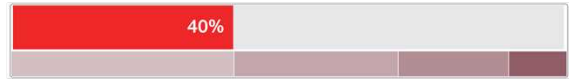
未熟である：非常に基本的な理解 - 初級レベルまたは経験が浅く、これらのスキルの複雑さについてほとんど知識がなく、概念もほとんどない。



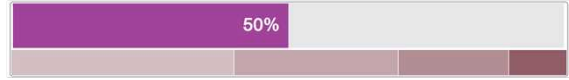
それでは、4つの各指数を個々のサブカテゴリーに分類し、それに関連する強みと課題をさらに特定します。

自己認識 (SeR)

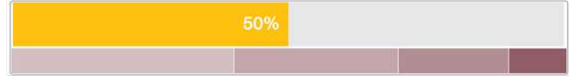
自己認識



原因と結果



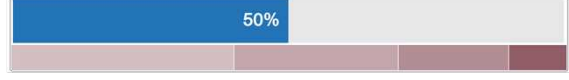
自己評価



意識と自己主張

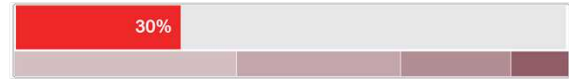


感情の識別

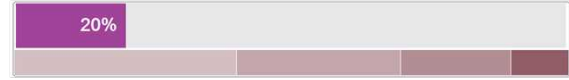


社会的認識 (SoR)

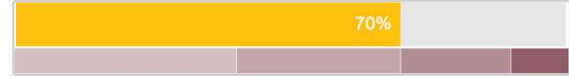
共感、感受性、感謝



奉仕、思いやり、博愛



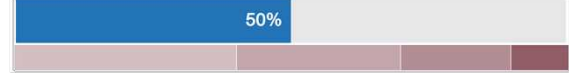
多面的なコミュニケーション



状況認識

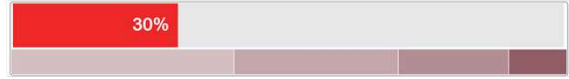


対人関係の向上

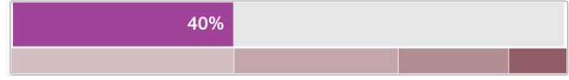


自己管理 (SeM)

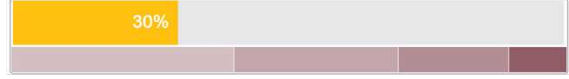
自己コントロール、規律



目標実現に向けた努力と行動



自己整合性、信頼性



モチベーション、ポジティブ思考



創造性、敏捷性、柔軟性

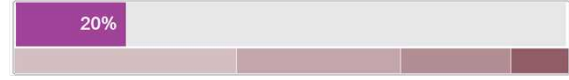


人間関係管理 (SoM)

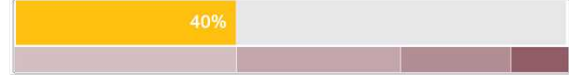
人間関係の構築



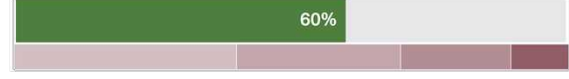
リーダーシップと影響力



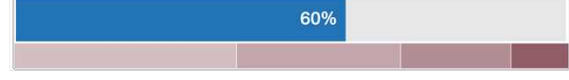
変革への推進力と対応力



交渉と対立への対応



チームワークとコラボレーション



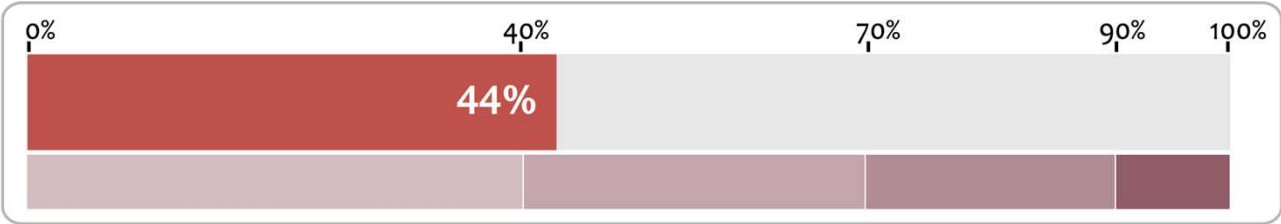
指数 1：自己認識（SeR）

自己認識の指数は、自己認識と理解、個人的受容、そして自分の態度と考え方の全体的理解を反映しています。この指数は、社会的認知、自己管理、社会的管理の基礎となります。

含まれる要素：

- | | | |
|------------|--------------|--------|
| ・ 学習スタイル | ・ 自己承認 | ・ 自己主張 |
| ・ 態度／視野 | ・ 緊張／ストレスレベル | ・ 信頼性 |
| ・ 快適さと不快さ | ・ 精神性 | ・ 個性 |
| ・ 強みと弱み | ・ 良心 | ・ 自信 |
| ・ マインドフルネス | ・ 感情の幸福度 | ・ 自己認知 |

あなたの自己認識（SeR）の指数



実スコア：2.22

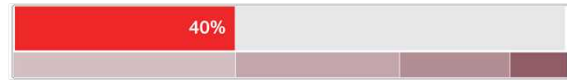
指数 1 のあなたのスコアは：

脆弱である：限られた経験とある程度の実務知識 - 重要な側面に関する基礎的な知識のみだが、より深い理解を得始めている。

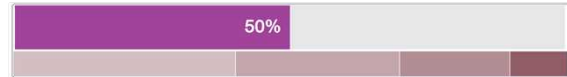
自己認識（SeR）のスコア



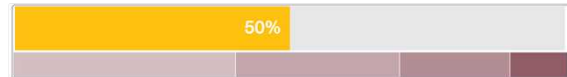
自己認識



原因と結果



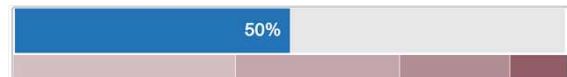
自己評価



意識と自己主張



感情の識別



自己認識の5つのサブカテゴリー：

- 自己認識と理解：** 個人のアイデンティティ、イメージ、感情、モチベーション、願望、そしてさまざまな状況でそれらが自己の認識とどのように関連しているか、に対する意識的な、熟考した上での反応です。自己への共感と理解であり、なぜ特定の感情が発生するのかを理解します。
- 原因と結果の関連性：** 感情や気分に基づく行動が、どのような影響や結果をもたらすか認識することです。感情に影響する要因を外的要因と内的要因に区別します。感情がどのようにパフォーマンスに影響するのかを理解します。
- 自己評価、承認、自信：** 自尊心、個人の価値、価値を高めること、個人の強み、弱み、限界を認識すること、現実的な自己肯定感を持って行動すること。
- 意識と自己主張：** 個人の境界と適切な限界を意識的に確立します。自分自身のケアと他者に存在感を示すことを通じて、自己価値を表現する方法を選択します。
- 感情の識別：** 個人の感情を特定し、それに名前を付ける能力です。感情に関する幅広い語彙と定義を持っています。内省と内面的な情報に基づいて、目的意識的な選択と対応が可能です。

自己認識のあなたのスコアについて

自己認識と理解：40%

あなたは、自分の感情や感情のパターンをある程度理解していますが、自己理解に意識的に努力を傾けることで、よりうまくコントロールできるようになるでしょう。内省と自己認識を深めるための時間を継続的に作りましょう。より意図的に、意識的になりましょう。この分野のスキルを身につけることは、自意識の向上、内なる共感、セルフ・リーダーシップ、自分の感情に向き合う能力の向上に有効です。

原因と結果の関連性：50%

前向きな感情を、最大限に活かしていないかもしれません。楽観主義と前向きな期待を、建設的な行動の基調にし、活力を与え、生活の質を高めるパターンを育みましょう。個人的な達成に対して現実的な期待を持つようにしましょう。良いことを予期し、それを合理的な結果だとするマインドセットを養いましょう。迷いを捨て、否定的な考えを最小限に抑えましょう。

自己評価、承認、自信：50%

あなたは、時には自信喪失に陥り、自分の可能性を狭めてしまっているかもしれません。最高のレベルで成功するには、勇気と大胆さが必要です。否定的な考えや疑問は、損失を拡大し、成功を最小化してしまいます。あなたを励まし、支えてくれるような内外の環境を築いてください。行動しないこと、先延ばしにすること、疑念を抱くこと、完璧主義は、最高レベルの成功への大敵です。自分自身の成功を促すことに目を向けましょう。

意識と自己主張：30%

あなたの自己主張は、状況や人間関係によって変化したり、流れたりしているようです。人間関係やさまざまな状況を区別することは、あなたにとってはたいていの場合簡単です。調整が必要であろうとなかろうと、健全な自己主張をするには、自分自身に納得できるようになることが必要です。

感情の識別：50%

あなたは、その場の要求にとらわれて、自己認識を見失っているかもしれません。感情を伴う経験から成長する方法を探し、その過程を楽しみましょう。自分の感情をより深く認識することで、そこからより多くの意味を生み出すことができます。感情の豊かさと深さを味わいましょう。

自己認識を改善するために

自己認識と理解：40%

- 身体的、精神的、感情的に夢中になれる活動を見つけましょう。パズルなど記憶力や問題解決能力を鍛え、可能な限りマルチタスクを制限／排除しましょう。達成へのパターンを作り出しましょう。粘り強さ、精神的な強靱さ、集中力は勝者の特徴です。ダイナミックな創造力と決断力を鍛えましょう。
- 自己認識することを一貫した習慣にしましょう。自分の気分や気質をコントロールしてください。あなた自身の声に耳を傾けてください。自分の内なる対話に注意を払い、セルフトークを積極的に使いこなしましょう。自分の価値や成果につながる言葉を自分の中に組み込みましょう。エネルギーを活性化させるために、自己暗示や自己肯定を活用しましょう。
- 心配や不安は切り捨て、代わりに計画や準備をしましょう。成功を積み重ねる一方で、楽しみや幸福の時間を大事にしましょう。現在と未来への主導権を握ってください。今この瞬間に、最高の成果をあげることに自己認識を集中させましょう。

原因と結果の関連性：50%

- 感情表現には結果が伴うものです。自分の感情表現がどのような影響を生み出しているかを認識しましょう。ポジティブな感情は建設的な結果をもたらします。エネルギーの高い感情は、勢いを生み出し、パワフルなパフォーマンスをもたらします。あなたの人生で増やしたいものを育て、称賛しましょう。
- 物事への関わりやモチベーションに責任を持ちましょう。高度な自己コントロール能力を養ってください。自分自身を信じてください。現実的で前向きな期待を抱きましょう。結果責任を共有するパートナー、スケジュール管理、予算管理、より大きな仕組みに目を向け、取り組み続けましょう。
- 行動を起こしましょう。思考、感情、生産的な計画は、成果につながります。成功することを予期しましょう。昨日の自分を上回るために自分自身と競い合い、自分が望んでいる変化につながることに集中しましょう。

自己評価、承認、自信：50%

- 自分の純粋な気持ちを大切にしましょう。自分を肯定してください。情熱の赴くままに、生き生きとそれを追い求めましょう。楽しみ、幸せになることを選んでください。プライベートでも仕事上でも、情熱を持って行動してください。
- 自尊心を高めましょう。自分の世界を楽しみ、自分のままでいられる時間を作りましょう。そのために他人の許可や承認は必要ないのです。落ち込んだり、失望したりしても、潔く、自分を許して立ち直ってください。立ち直る力を身につけましょう。
- 何事にも動じず、自信を持てるよう、自分の成長に集中しましょう。慎重に考え、集中してください。プロ意識を持って行動しましょう。あなた自身の能力を知り、強みを発揮してください。自分が望むものを追求しましょう。

意識と自己主張：30%

- 自分の基準、価値観、原則を培いましょう。倫理観や価値観は状況に左右されるべきではありません。自分の基準を確実に自分のものにして、他人に迎合することのないようにしましょう。誠実さとは、状況に関係なくありのままの自分であることを意味します。
- あなたが適切と考えるように境界線を調整しましょう。人に応じてその境界線を変えることは適切なことです。自分が快適で安全だと感じられるかどうかを確認し、そうでない場合ははっきり言うようにしましょう。
- 自分の価値を尊重しましょう。自分を大切に、周りに対してもそうするように求めてください。自分のニーズと感情を考慮しましょう。自尊心とリーダーシップの観点から自分は何が必要かを考え、それに従ってコミュニケーションをとりましょう。

感情の識別：50%

- 自分の感情について記録を残しましょう。その情報をもとに、自分の感情をより効果的に理解し、状況に適用できるようになりましょう。感情は人生の旅の一部です。覚えておいてほしいのは、必ずしも感情を口に出して共有する必要はないということです。
- よく笑い、にっこり微笑む時間を持ちましょう。ポジティブな感情を使って、温かさと楽しさを生み出しましょう。感情は伝播するのです。
- どんなことであれ、どんなふうに感じようとかまわないのだという寛容さを持ちましょう。感情に対して、建設的で意図的な方法で対処してください。まずは何も生み出すことのない感情や、役に立たなくなった感情を癒すことから始めましょう。

自己認識（SeR）指数ワークシート

常日頃、さまざまな感情や感覚をどの程度意識していますか？

自分のさまざまな感情を、感情の強さとその原因に基づいて、より明確に識別するためにはどうすればいいでしょうか？

あなたの感情、気分、気質は、私生活や仕事上のパフォーマンスにどのような影響を与えていますか？

自分の感情をもっと意識し、その影響をもっと意識するにはどうすればいいでしょうか。

ポジティブな感情をより頻繁に選択し、ネガティブな感情を最小限に抑えるためには、どのような方法があるでしょうか？

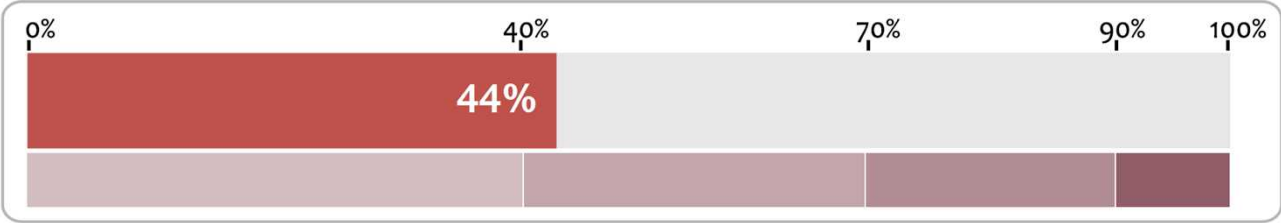
指数 2 : 社会的認識 (SoR)

社会的認識の指数は、他者の感情に対する認識、配慮、反応を反映しています。他者の気分や感情に敏感に反応し、共感する能力は、人との優れた関わりとつながりを可能にします。

含まれる要素 :

- 共感と思いやり
- 理解
- 思慮深さ
- 感謝
- 多面的なコミュニケーション
- 奉仕のマインドセット
- ラポール形成
- 多様性／寛容さ
- 建設的な対話
- 付加価値
- 傾聴
- マナーとエチケット
- 敬意
- 親切
- 組織に精通

あなたの社会的認識 (SoR) の指数



実スコア : 2.22

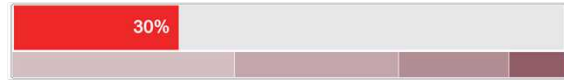
指数 2 のあなたのスコアは :

脆弱である : 限られた経験とある程度の実務知識 - 重要な側面に関する基礎的な知識のみだが、より深い理解を得始めている。

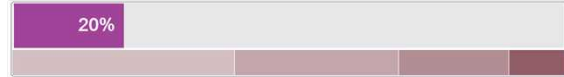
社会的認識（SoR）のスコア



共感、感受性、感謝



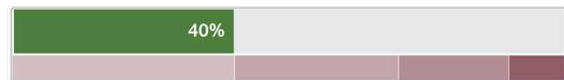
奉仕、思いやり、博愛



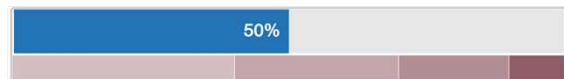
多面的なコミュニケーション



状況認識



対人関係の向上



社会的認識の 5 つのサブカテゴリー：

- **共感、感受性、感謝**：他者への理解です。コミュニケーション（言葉、トーン、非言語的シグナルを含む）から感情的な手がかりを正確に拾い上げます。直接的・間接的なフィードバックを有効に処理します。他者の感情のシグナルに対して、注意深く、敏感であり、気づき、感謝します。
- **奉仕、思いやり、博愛**：貢献の意識を持つことです。他者を援助し、支援し、コーチし、育成します。与えます。他者の感情の状態に有益に貢献します。他者のニーズ、要望、願望を認識します。代替的な思考、認識、視点に関心を持ちます。
- **多面的なコミュニケーション**：情報（感情的な内容を含む）を効果的に送受信する能力です。純粹かつ好奇心を持って耳を傾ける能力、他者と関わり、つながる能力、言語的・非言語的シグナルを建設的に送受信する能力です。
- **状況認識**：ダイナミックに変化する感情というデータを認識し、処理することです。注意力、集中力、認識力をもってコミュニケーションします。状況ごとの変化に適応します。どの要因や影響がどの程度重要かを理解し、合理的な行動で対応します。
- **対人関係の向上**：建設的な対人関係を向上させることです。長期的な関係の深さと広がり基調を作ります。個人的な交流や仕事上の交流において、質の高い仕事をします。共感というボールを形成し、維持します。

社会的認識のあなたのスコアについて

共感、感受性、感謝：30%

あなたは時に飄々としていて、他人から孤立しているように見えるかもしれません。質の高い人間関係を築くことに集中し、人脈づくりに投資してください。それは、一部の人のことでも、特定の状況下でのことでもありません。共感とは常につながることです。どのような状況であろうと、人々を歓迎し、理解しようとする気持ちを持ち続けるよう、あなたのレベルを高めてください。

奉仕、思いやり、博愛：20%

まずは相手を理解することから模索しましょう。相手の成長と支援のために、心からの奉仕ができるような方法で相手を助けましょう。プラチナ・ルールを用いて、相手が望むように接してください。そのためには、共感することと、時間とつながりの両面で質を高めることが必要となります。

多面的なコミュニケーション：70%

質の高い、バランスの取れた人物像と存在感を作り上げましょう。あなたはいつも、完璧に親しみやすく、好奇心旺盛で、思いやりのある人物と見られるとは限りません。どんな状況にあっても耳を傾ける姿勢と、温かみのある親しみやすさは、尊敬され信頼されることにつながります。その結果、リーダーシップやチームワークが生まれ、チャンスが増えるのです。

状況認識：40%

あなたはときどき、別の視点や観点を見逃しているかもしれません。感情の原因と結果に注目し、その影響を理解し先読みしましょう。すべての感覚を駆使して聴くことで、より高いレベルの気づきを得ることができます。状況や変化を意識的、無意識的に認識することで、期待や直感を高めることができます。

対人関係の向上：50%

あなたは、プライベートでも仕事でも、有意義で生産的な協力関係や良質な人間関係を築き、成長させることに成功してきました。引き続き優先順位を決め、あなたのサポートによって他の人が成功し成長できるような、前向きな交流や機会のパターンを増やしていきましょう。人間関係の深さと広さを確実にステップアップさせるために、継続的な気づきと認識に時間を費やしましょう。相手の成長とともに自分も成長しましょう。

社会的認識を改善するために

共感、感受性、感謝：30%

- 定期的に誠意をもって声をかけましょう。記念日や趣味を覚えておきましょう。あなたがその人のことやその人の幸福に関心があることを示すようなやり方でつながりましょう。
- 双方向のコミュニケーションの流れを作りましょう。メッセージを送り、質問をし、対話を生み出し、積極的に耳を傾けましょう。そのときの気持ちや考えを認識しましょう。
- 人の力になってあげましょう。相手の成功を後押しするために、行動を促し、助言を与えてください。フィードバックや手助けをしましょう。

奉仕、思いやり、博愛：20%

- 自分を気遣うことなしに、他人を気遣うことはできません。自分の内面に共感する練習をし、自分の内なる対話に耳を傾けてください。自分への気遣いができてから、外との関係へと進みましょう。相手の話に、認知面、感情面の両方で耳を傾けてください。
- 思いやりや博愛は感情的なつながりの証です。心配りと奉仕に心を注いでください。そうすれば、互恵の威力を経験することができるでしょう。思いやりと博愛は人間関係を築き上げるのです。
- 個人としても仕事面でも、付加価値を追求しましょう。真の価値を提供できれば、より深い人とのつながりを生み出し、互いに良い影響を及ぼします。

多面的なコミュニケーション：70%

- 質の高い傾聴を行うには、継続的な改善と向上が必要です。それは、より良い人間関係、より強力な人間関係を推進するために必要な理解の上に成り立っています。
- 人との関わりを活性化させるために、特別な時間を取りましょう。他者への関心や参加姿勢を示すために、特別なことを行ってください。質問をし、言い直しをし、言い換えをし、集中してください。
- 事後対応を継続的に行うことが大切です。時間をかけて関係をより意義深いものにするために、約束は果たしましょう。連絡を取り直し、満足を確認することで、つながりが満足のいくものであることを確実にしましょう。

状況認識：40%

- あなたの関心を相手に示すことで、相手に価値を感じてもらいましょう。継続的な学習とは、形式的な教育だけでなく、実践的な経験を通じて培われます。自分の成長のために人との関わりを利用しましょう。
- 意識、注意、警戒を高めましょう。微妙な変化に注意してください。何にどう関わるのが有意義かを見極めましょう。
- 自分の考えが流されたり、変化したりすることを許容しましょう。心地良さやくつろぎは慣れ親しんだもののなかで得られますが、成長は適応することによってもたらされます。自分個人の信念や認識に疑問を投げかけてみましょう。それらがどのようにパフォーマンスや充実感、幸福感に影響を与えるのか理解しましょう。

対人関係の向上：50%

- 人間関係の変数を定義し、一つひとつのやりとりが明白であるかどうかを自分の内外から確認してください。うまくいかなかったパターンを捨て去り、より人間関係の拡大につながる習慣を身につけることで、能力の発展を促進しましょう。
- 楽観的で建設的な考え方を身につけてください。嫌味、皮肉、人との関わりを制限するような言葉の発信は避けましょう。前向きな気持ちで人間関係を促進してください。
- 火付け役になりましょう。強さ、タフさ、気概、そして前向きな感情を持つ存在として他の人たちに認識してもらえるようにしましょう。

社会的認識（SoR）指数ワークシート

他者があなたに感情を明らかにしていることを、あなたはどのように気づいていますか？

周囲の人々の感情の変化や違いに気づいたとき、あなたはどのように対応しますか？

他者の感情や気分は、あなたがその人とやり取りをする上で、どのような影響を及ぼしていますか？

他者の気持ちに対する意識を高めるには、どうしたらよいでしょうか？

他者の感情に気づくことは、集団のパフォーマンス、チームワーク、成功にどのような影響を及ぼしていますか？

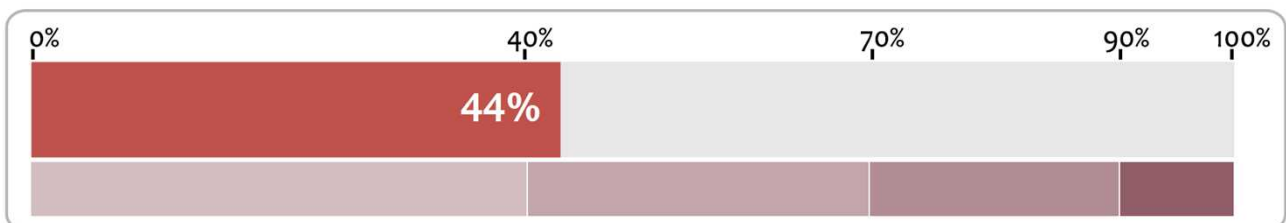
指数 3：自己管理（SeM）

自己管理の指数は、自己評価と自己規制を組み合わせたものです。感情をコントロールし、うまく活用するための意識と規律は、個人の目標を達成する能力や、決意と意欲を育む能力に直接影響します。満足感、幸福感、充実感、強力な自己管理の結果と言えます。

含まれる要素：

- ・ 自己コントロール／抑制
- ・ 柔軟性／適応性
- ・ 集中
- ・ 規律
- ・ 熱意／高揚感
- ・ 目標設定
- ・ 決意
- ・ ストレス管理
- ・ 衝動のコントロール
- ・ 方向性／目的
- ・ 主体性
- ・ 学習
- ・ 感情の管理
- ・ 敏捷性
- ・ 回復力

あなたの自己管理（SeM）の指数



実スコア：1.67

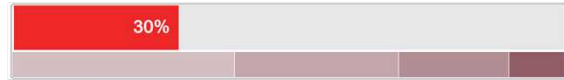
指数 3 のあなたのスコアは：

未熟である：非常に基本的な理解 - 初級レベルまたは経験が浅く、これらのスキルの複雑さについてほとんど知識がなく、概念もほとんどない。

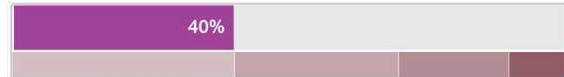
自己管理（SeM）のスコア



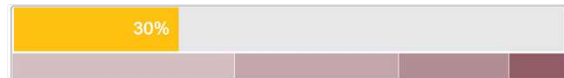
自己コントロール、規律



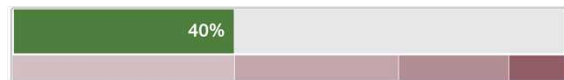
目標実現に向けた努力と行動



自己整合性、信頼性



モチベーション、ポジティブ思考



創造性、敏捷性、柔軟性



自己管理の5つのサブカテゴリー：

- **自己コントロール、規律**：衝動を効果的に対処することです。ストレスの多い試練的な感情を経験しながらも冷静さを保ちます。パフォーマンスの準備と管理を行います。積極的に方向性と進路を選択します。自主的に行動します。戦略的目標を達成するためにやり遂げる精神を持続します。
- **目標実現に向けた努力と行動**：長期的な望ましい目標を達成するために集中します。感情的な粘り強さと持続力を持ちます。挑戦的な目標を選択し、許容できるリスクを引き受けるように駆り立てます。最後までやり抜きます。障害や挫折に直面したときの回復力があり、チャンスをつかみます。
- **自己整合性、信頼性**：良心、内部倫理、誠実さを持って働く能力です。個人の基準、原則、価値観に基づいて行動します。境界線を維持しながら、頼りになり、信頼でき、誠実です。約束を守り、個人の責任を受け入れます。
- **モチベーション、ポジティブ思考、主体性**：自分自身を活性化させることです。精神的・感情的に関与する能力です。姿勢、情熱。生産的で建設的な感情を選びます。個人の成功に責任を持ちます。前向きな感情、楽観主義、建設的な感情に従って行動します。ネガティブな感情、パターン、スパイラルを制限します。
- **創造性、敏捷性、柔軟性、適応性**：変化、移り変わり、発展に対処します。状況、人間関係、感情に適応します。機会を創造し、発見し、探求するための好奇心と想像力を発揮します。進歩するために革新に取り組みます。変化を補強し管理するために認知的・感情的な変化を受け入れます。問題解決能力と「既成概念にとらわれずに考える」能力です。

自己管理のあなたのスコアについて

自己コントロール、規律：30%

ベストを求め、それ以下に甘んじないことが、卓越性につながります。やる気を起こし、心を引きつけるような、明確に定義された目標を持ちましょう。定期的に自分を奮い立たせることで、計画を着実に進め、雑事に振り回されることなく、人生をより楽しむことができます。目標を設定することは成功につながりますが、努力を調整し、任務を継続することが不可欠です。挫折や失望に直面しても、最後までやり抜く強い決意、興奮、熱意を育みましょう。

目標実現に向けた努力と行動：40%

あなたにとって、何かを始めること、最後までやり遂げることは簡単でも、長い間規律を守り続けることは難しいと感じているかもしれません。困難な状況でも、情熱と熱意を維持する方法を見つけましょう。たいていのプロジェクトは、始めと終わりが最も大変なのです。物事が進んでいる証拠を見れば、勢いを維持するのは比較的容易です。目標とする結果を得るために、ワクワク感、意欲、モチベーションを維持するような前向きな姿勢を保ちましょう。

自己整合性、信頼性：30%

あなたの価値観は明確ですが、あなたの個性はまだ成長中であり、流動的です。あなたの個性と幸福を最高レベルにまで育てましょう。自分の表現や基準に一貫性を持たせてください。あなたの価値観と原則を、あなたの行動や人間関係の持ち味にしてください。あなた個人の誠実さがはっきりとわかるような行動パターンとシステムを駆使して、あなたの人間関係のなかに高い基準や質を設定しましょう。

モチベーション、ポジティブ思考、主体性：40%

あなたは、他者や外部の状況にペースを握られてしまうことがあるようです。受動的ではなく、能動的であるようにしましょう。パフォーマンスとエネルギーは人生を変えます。選択肢と可能性を認識し続けることで、道を選び、運命を決定する能動的な決断を下すことができます。他者に主導権を握られ、コントロールされ続けることを避けてください。手段に集中するよう自分を律することで、情熱と熱意を維持しましょう。

創造性、敏捷性、柔軟性、適応性：30%

あなたは、進路と報酬が明確に定義されていれば、進んで適応しようとしています。人生において変化することは当たり前のことですが、より良い方向へとシフトするためには主体性が必要であり、チャンスを受け入れる際には真摯な態度が求められます。確実に前進するために、創造力と敏捷性を発揮しましょう。過去の経験にとらわれてはいけません。継続的な学習と新たな視点や選択肢の開発に努めてください。

自己管理を改善するために

自己コントロール、規律：30%

- 自分にとっての適切なバランスを見つけましょう。時間、才能、そして財産の交換価値を理解し、自分自身と時間を大切にして、本当に重要なことに取り組んでください。個人的な情熱を活かして、物事を軌道に乗せ続けましょう。
- 重要で意味のある明確な目標を設定してください。無理をし過ぎてはいけません。常に一貫した姿勢で、集中力を持って、計画的に行動してください。可能性を広げるために、学習と継続的な改善に取り組んでください。
- じっくり時間をかけて状況を把握し、評価してください。定期的に自分の努力とパフォーマンスを検証してください。他の人からフィードバックを収集しましょう。個人としての誇りをもって、成功を称え、その認識を深めてください。写真を撮ったり、メモをとったりするなどして、成功を具体的かつ記憶に残るものにしましょう。

目標実現に向けた努力と行動：40%

- 目標は常に見えるところに置いておきましょう。困難な状況に陥ったり、新しいことが起きたりすると、集中力を失いがちです。プロジェクトへの情熱を持続させる方法を見つけ、最後までやり抜くことが大切です。
- 軌道を維持し、結果責任を果たすためのツールを活用しましょう。例えば、進捗報告書を書く、信頼できるパートナーを持つ、日誌をつける、などです。ハードルを乗り越え、勢いを維持するのです。精神的、肉体的、感情的な障害に立ち向かい、それを克服し、前進し続けられると自分を信じてください。
- 感情移入と責任感のバランスをとってください。成功は最終到達点ではないし、失敗は命取りでもないことを忘れてはいけません。必要に応じて調整しながら、自分の進むべき道を開拓し、その道を突き進んでいきましょう。

自己整合性、信頼性：30%

- あなたのミッション、価値観、原則に沿ったシステムとルーチンを作りましょう。定期的な実践することを約束することで、意義のある成果を上げるためのお膳立てをしてください。献身的な小さな一歩でも、大きな成果につながることもあるのです。
- 信頼できる人間になりましょう。たとえ困難なことであっても、正しいことをしましょう。自分の意思で選択してください。他人が決めた人生ではなく、自分で選んだ人生を歩みましょう。
- あなた個人の社会的信用をしっかりと確保しましょう。自分が間違っているときにはそれを認め、間違いを犯したときにはそれを正すのです。経験から学び、次の機会に活かしてください。

モチベーション、ポジティブ思考、主体性：40%

- 放っておくと、たいていワクワク感は薄れ、姿勢やモチベーションも衰えていきます。情熱を持って取り組むには、エネルギーと方向性を維持するよう定期的に注意を払う必要があります。楽天的な気持ちで前進することを選択すれば、あなたの取り組む姿勢は、単なる顛末ではなく、決意を固めるための財産になるのです。
- ポジティブな感情は建設的であり、目標達成を後押ししてくれます。ネガティブな感情は逆効果で、やる気をそぎ、前進を妨げます。ネガティブな感情に注意を払い、それが大きくなったり長引いたりしないよう、素早く解消してください。無関心な気持ちに陥らないようにしましょう。感謝し、寛容になり、勇気を持つことに集中しましょう。
- さまざまな場で積極的に情熱を発揮してみましょう。自分の可能性を吟味し、新たな可能性を発見しましょう。今まで踏み出せなかったかもしれない一步を踏み出しましょう。そして、自分の進歩を認識し、その道を歩み続けましょう。自分への賞賛と褒美を忘れずに。

創造性、敏捷性、柔軟性、適応性：30%

- 新しい経験を積みましょう。新しいことに挑戦するのです。可能性を広げるためには、確実にできることは一旦脇に置きましょう。コンフォートゾーン（自分が快適に感じられる領域）を超えて踏み出しましょう。
- 「もしそうだとしたら」という観点で考えましょう。「なぜそう？」、「なぜそうでない？」と自問するのです。質問の達人になり、斬新な答えに耳を傾けてください。何かを否定したり、不可能だと考えたりするのではなく、どうすればうまくいくか、どのような影響があるかを考えてみてください。疑念や制約は捨てましょう。
- 小さくても意義のある改善を日々行いましょう。大きな結果、小さな結果の両方にコミットし、意味のある変化をもたらす可能性のあることに集中してください。明日の可能性を広げるようなことをしましょう。

自己管理（SeM）指数ワークシート

自分の感情をコントロールし、適切で効果的な方法で表現するにはどうすればいいでしょうか？

あなたは自分自身にどのような言葉を発していますか？どうすればもっと前向きになれるでしょうか？

よりプロアクティブになり、今後起こるかもしれないことに備えるためにあなたは何かができますか？

ポジティブなことやネガティブなことばかりに固執しているとき、どうしたらより建設的になれるでしょうか？

自分の感情をコントロールするための努力をするためには、どのようなステップを踏めばいいでしょうか？

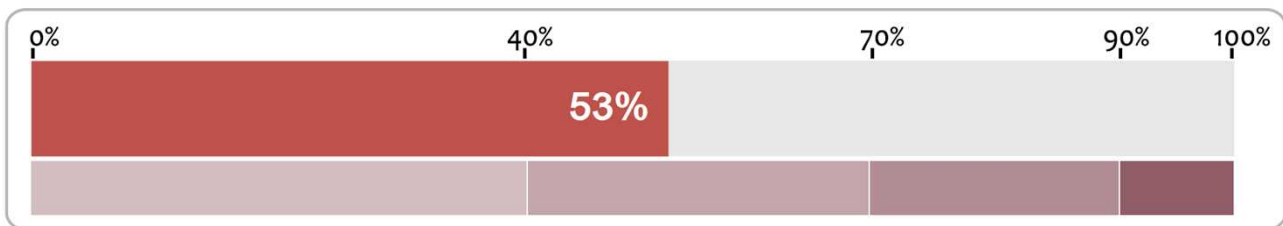
指数 4：人間関係管理（SoM）

人間関係管理には、対人関係スキルが含まれ、結果を生み出すことに知性を集中させます。社会的知性は協調とつながりを促進し、相乗効果の力を引き出します。

含まれる要素：

- ・ 指導
- ・ サポート
- ・ 励まし
- ・ 友情の形成
- ・ 社会的ふるまい
- ・ 温かさ
- ・ チームの成果
- ・ コラボレーション
- ・ 変革への推進力
- ・ 対立への対応
- ・ 他者の育成
- ・ 影響力
- ・ リーダーシップ
- ・ 交渉
- ・ チームワークとコラボレーション

あなたの人間関係管理（SoM）の指数

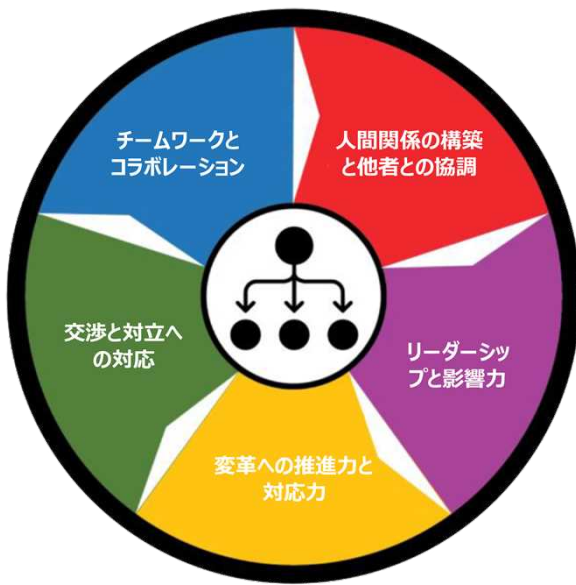


実スコア：2.67

指数 4 のあなたのスコアは：

脆弱である：限られた経験とある程度の実務知識 - 重要な側面に関する基礎的な知識のみだが、より深い理解を得始めている。

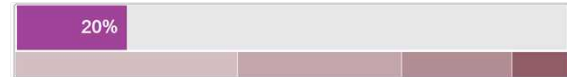
人間関係管理（SoM）のスコア



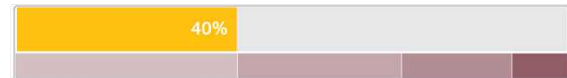
人間関係の構築



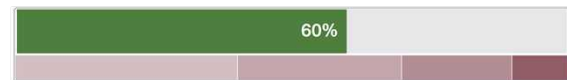
リーダーシップと影響力



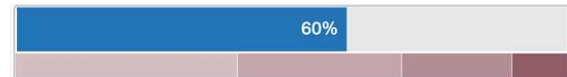
変革への推進力と対応力



交渉と対立への対応



チームワークとコラボレーション



人間関係管理の 5 つのサブカテゴリ：

- 人間関係の構築と他者との協調：** 個人や仕事上の長期的な関係を培い、育み、維持します。質の高い人脈と交友関係を持っています。
- リーダーシップと影響力：** 温かみ、存在感、カリスマ性、親しみやすさをもって行動します。結果と人間関係に注意を払い、集中します。積極的に関与し、情熱的で影響力を持っています。目的意識を持って説得します。必要なときに解決策を提示し、適切な場合には指導します。目標とする成果を達成するために他者と協力します。
- 変革への推進力と対応力：** 変革の必要性を認識し、行動と交流を率先垂範します。対人関係のスキルと能力を開発します。個人、チーム、組織の各レベルにおいて、成長と進歩を先導し、促進します。成熟した交流とコミュニケーションを促進します。前向きな結果に焦点を当てます。
- 交渉と対立への対応：** お互いの利益のために豊かな思考で交渉します。積極的・消極的なテクニックを使って対立に対処します。困難な人々や状況に効果的に対処します。団結、バランス、相互利益を生み出します。
- チームワークとコラボレーション：** グループをチームに変えるための絆を築きます。一致団結した熱心な取り組みを促進します。協力、協調、参加、質の高い成果を生み出します。相乗効果を育み、発展させます。対人関係における感情的な効用を高めます。

人間関係管理のあなたのスコアについて

人間関係の構築と他者との協調：70%

あなたは、与えたり受け取ったりすることのできる、強力かつ十分に発達した安定的な人脈を持っていないようです。あなたの成功のレベルは、最も親しい友人 5 人とほぼ同じでしょう。人生のあらゆる分野であなたの成功に貢献できるネットワークを育てましょう。個人的にも仕事上でも必要な人脈を育てましょう。受けるだけでなく、与え、奉仕する方向性を定めましょう。

リーダーシップと影響力：20%

自分がどのようなリーダーになりたいかに注意を払いながら、さまざまな役割やスキルをマスターしてください。自分を鼓舞し導いてくれた人たちの素晴らしいところを見習いましょう。さまざまな立場や権限レベルにおいて、どのように貢献し、影響を与えるのがベストかを学んでください。新たなサービスと付加価値を生み出す姿勢を身につけましょう。

変革への推進力と対応力：40%

あなたは、自分が望む変化の指揮を執るというよりは、ときどき積極的な姿勢になったり、ときどき受け身の姿勢になったりと、流されているようです。能力開発とは、確かに計画的で構造化されたものですが、同時に受け身的にも自発的にもなり得ます。これは、変化を進めていく際に、周囲を混乱させる可能性があります。改善中心の変化を生み出すことに専念しましょう。今日学んだことを、自分自身と他者の明日の希望と行動に活かしてください。

交渉と対立への対応：60%

あなたは、改善や豊かさよりも、すぐに答えを出すことに焦点を当てがちなようです。対立の解消はすぐにはできません。そして、対立は必ずしも攻撃的であったり否定的であったりするとは限りません。建設的な解決策や答えを導き出すことで、お互いの利益を生み出すような改善が誰に対してももたらされるのです。豊かさに敗者はいないのです。

チームワークとコラボレーション：60%

あなたは、優れたチームには親和性と相性があることを知っています。チームは一人の人間を超越した使命感を持って団結します。最も価値のあるプレーヤーは、すべての人が成功するための起爆剤となります。そのパフォーマンスは、他のプレーヤーのパフォーマンスをも向上させます。チームとの前向きで建設的な交わりが、高い業績を上げるプレーヤーの特徴です。個々の部分よりも、一体となった全体のほうがより強く、より優れているのです。

人間関係管理を改善するために

人間関係の構築と他者との協調：70%

- あなたの最も親しい同僚は誰ですか？あなたは、その人の夢や願望にどのように貢献しているでしょうか？その人は、あなたの夢や願望をどのように応援してくれているでしょうか？より大きな満足を得るために、共通の興味や経験を見つけましょう。
- 人間関係は概してある程度のストレス要因でもあります。できる限り建設的な人間関係を築きたいものですが、人間関係もまた投資であることを忘れてはいけません。こちらが何かを与えなければ、何も得られません。
- 気難しい人や敬遠される人にも積極的に対応しましょう。適切な境界線と目標を定めて、あなたの人生というストーリーの筋書きを書きましょう。失う人すべてが損失とは限らないことを忘れないでください。

リーダーシップと影響力：20%

- 自己主張をしつつ、協調性を大切にしましょう。個人的な成果よりも、チームの使命と成功を優先してください。従うこと、貢献することにやりがいを見出してください。チームをリードしようとする前に、自分をリードすること、そして優れたフォロワーになることを学びましょう。
- リーダーシップを公式な役割と非公式な役割の両方として認識しましょう。リーダーシップはあらゆるレベルで必要であることを受け入れてください。真の意味で質の高い貢献をするために必要な感情とスキルを、意識して開発していきましょう。
- 楽観主義や積極性、成果志向となる起爆剤となってください。より素晴らしい貢献ができれば、より高いレベルでのリーダーシップを発揮する機会へとつながります。

変革への推進力と対応力：40%

- 自分に変化が訪れたとき、どんなふうにその変化がもたらされるのかを、ある程度組み立てておく役に立つかもしれません。アジェンダを作成し、何が必要かを調べ、期待されることを理解することで、自分の役割を果たしましょう。そして、スキルや経験のある分野で積極的に貢献しましょう。
- あなたのコーチやメンター、手本としていた人物は誰ですか？その人たちは、どのようにあなたの人生にプラスの影響を与えてくれましたか？あなたは、その人たちに報いるために何をしていますか？創造力を発揮して、他の人に投資しましょう。
- 物事が変化するとき、生産的で建設的な転換をどのように後押ししますか？周囲の人は、変化の中で安定を保つことをあなたに期待していますか、それとも変化を促進する役割を求めていますか？あなたの変化に対する行動の中で最も強みとなるものは何で、それを今後の変化を支えるためにどのように活かせますか？

交渉と対立への対応：60%

- 対立を管理し解決する上で、傾聴、共感、そしてコミュニケーションは不可欠な要素です。話し合いと情報共有によって、解決の糸口が見えてきます。敵意や否定的な感情は、成功の妨げとなります。全員が納得できる解決策を生み出すためにも、ポジティブな雰囲気作りが大切です。
- 期待が現実を作るものです。誰の中にも良い面を探しましょう。反対する人も、成功を邪魔したいのではなく、自分のニーズや欲求を満たそうとしているだけなのです。
- 必要なあらゆるレベルで対立を解消しましょう。個人的な問題、チーム内の問題、そして組織全体の問題というのは、真の問題点というよりも、単なる兆候であることが多いのです。質の高い、長期的な関係構築に時間をかけましょう。

チームワークとコラボレーション：60%

- どのチームでやりがいを感じ、どのチームに失望した経験があるか、まずはっきりさせましょう。自分にとって「良いチーム」とは何かを明確に定義してください。そして、チームのパフォーマンスを向上させるために、自分に何ができるかに意識を向けましょう。
- 何を得られるかより、何を与えられるかに意識を向けましょう。他のプレイヤーを上達させる、チームの起爆剤となるのです。
- チームの一員として、あなたのどのような点が周りから好ましく思われていますか？チームの相乗効果を高めるために、どのように貢献していますか？自身の貢献が役立っており、チームのためになっていると、どのように判断していますか？

人間関係管理（SoM）指数ワークシート

他者の行動や感情は、あなたの感情にどのような影響を及ぼしていますか？

相手の感情を正確に読み取っていると、どうすれば確信できるでしょうか？

あなたの他者に共感する能力を踏まえて、他者のニーズにどのように適応していますか？

どうすれば、本能的に反応するのではなく、意図的、計画的に反応して、より目的意識を持つようになれるでしょうか？

さらなる改善のために

自己認識：

1. 判断や拒絶をせずに、個人の感情を「情報」として受け入れましょう。
2. 感情、思考、行動を結び付けましょう。感情の原因と影響について考えましょう。
3. 最初の感情的な反応を認識して、潜在意識のパターンに順応しましょう。
4. ポジティブな感情とネガティブな感情の両方を認識しましょう。ポジティブな感情を強化し、ネガティブな感情を最小限に抑えましょう。
5. 自分へのポジティブな語りかけ、自己肯定、建設的な可視化、あるいは記録を残すことを通じて、内なる有効性の成長を支援しましょう。
6. 毎日の瞑想と内省を通じて、リラックス、リフレッシュ、気持ちの一新を習慣化しましょう。

社会的認識：

1. 好奇心を持って、他者について学ぶことに純粋に関心を持ちましょう。
2. 他者や、他者が共有しようとしていることに意識を向けましょう。言語的コミュニケーションと非言語的コミュニケーションの両方を観察しましょう。
3. 他者に対して敏感であり、感謝の気持ちをもって、正当性を認め、敬意を払いましょう。相手本人と相手が発するメッセージの両方を大切にしましょう。
4. サポートや励ましを示しましょう。身体的、言語的コミュニケーションを通じて理解を示しましょう。
5. 情報をよく検討して、自分のコミュニケーションやふるまいを調整しましょう。異なる環境、状況、人間関係の変化に順応しましょう。
6. 自分の感情を、優しく、適切で、有益で、正直なかたちで表現しましょう。他者に共感しましょう。人とのつながりが健全で強固なものになるよう努めましょう。

自己管理：

1. 厳しいと思えるときでも、自制心と自分を律する習慣を積極的に身につけましょう。
2. 自分のふるまい、コミュニケーション、パフォーマンス、影響の責任を受け入れましょう。
3. 良心、モラル、誠実さの感覚を養い、自分の価値観と原則に則って行動しましょう。
4. 自分の境界線を決め、積極的に（受身的でも、攻撃的でもなく）行動しましょう。
5. 進んで目的や目標を設定しましょう。勤勉さ、粘り強さ、個人的な意欲をもって達成を目指しましょう。
6. 意図を持って意思決定を行い、実行しましょう。常に最高の状態で、考え、感じ、実行しましょう。自分ではコントロールできないことで、後悔したり、不安になったり、心配したりしないようにしましょう。

人間関係管理：

1. 両者の勝利を追求することにより、対立を賢く解決しましょう。
2. 効果を最適化し、価値の高い利益を生み出すために、チェンジマネジメントと継続的な学習を推進しましょう。コーチングとメンタリングに積極的に参加し、潜在能力を開発・拡大しましょう。
3. チームワークを通じて他者を巻き込みましょう。他者の協力、参加、活用を通じて相乗効果を生み出しましょう。
4. 内的・外的報酬システムの両方を設計しましょう。すべての人、あらゆるレベルの達成を祝い、どんな努力も奨励しましょう。
5. 理にかなっているリスクテイクを促進するような環境と状況を作りましょう。失敗やミスは災難ではなく、学習経験として許容しましょう。
6. 積極的な交流、共感、対話、交渉、感情的なつながりを通じて、厳しい状況にある厄介な人々とうまく付き合しましょう。

それでは何をする？

「この世で最も長い旅は、たった一歩から始まる」（ベン・スウィートランド）

このアセスメントを受診し、レポートを読んだ後、おそらく自分の感情的知性（EIQ）を可能な限り改善したいという学習意欲が沸いたのではないのでしょうか。あなたは、レポートで提案された改善点をすぐに吸収し、それらを習慣化するまで続けられると思っているかもしれません。でもそうとは限らないのです。EIQ は継続的な練習でしか改善することができません。能力が自信を育み、その自信がやがて内なるモチベーションの向上へとつながっていくのです。

EIQ をより容易に習得するためには、提案された改善点を、シンプルで、簡単に消化することができる小さなピースに分割し、日常生活にうまく取り入れることができるようにすることが重要です。一つの分野に取り組み、それを一貫して生活に取り入れてから次の分野に移るのです。そうすることで、「成功のスパイラル」が始まります。新しいことを学び、トライし、成功を体験することで、さらに学び、応用しようという意欲が沸いてくるのです。

新しい EIQ の知識を適用することで、徐々に行動が変化していくでしょう。劇的ではありませんが、永続的に人生を変える影響力を持っています。今日学んで明日忘れてしまうような、その場しのぎのものとは違います。トレーニング、学習、実践を、「常に」行うようにしなければなりません。