



# 感情知性 EIQ-2

感情知性スタイルの評価

氏名 : Report Sample

日付 : 2019/10/24



## 目次

感情知性とは.....	3
得られる利益.....	4
あなたの全体得点&感情知性.....	6

### 分類 1 : 自己認識 (SeR)

概要&全体の得点.....	7
SeR サブカテゴリー .....	8
SeR サブカテゴリーの得点 .....	9
SeR を改善するために .....	10
SeR ワークシート .....	12

### 分類 2 : 社会認識 (SoR)

概要&全体の得点.....	13
SoR サブカテゴリー .....	14
SoR サブカテゴリーの得点 .....	15
SoR を改善するために .....	16
SoR ワークシート .....	18

### 分類 3 : 自己管理 (SeM)

概要&全体の得点.....	19
SeM サブカテゴリー .....	20
SeM サブカテゴリーの得点 .....	21
SeM を改善するために .....	22
SeM ワークシート .....	24

### 分類 4 : 社会管理 (SoM)

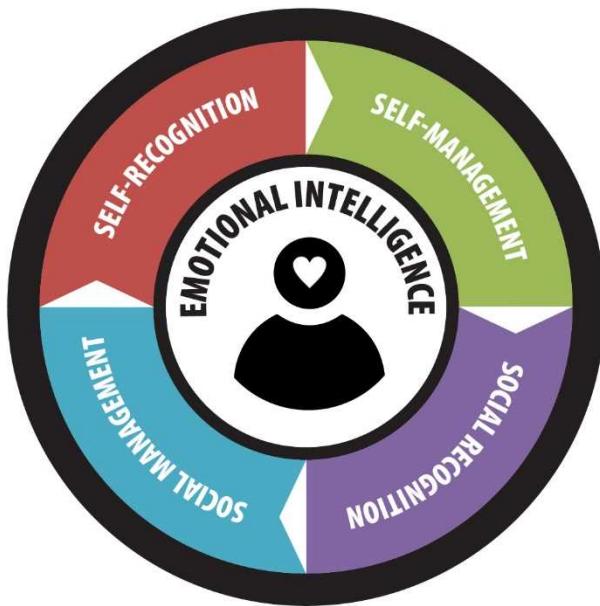
概要&全体の得点.....	25
SoM サブカテゴリー .....	26
SoM サブカテゴリーの得点 .....	27
SoM を改善するために .....	28
SoM ワークシート .....	30
さらなる改善のために&それでは何をする？.....	31
それでは何をする？.....	32

## 感情知性 (EIQ) とは

感情知性とは、感情を認識する能力、思考を手助けできるよう感情へアクセスし感情を作り出す能力、感情や感情に関する知識を理解する能力、感情及び知性の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)

感情知性は学習することが可能です。職務上および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きます。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
- 個人及び職務上の改善の枠組み提供する



「感情知性は仕事上、たとえどんな仕事であっても、他者をしのぐ人物を決定づける上で、知能指數 (IQ) や専門知識よりも重要です。ズば抜けたリーダーシップのためには、何よりも重要なものです。」 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% は技能的または、知的能力ではなく、感情知性の領域にあります。」 ダニエル・ゴールマン

「人は、個人的なまたは職務上の成功の最大要因は、精神的な知性、または IQ だと考えがちです。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ちますが、個人的及び職務上の成功にとってはるかに重要なのは、感情知性であることが分かっています」マイケル・ロック

## EIQ のメリット

感情知性は感情や反応を適切に、集中して認識します。このような能力は、個人のパフォーマンスを高め、関係性を強化し、チームが結果志向になるように方向付けします。

感情知性が影響する領域 :

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> コミュニケーション | <input checked="" type="checkbox"/> 生産性／パフォーマンス |
| <input checked="" type="checkbox"/> 意思決定      | <input checked="" type="checkbox"/> 関係性の満足度     |
| <input checked="" type="checkbox"/> リーダーシップ   | <input checked="" type="checkbox"/> カスタマーサービス   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 営業        | <input checked="" type="checkbox"/> 対立の管理       |
| <input checked="" type="checkbox"/> チームワーク    | <input checked="" type="checkbox"/> 全体的な有効性     |

職務上のメリットは数多くあります。EIQ が強いと、以下を **増加 (強化)** ・ **減少** パフォーマンスにポジティブな影響を与えます :

- 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
- タスク／集中力への意識を高める
- モチベーション及び満足度が高まる
- 自信及び自己効力感（セルフ・エフィカシー）の改善
- 問題解決力及び創造性の向上
- リーダーシップ、影響力、チームパフォーマンスの強化
- 協働及び相乗効果
- 職場状況及び文化の改善
- 対人関係及び有効性の向上
- イニシアチブ及びコミットメントの向上

- ストレスの減少
- 偏見及び不信感の減少
- 70%欠勤が減少（3年間のデータ）
- 離職率が最大 94% 減少
- 燐え尽き症候群（バーンアウト）の減少
- ネガティブな感情を最小化
- ストレスによるネガティブさを減少
- 悪意による問題の減少
- 安全性に関する違反の減少
- 職務中の事故減少
- 労災補償の減少
- エンゲージメントの低い従業員の減少
- 離職の減少

感情知性とは、どのように考え、感じ、行動するかを認識し、理解し、そして選択する方法です。感情知性は：

- 他者とのやり取りや自分自身に関する理解を形作る
- どのように、何を学ぶかを決める
- 優先順位を決めさせる
- 日常の行動の大半を決定する

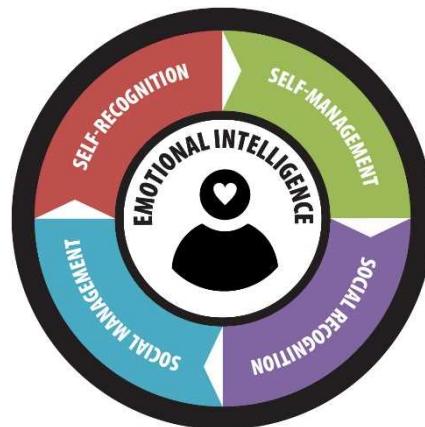
感情知性はどのように機能するのか：

感情知性は、私たちの心のループに基づきます。感情や気分に気付くことから始まり、それを理解し、続いて自制及び管理へと進みます。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。

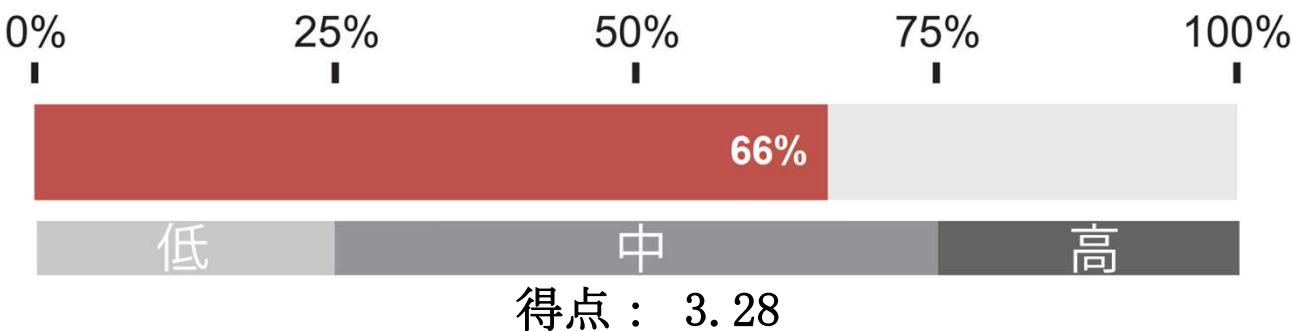
本アセスメントは、以下の4つの感情知性領域を測定し、

- |        |        |
|--------|--------|
| • 自己認識 | • 自己管理 |
| • 社会認識 | • 社会管理 |

それらに関する洞察を提供します。



以下の得点は、4つの領域から割り出した、あなたの全体的な得点です。  
あなたの全体得点：

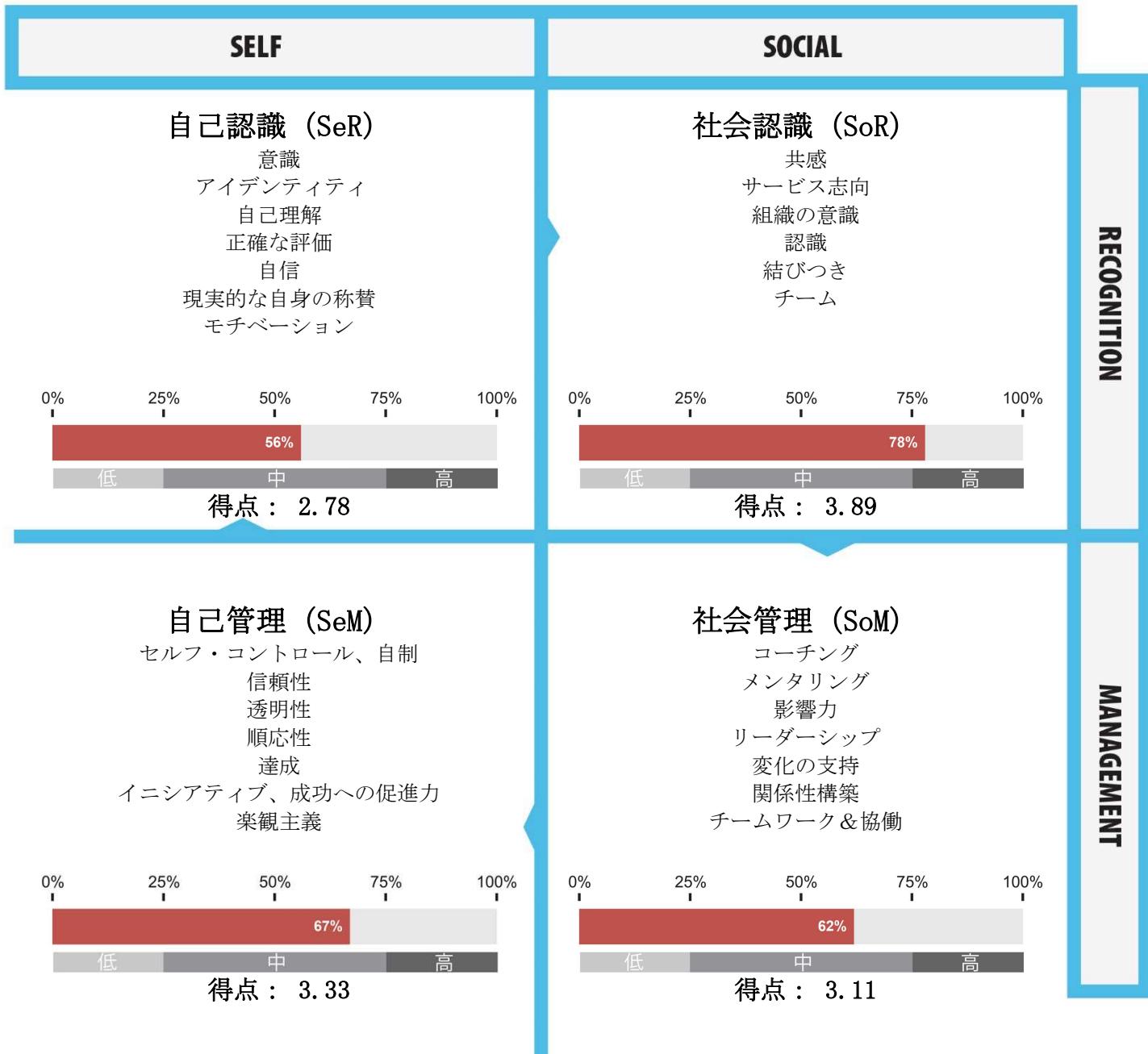


注意：上記得点は、1~5点の得点を元にした平均点です。

## 感情知性 (EIQ)

EIQ は認識と管理において測定される、2つのコンピテンシーに基づいています：

- 感情を認識し、理解し、管理する能力 (自分の感情)
- 他者の感情を認識し、共感し、関連付ける能力 (社会または対人関係において)



## 分類 1 : 自己認識 (SeR)

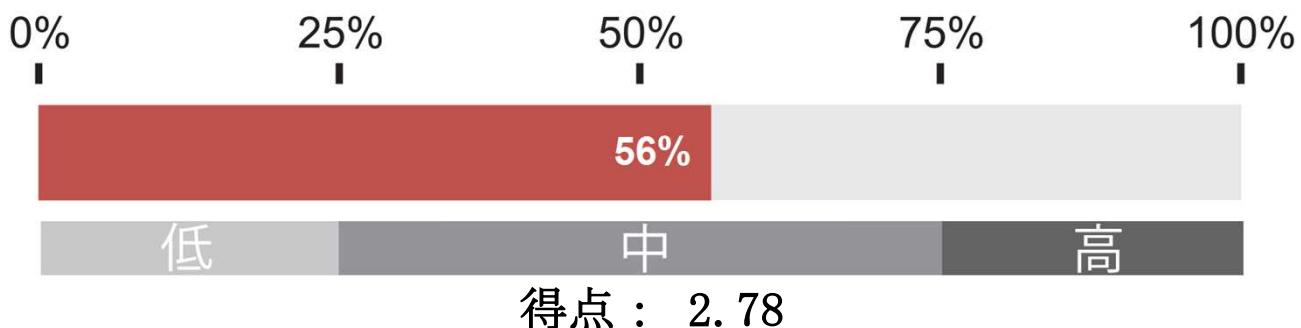
自己認識は、自己への気付きと理解、自己の受け入れ、自己心理の全体的な理解を反映しています。自己への気付きは、社会への気付きや自己管理の基礎となります。

含まれる要素 :

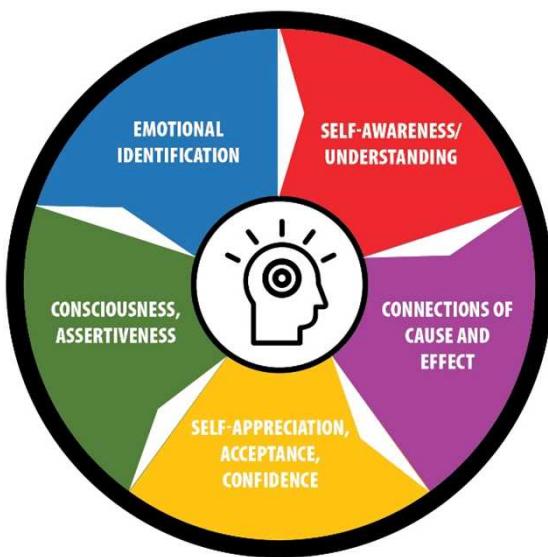
- 人格
- 学習スタイル
- 精神状態／態度
- 心地良いもの／心地良くないもの
- 強みと弱み
- 生体自己制御 (バイオフィードバック)
- 自己の受け入れ
- 自尊心
- 気性
- 緊張／ストレスレベル
- 精神性
- 意識
- 感情の安定性
- 自己主張
- 信頼性
- キャラクター
- 自信
- 自己への共感
- 自己認知
- マインドフルネス

- パーセンテージの得点が 25%よりも低い場合は、自己への気付きを発展させ、内なる緊張状態を減少させる機会が必要であることを示しています。
- パーセンテージの得点が 25%~75%である場合は、自己への理解と思考／感情の推移が一般的なレベルであることを示しています。
- パーセンテージの得点が 75%以上である場合は、自己への気付き及び自尊心のレベルが高いことを示します。自分自身を深く理解している人です。

### あなたの自己認識 (SeR)



## 自己認識 (SeR) 得点



自己への気付き



原因と結果



自己称賛



意識&自己主張



感情の特定



### 自己認識の 5 つのサブカテゴリ :

- **自己への気付き／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、そして様々な状況でそれらが自己の認知とどのように関連するか、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、なぜ感情が発生するのかを理解します。
- **原因と結果のつながり**：感情や気分に基づく振る舞いが、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繋がるのかを理解します。
- **自己称賛、自己の受け入れ、自信**：自尊心の育成、個人の価値観、及び個人的特性への取り組みです。個人の強み、弱み、限界の認識。現実的な自信に基づく行動。
- **意識&自己主張**：個人の境界と適切な限界の意識的な確立です。自分自身のケアと他人への存在感の提示を通じた、自己表現できる進路の選択です。
- **感情の特定**：個人の感情を特定し、名付ける能力です。感情を名付けたり定義することで、選択、反応、アクションの実行が可能です。心の中の情報と効果的に向き合うことです。

## あなたの自己認識得点の詳細

### 自己への気付き／理解 : 60%

あなたはある程度、自分自身を理解しています。しかしながら、十分な成長の余地が残されています。ある程度、自分の感情や感情のパターンを理解していますが、意識的に注意深く自己理解に注意を向けることで、より良いコントロールを育成することができます。より良く内省し、自己認識を持てるよう、一貫した時間を取りましょう。より意図的、意識的になり、計画的になりましょう。この分野のスキルを育成すると、自己への意識、内なる共感、セルフ・リーダーシップ、個人の感情へ関連付ける能力の改善を促すことができます。

### 原因と結果 : 70%

前向きな感情の効果を最大限引き出せていないかもしれません。建設的な行動のために、楽観的で前向きな期待を設定しましょう。人生を活性化し、質を上げるパターンを育みましょう。個人的な達成に関する現実的な期待を設定するのです。良いことを予測し、妥当な成果を生み出すマインドセットを育成しましょう。疑念は手放しましょう。

### 自己称賛、自己の受け入れ、自信 : 60%

あなたは、可能性を制限する自信喪失を経験したことがあるかもしれません。最高レベルの成功には大胆さが必要です。失敗したときに発生するネガティブさと疑念はどんどん拡大し、成功は最小限になってしまいます。行動することで自信がついてきます。あなたを促し、支援してくれる内的・外的環境を育みましょう。成功を促す方法を探すのです。行動しないこと、先延ばし、疑念、完璧主義は最高レベルの成功への最大の敵です。

### 意識&自己主張 : 40%

状況や関係性によって、あなたの自己主張は変化するかもしれません。関係性を差別化し、状況を変化させることは簡単です。適切な調整が必要となっているかもしれません。  
自己主張するためには、あなたがあなた自身を好きになることが必要です。

### 感情の特定 : 50%

あなたは、一時的な要求のために、自己の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、宝を発掘しましょう。その過程を楽しみ、あなたの感情への気づきを作り出し、そこからより多くの意味を関連付けましょう。あなた自身の感情を味わいましょう。

## 自己認識を改善するために

### 自己への気付き／理解 : 60%

- 成長と学習を楽しみましょう。体、頭、感情を使う活動やアクティビティを見つけましょう。パズルなど記憶力や問題解決力を鍛える作業に取り組み、マルチタスクは減らします。何かを達成するパターンを作り出しましょう。粘り強さ、精神的な強さ、集中力は勝者の特徴です。ダイナミックな創造性と意思決定力を鍛えましょう。
- 一貫した自制心をもって自分を認識しましょう。感情をコントロールしてください。あなた自身の心に耳を傾け、注目しましょう。自分の内なる声の主導権を握るのです。あなた自身の価値や達成の計画を立てましょう。あなたのエネルギーを引き出すために、想像力や自己肯定などを活用してください。
- 心配や不安を手放し、その代わりに計画と準備を行いましょう。成功を構築すると同時に、何か楽しいことに時間を使ってください。現在及び将来に向けて指揮を執ります。今この瞬間に、何かを達成するために集中しましょう。

### 原因と結果 : 70%

- 影響を認識しましょう。感情には結果がつきものです。前向きな感情を持てば、建設的な結果が出ます。感情のエネルギーが高ければ、弾みがつき、パフォーマンスも強化されます。あなたの人生で追求したいことを育て、祝福してください。
- 責任感を持ちましょう。自分自身のエンゲージメントとモチベーションに結果への責任を持ってください。自身の中でコントロールを確立するのです。自分自身を信じ、前向きで現実的な期待を設定してください。責任を共有するパートナー、スケジュール、予算、システムなどと連携し、取り組み続けましょう。
- イニシアティブを取りましょう。思考、感情、計画などよりもパフォーマンスが重要です。成功を予測しましょう。自分自身との戦いです。昨日の自分を乗り越え、あなたの求める変化を起こしましょう。

### 自己称賛、自己の受け入れ、自信 : 60%

- 感情を受け入れ、正直になりましょう。自分自身に感謝し、自分の価値を認めてください。情熱を注げるものを見つけ、追い求めましょう。楽しみを見つけ、プライベートでも仕事でも、情熱をもって行動しましょう。
- 自尊心を確立しましょう。あなたがいる職場を楽しみつつ、あなた個人に戻る時間を持ちましょう。他人の承認は必要ありません。失敗や失望からは、品位をもって自分自身を許すことで立ち直ることができます。抵抗力を持ちましょう。
- 何事にも動じず、自信を持ちましょう。慎重に考え、集中してください。情熱をもって行動します。あなた自身の能力を知り、強みを生かしてください。あなたが求めるものを追及しましょう。

## 意識&自己主張 : 40%

- 基準、価値、原則を作りましょう。倫理観や価値は状況によって変わらないものです。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、状況が変わってもあなた自身でいることです。
- あなたが相応しいと思うように、境界を調整しましょう。他人といふときに、その境界を変化させるのは適切なことです。自分が安全で心地よいと感じるように対応しましょう。
- 自尊心を維持しましょう。あなた自身を適切に扱い、他人にも同じことを求めてください。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あなたのニーズを考え、それに順応します。

## 感情の特定 : 50%

- 自分の感情を記録してください。その情報を活用して、より効果的に感情を理解し、状況に適用できるようになります。感情を、あなたの旅路の一部にするのです。
- 笑う時間を作りましょう。温かさと楽しさを作り出すために、前向きな感情を利用してください。
- 感じることを受け入れましょう。建設的かつ上手に感情に対応してください。まずはすでに生産的でなくなったり、支持されなくなった感情を癒すことから始めます。

## 自己認識 (SeR) ワークシート

通常、様々な異なる感情をどの程度自覚していますか？

---

---

---

それぞれの感情に名前を付けることはできますか？特定している感情はいくつありますか？

---

---

---

あなたの感情、気分、気性はあなたの日常生活や職務上のパフォーマンスにどのような影響を与えてていますか？

---

---

---

どうすれば、自分の感情をより自覚し、その影響への意識を高められると思いますか？

---

---

---

自分の感情が持つ影響を自覚していますか？ポジティブな感情を選択し、ネガティブな感情は最小化する方法はありますか？

---

---

---

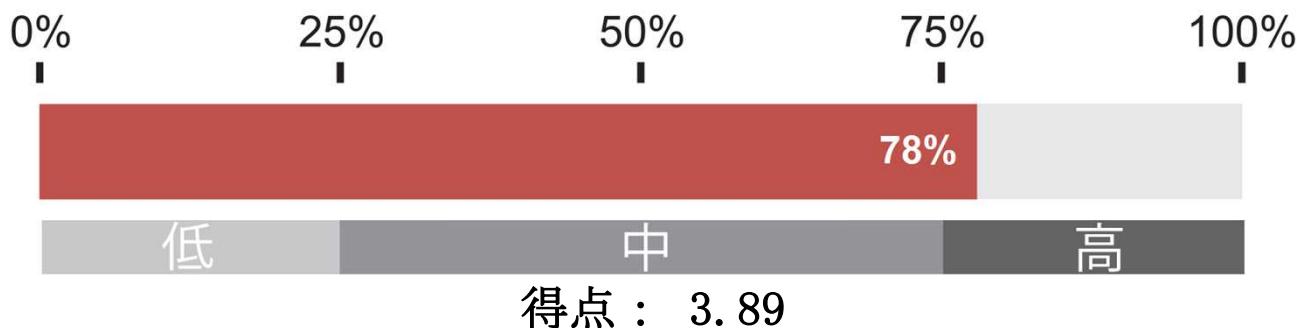
## 分類 2 : 社会認識 (SoR)

社会認識スケールは、他者の感情と反応への気付きと考慮を反映しています。他者の気分や感情に敏感であり、共感する能力は、直観力と他者とのつながりを強めてくれます。

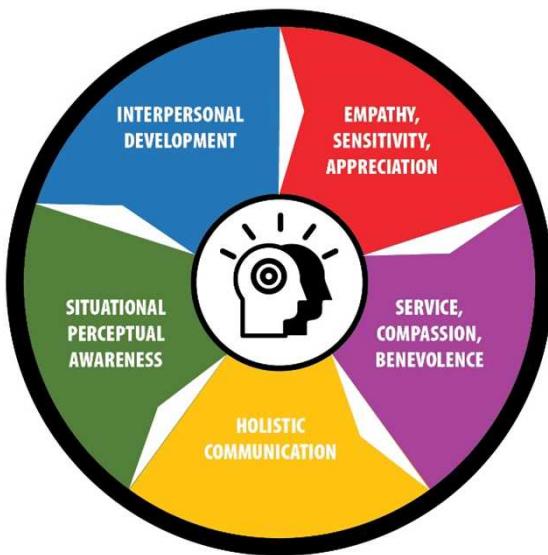
含まれる要素 :

- 共感／理解
  - 感受性／気遣い
  - 理解
  - 包括的（心と身体の、ホリスティックな）コミュニケーション
  - 信頼関係
  - サービス
  - 結びつき
  - 関係性
  - 思いやり
  - 多様性／寛容さ
  - 建設的なやり取り
  - 傾聴
  - マナー＆作法
  - 組織の判断力
  - 敬意／親切
  - 温かさ
  - 付加価値
- パーセンテージの得点が 25%よりも低い場合は、傾聴とコミュニケーションのスキルを高めれば、対人関係が改善することを示しています。
- パーセンテージの得点が 25%～75%である場合は、他者の感情の状態についての配慮や認識が一般的なレベルであることを示しています。
- パーセンテージの得点が 75%以上である場合は、傾聴と信頼関係構築のスキルレベルが高いことを示します。感受性が高い人は、他者の感情、言語以外のシグナル、対人間の力の流れなどに敏感な傾向があります。そういう人は、変化や移り変わりに気づき、行間を読むのも得意です。

### あなたの社会認識 (SoR)



## 社会認識 (SoR) 得点



### 共感、感受性、理解



### サービス、思いやり、博愛精神

100%



### 包括的（心と身体の、ホリスティックな）コミュニケーション

70%



### 状況を認知し、意識する能力

70%



### 対人関係の発展

90%



### 社会認識の 5 つのサブカテゴリー :

- **共感、感受性、理解** : 他者への理解です。コミュニケーション（言葉、トーン、言語以外のシグナルなど）から適切に感情のヒントを汲み取ります。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配慮し、敏感になり、意識を高め、理解することです。
- **サービス、思いやり、博愛精神** : 貢献の精神を持つことです。他者を支援し、コーチし、育成すること。与えること。建設的に行動し、他者の感情の状態や利益に貢献すること。他者のニーズ、要望、願望を認識すること。代替の思考、認識、視点へと関連付けること。
- **包括的（心と身体の、ホリスティックな）コミュニケーション** : 感情面を含めた情報を有効に送り、受け取る能力です。傾聴。他者に従事し、他者とつながること。言語／言語以外のシグナルを建設的に送り、受け取ること。
- **状況を認知し、意識する能力** : ダイナミックに移り変わる感情というデータを認識し、処理することです。配慮、注力、意識及びつながりを伝えること。状況ごとの変化に適応すること。重要な要素や、その程度を理解し、適切な振る舞いで対応すること。
- **対人関係の発展** : 建設的な対人関係を発展させることです。関係性に長期的な「深さ」と「幅」の土台を作ること。日常生活でも職務上の関係でも、質を確保して働くこと。感情を呼び起こし、信頼関係を築くこと。

## あなたの社会認識得点の詳細

### 共感、感受性、理解 : 70%

あなたは孤独で、他の人から切り離されているように見えるかもしれません。質の高い関係を構築します。一部の人や状況に関するものではありません。共感とは常に繋がることです。ゲームを向上させて、人々を歓迎し続けるようにします。暖かく、受け入れ、支持的であることを選択してください。あなたの心と心の両方で、本当に耳を傾けるポイントを作ります。

### サービス、思いやり、博愛精神 : 100%

あなたは、他者との個人的または集団的な繋がりをベースに自分を調整し、対応します。他者との交流の成果を存分に活かしましょう。他者からの従事や贈り物は、感謝と品位をもって受け取りましょう。感謝を示すのです。他者に支援してもらいましょう。あなたが必要なことや感謝することを他者に理解してもらいましょう。

### 包括的（心と身体の、ホリスティックな）コミュニケーション : 70%

あなたは、近寄りやすい、興味深い、配慮できる人だという印象を与えられていないかもしれません。人としての温かさ、受け入れ、近寄りやすさは、人と知り合い、好かれ、信頼されることにつながります。やがてそれはリーダーシップ、機会、チームワーク、より高いレベルの好機へと発展していきます。質の高いギブ＆テイクを提供する外観と存在感を構築しましょう。

### 状況を認知し、意識する能力 : 70%

あなたはときに、代替的な視点を見逃してしまうことがあるかもしれません。あなたの感情の原因と結果を書き留め、パフォーマンスを理解し予測しましょう。全ての感覚を集中して聞くことで、より高いレベルの気づきを得ることができます。そうすることで、状況や移り変わりへの意識的・無意識的な気づきを通じて、期待と直観を強化することができます。

### 対人関係の発展 : 90%

あなたは継続的に新しい目的を設定し、一貫して達成します。前向きな感情を集中させ、利用しましょう。「過去」を情報として活用し、情熱とエンゲージメントのために「未来」を利用するのです。また「現在」に集中してパフォーマンスを最大化させましょう。ソフトスキルを活用して、相乗効果と豊富さの力を引き出しましょう。

## 社会認識を改善するために

### 共感、感受性、理解 : 70%

- 日常的に誠意をもって接しましょう。記念日や相手が興味があることは覚えておくべきです。相手や、相手の幸福に関心があることが分かるような方法で、相手と繋がりましょう。
- 双方向のコミュニケーションを取りましょう。自分がメッセージを送ります。次は質問します。会話が生まれます。そして傾聴します。そのときの感情と思考を認識しましょう。
- 相手を励まし、支援しましょう。相手の成功を促すよう、行動を呼びかけ、提案してください。フィードバックと支援を提供しましょう。

### サービス、思いやり、博愛精神 : 100%

- 他人と協働しましょう。互いに得るものがあるような活動に協力して従事します。豊かさについて考えてみてください。モチベーション、エンゲージメント、人との関わり、参画の楽しさを見つけましょう。人間関係は幸福な気持ちを強化します。
- より高いレベルの人間関係を模索しましょう。関係の量ではなく、質が重要です。人に欲しいものや好きなものを尋ねましょう。表面的なレベル以上の繋がりを目指し、人間関係を広げる機会を作りましょう。
- 相手に合った価値の高い配慮を示し、相手からの評価を得ましょう。全ての人へ、同じ配慮ではいけません。その人に合った配慮を示すのです。

### 包括的（心と身体の、ホリスティックな）コミュニケーション : 70%

- 質の高い傾聴は継続的で、未来志向の改善と能力開発に繋がります。またより良い人間関係、力のある人間関係の理解に役立ちます。
- 関係を活性化しましょう。他人への関心や関わりを示すため、何か特別なことをしてください。質問し、言い換え、要約し、集中しましょう。
- 継続的にフォローしましょう。約束を守ることで、相手との繋がりを時間をかけてより重要ななものにします。関係を見直したり、相手の満足を確認して関係を強固なものにしましょう。

## 状況を認知し、意識する能力 : 70%

- 話すよりも聞くことが重要です。あなたの注意を向けることで、自分に価値があると相手に思われましょう。継続的な学習とは、教育に加えて実体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、警戒心を高めましょう。微妙な変化も見逃してはいけません。意味のあることを見極め、どのようにそれを活用するか決定しましょう。
- 流れや変化を感じ取りましょう。心地よさやリラックスは親しみから生まれますが、成長は順応することで促されます。自分の信じることや感じることに挑戦してください。それがどのようにパフォーマンスや幸福に影響するのか理解しましょう。

## 対人関係の発展 : 90%

- 夢を実現させるための個人的な成長を理解してください。より大きな夢を見て、模索する時間を取りましょう。自己実現です。やることは全てやりましょう。メンター、トレーナーなどを活用し、積極的にポテンシャルを拡大させましょう。
- 勝利を習慣づけるマインドセットを利用しましょう。何が機能するか、何があなたを幸福にしてくれるかを判断してください。建設的な感情と関係を育てましょう。友人や同僚の言葉に耳を傾けるのです。
- 自分がコントロールできること、できないことを知りましょう。毎日精いっぱい生きましょう。何が重要か、どれほど重要なかを判断し、その先へ進みます。可能性の限界まで、相乗効果を広げてください。

## 社会認識 (SoR) ワークシート

他者はあなたに対し、どのように感情を打ち明けますか？

---

---

---

どのような範囲、または種類の、他者の感情を認識していますか？それらの感情の違いに気づいていますか？

---

---

---

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？

---

---

---

どうしたら、つながりを深め、パフォーマンスを改善し、関係性を広げていくことができますか？

---

---

---

他者の感情によりよく気付けるようになるには、どうしたらよいですか？

---

---

---

他者の感情に気づくことは、プロジェクトの成功やチームワークにどのような影響を及ぼしていますか？

---

---

---

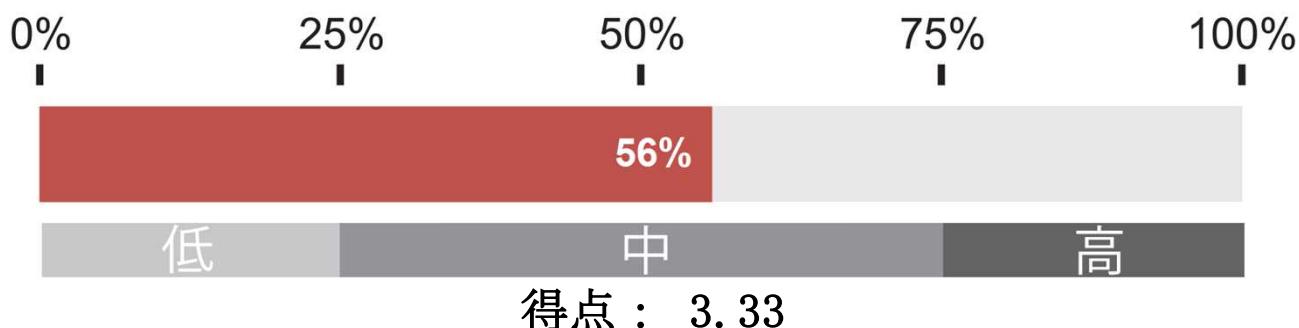
## 分類 3：自己管理 (SeM)

自己管理は、自己調整と対になる、自己評価です。感情をコントロールし、活用することの認識と訓練は、個人の目標を達成し、内なる解決力を育成する能力に直接的に影響します。満足感や幸福感は自己管理の結果と言えます。

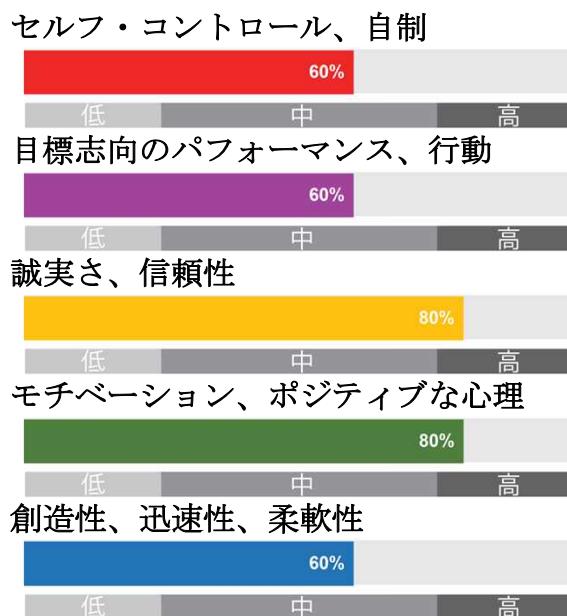
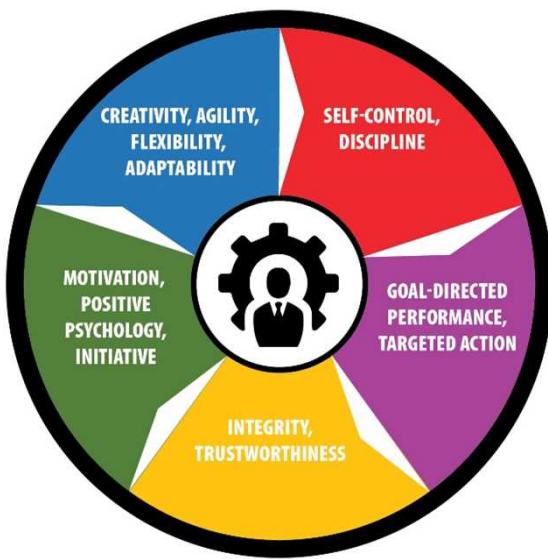
含まれる要素：

- 制限要素
  - 自制
  - コントロール
  - 解決力
  - 方向性／目的
  - 感情の管理
  - 柔軟性
  - 熱意／高揚感
  - 楽観主義、幸福感
  - ストレスの管理
  - イニシアティブ
  - 適応性、迅速性
  - 集中
  - 目標設定
  - 衝動のコントロール
  - 学習
  - 好感度
  - 抵抗感
- 
- パーセンテージの得点が 25%よりも低い場合は、個人の成熟度を上げ、セルフ・コントロールのレベルを上げる機会が必要であることを示しています。こういった人は衝動的で、自分の感情を管理できない傾向があります。
  - パーセンテージの得点が 25%～75%である場合は、平均的な得点であることを示します。こういった人はある程度衝動的で行動へ突進してしまうこともありますが、通常、自分の感情やパフォーマンスへ意識を向けています。
  - パーセンテージの得点が 75%以上である場合は、セルフ・コントロールと自制が非常に優れていることを示します。この得点を持つ人は、直感的にどのように自分自身を扱えばよいか理解しています。こういった人は高い安定感と自信があります。意図的で、責任感があり、自分自身を指揮します。

### あなたの自己管理 (SeM)



## 自己管理 (SeM)



### 自己管理の 5 つのサブカテゴリ一 :

- **セルフ・コントロール、自制** : 効果的に衝動に対処することです。冷静を保ちつつ、ストレスフルな辛い感情を経験すること。準備とパフォーマンスの管理。自主的に進路を選択すること。自分自身を指揮すること。戦略的目標を達成するためにやり遂げる精神を持つ能力です。
- **目標志向のパフォーマンス、的を絞った行動** : 長期的な望ましい目標を達成するために集中することです。粘り強い精神を持つこと。難しい目標を選択し、許容できるリスクを想定すること。完了までやり続けること。障害や挫折に直面しても抵抗すること。チャンスを掴むこと。
- **誠実さ、信頼性** : 一貫性、倫理観、誠実さをもって働く能力です。個人としての基準、原則、価値を持つこと。信頼・信用性があること。約束を守り、個人としての責任を全うすること。
- **モチベーション、ポジティブな心理、イニシアチブ** : 自分自身を活性化させることです。精神的・感情的に従事する能力です。態度、情熱。原因と結果の感情を選択すること。個人の成功に責任を持つこと。ポジティブで建設的な感情や楽観に基づいて行動し、選択すること。ネガティブな感情、パターン、スパイラルを最小限にすること。
- **創造性、迅速性、柔軟性** : 変化、移り変わり、発展に対応することです。状況、関係、感情に適応すること。チャンスを作り出し、発見し、検討するために好奇心と想像力を操ること。前進のためのイノベーション。変化を拡大させ、管理するための認識と感情のシフト。問題解決力と常識にとらわれない考え方をする能力。

## あなたの自己管理得点の詳細

### セルフ・コントロール、自制 : 60%

あなたを動機付け、あなたの心を魅了する、明確に定義できる目標を持っていないかもしれません。物事を進め続けることにエネルギーを注ぎ、マルチタスクを避け、旅路もっと楽しみましょう。的を絞った目標が成功へと繋がります。それでも、取り組みを調整し、タスクを続けることが不可欠です。ベストを追い求め、それ以外は妥協しないことが優秀さへと繋がります。たとえ挫折や失望に直面しても、やり続けるための強いコミットメント、ワクワク感、情熱を育てましょう。

### 目標志向のパフォーマンス、的を絞った行動 : 60%

あなたにとって、何かを始めることや完了させることは簡単ですが、一方で長期間の規律を維持することは難しいと感じる傾向があります。情熱と熱心さを維持しましょう。ほとんどのプロジェクトは、始動と完了が最も困難です。物事が上手く進んでいるとき、その勢いを維持するのは比較的容易です。前向きな方向性を打ち出して、目標となる成果を得るためのワクワク感、促進力、モチベーションを維持しましょう。

### 誠実さ、信頼性 : 80%

あなたは、あなたが何者であるか、あなたの価値、あなたの希望に満足しています。個性、誠実さ、正直さは生涯を通じて取り組むものです。優秀さを求めることで、結果の質や満足度を確保することができます。あなたの評判、信頼性、誠実さは、精神的な安定感と前向きな関係性の基礎となります。

### モチベーション、ポジティブな心理、イニシアティブ : 80%

あなたは主体的に人生の主導を取り、自分の運命に責任感を持っています。推進力とコミットメントは、主体的なシステムとしては最も効果的です。意志の力は強力ですが、それを、習慣、パートナー、システム、結果を作ることに向けることで、持続的で強力な達成を成し遂げることができます。

### 創造性、迅速性、柔軟性 : 60%

あなたは、進路と報酬が明確に定義されているとき、それに順応しようとします。人生で変化は避けられませんが、より良い方向へとシフトするためにはイニシアティブが必要です。確実に前進するために、独創性と迅速性を発揮しましょう。過去の経験に制限されてはいけません。継続的な学習と能力開発に全力を尽くしましょう。

## 自己管理を改善するために

### セルフ・コントロール、自制 : 60%

- 適切なバランスを見つけましょう。時間、才能、財産の交換価値を認識するのです。結果に集中し、重要なことに尽力しましょう。あなた自身とあなたの時間を大切にしてください。パフォーマンスに対して情熱を持ちましょう。努力に見合う結果を出すのです。
- 重要で意味のある、SMARTな目標を立てましょう。拡大し過ぎてはいけません。少数の重要な目標を立て、日常的にそれらを達成していくのです。一貫性を持ち、勤勉に努力してください。集中力を持ってよく考えましょう。ポテンシャルを広げるために継続的な学習と改善に従事するのです。
- 評価・査定の時間を作りましょう。あなた自身の取組みとパフォーマンスを日常的に振り返ってください。他の人にフィードバックを求めて良いです。あなた自身のプライドで、成功を祝福し認識しましょう。写真を撮ったり、記録するなどして、成功を記憶に残る、形あるものとして残してください。

### 目標志向のパフォーマンス、的を絞った行動 : 60%

- 常に目標を見つめましょう。人は簡単に集中力を切らすものです。取り組んでいるプロジェクトやサービスに情熱を持ち続けてください。注意散漫、脱線、エネルギーとリソースを無駄遣いする活動は避け、最後までやり遂げましょう。
- やり続け、責任を持ち続けるためのツールを活用しましょう。例えば、進捗レポート、責任を共有できるパートナー、日誌などです。ハードルを乗り越え、勢いを維持してください。精神的、肉体的、感情的な障壁に取り組み、それを乗り越え、前進し続けられると自分を信じましょう。
- バランスよく、感情を投資しましょう。成功は最終到達点ではなく、失敗は致命的なものではない、と覚えておきましょう。あなた自身の道筋を発展させ、フォローし、必要に応じて調整してください。

### 誠実さ、信頼性 : 80%

- あなたの評判や姿勢は、あなたの性格や優秀を作り出します。あなた自身の影響を意識しましょう。
- あなたの心の内側・外側ともに一貫性を持ちましょう。誰が見ても、または見ていないくとも、正しい行いをするという誠実さを持って生きると心が軽くなり、平和になります。
- 自分の運命は自分で切り開きましょう。自分の責任を想定し、自分が進むべき道を決定するのです。全力で結果を出してください。

## モチベーション、ポジティブな心理、イニシアティブ : 80%

- 良い結果を出すパターンと習慣を維持しましょう。それらがあれば、一貫して質の高い取組みをすることが容易になります。習慣化していれば、前向きな見通しは的中するようになります。
- 自分を褒め、祝福し、前向きに自分に語り掛けることで、あなた自身の情熱を育みましょう。あなたの行動だけでなく、あなたの性格と前向きな感情があなたを形作ります。
- 自分の旅路を楽しみ、成し遂げたことにプライドを持ちましょう。その感情を利用して、新しい可能性と成功のエネルギー源にしてください。

## 創造性、迅速性、柔軟性 : 60%

- 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脇に置きましょう。コンフォートゾーン（安全地帯）を抜け出してください。
- 「もし～だったら」という視点で考えましょう。自分自身に「なぜ？」問いかけるのです。質問上手になり、積極的に相手の答えを聞いてください。「いいえ」「できない」と言う代わりに、どうしたらできるか、どのような影響があるか、考えてみてください。疑念や限界は捨てましょう。
- 新しいことを学びましょう。スケジュールを設定し、意味のある違いをもたらす可能性に集中してください。

## 自己管理 (SeM) ワークシート

あなたはどのように自分の感情の指揮を執っていますか？（または感情の指揮を取れていますか？）

---

---

---

あなたのよく言う独り言は何ですか？それを改善することはできますか？

---

---

---

あなたをインスピアイアするのは、どのようなビジョンや夢（イメージ）ですか？

---

---

---

ポジティブなこと、またはネガティブなことにこだわることはありますか？どうしたらより建設的に行えると思いますか？

---

---

---

積極的に感情をコントロールしようと選択していますか？内なる責任感を持っていますか？

---

---

---

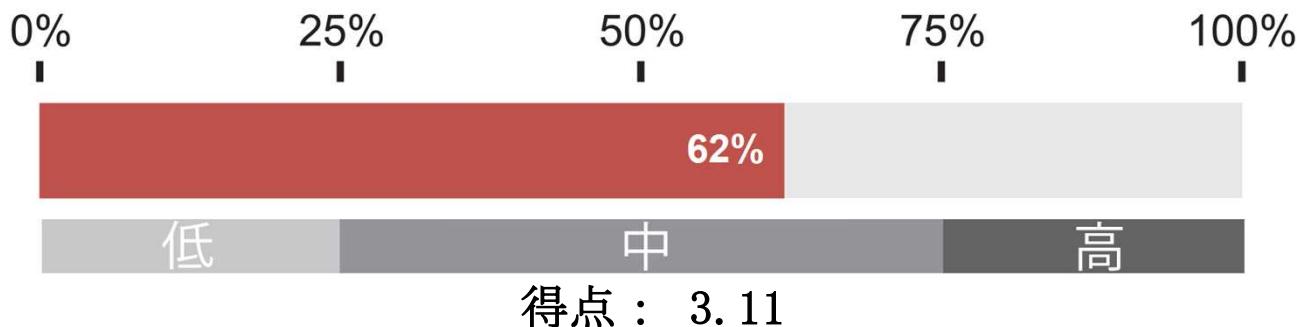
## 分類 4 : 社会管理 (SoM)

社会／関係性管理には、対人関係能力が含まれ、成果を生み出すことに知性を集中させます。この社会的な知性は協力体制やつながりを育み、相乗効果を利用します。

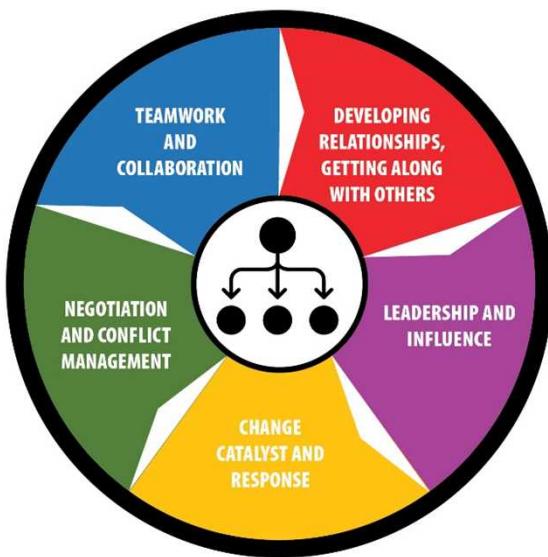
含まれる要素 :

- 指揮
  - 励まし
  - 友情の構築
  - 支援
  - 社会的振る舞い
  - 温かさ
  - チームの成果
  - 協力体制
  - 変化への触媒
  - 対立の管理
  - 他者の育成
  - 影響力
  - リーダーシップ
  - 交渉
  - チームワーク & 協働
- 
- パーセンテージの得点が 25%よりも低い場合は、チームやグループ内で働くスキルの育成が必要であることを示しています。この得点を持つ人は、他者を避ける傾向があります。人と交流するスキルの育成に注力しましょう。
  - パーセンテージの得点が 25%~75%である場合は、チームと対人関連スキルが平均的な得点であることを示します。この得点を持つ人は、通常良いチームプレーヤーです。
  - パーセンテージの得点が 75%以上である場合は、安定感と自信があることを示します。この得点を持つ人は、強固な関係性とチームを築き、リーダーやコーチングを引き受けます。他者は彼らに指揮を求めることが多いです。

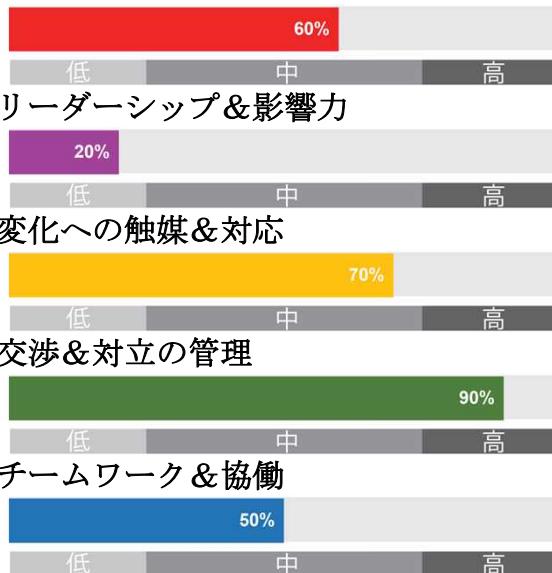
### あなたの社会管理 (SoM)



## 社会管理 (SoM)



### 関係性の構築



### 社会管理の 5 つのサブカテゴリー :

- **関係性の構築、他者と上手く付き合う** : 個人の、そして職務上の長期的な関係性を育み、維持していく能力です。質の高いつながりと友情を持つことです。
- **リーダーシップ&影響力** : 温かさ、好感、存在感、カリスマ性、親しみやすさを持つことです。結果を意識し、集中すること。熱意とパワーをもって参画すること。よく考え説得すること。他者やグループにソリューションや成功をもたらすこと。目指す目的のために協力すること。
- **変化への触媒&対応** : 変化へのニーズを認識し、行動を支持することです。対人関係スキルや能力を育成すること。個人、チーム、組織レベルの成長と前進を開始すること。成熟と成功を促進すること。良いストレス（ユーストレス）と良い結果に集中すること。
- **交渉&対立の管理** : 双方に利益があるように、豊富な思考をもって交渉することです。ポジティブでプロアクティブ及びリアクティブなテクニックを活用して対立に対処すること。難しい人や状況に有効に対応すること。一体感、バランス、利益を生み出すこと。
- **チームワーク&協働** : 結束力を構築すること。ただの集団をチームにすること。一体感のある、力を集中した取り組みを育むこと。協働、協力、参画そして質の高い成果を生み出すこと。チームスピリットと相乗効果を発展させる能力を育成すること。対人関係における感情の有効性です。

## あなたの社会管理得点の詳細

### 関係性の構築、他者と上手く付き合う : 60%

あなたには、与え、そして受け取ることができる、強く発展したネットワークがありません。あなたの成功レベルは、あなたの親しい友人5人とほとんど変わりません。人生の全分野におけるあなたの成功に寄与してくれるネットワークを構築しなければなりません。あなたにとって必要な繋がりを育みましょう。人に従事し与え、そして受け取る道筋を設定しましょう。

### リーダーシップ&影響力 : 20%

あなたは、自分自身を主導すること（セルフリーディング）に悩み、他人から方向性を示してもらうことを模索しているかもしれません。リードすること、従うこと、そして／または違った役割を習得しましょう。幅広い立場から貢献し、影響を及ぼす方法を学びましょう。サービスを作り出し、価値を提供する姿勢を育成しましょう。

### 変化への触媒&対応 : 70%

あなたは、自分が望む変化の指揮を取るというよりは、積極性と受け身の間を行きつ戻りつする傾向があります。明日には、今日の経験から何かを学ぼうとします。能力開発は計画し、スケジュールも作るものですが、受け身にも自発的にもなり得ます。あなたの人生をより良くする変化を作り出すことに全力を尽くしましょう。

### 交渉&対立の管理 : 90%

あなたは、効果的な対立管理のスキルを用いて、創造的に問題を解決し、関係性を改善し、豊かさを作り出します。人の交流は、常に違う要素をはらんでいます。そのために繋がりに価値と趣が生まれます。悪意や怒りはネガティブなものですですが、ディスカッションや人の交流はすべての人々に大きな利益をもたらします。

### チームワーク & 協働 : 50%

あなたは、利益を最大化するために他者と充分に関わるチームワーク、協力体制、交流を楽しむことができていません。素晴らしいチームには類似した化学があります。素晴らしいチームには、一人の人間を超えたミッションがあります。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触媒になります。そういったプレーヤーは、自分自身がパフォーマンスを行い、また他のパフォーマンスを高めます。前向きな感情と建設的な交流が、高いパフォーマンスを発揮する人の特徴です。

## 社会管理を改善するために

### 関係性の構築、他者と上手く付き合う : 60%

- 最も親しい同僚は誰ですか？あなたはどのようにその人の夢や願望に寄与していますか？相手はどのようにあなたの夢や願望に寄与してくれていますか？より高いレベルの幸福を作り出すため、共通の関心事や体験を見つけましょう。
- 人間関係は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、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。
- 気難しい人や嫌煙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。

### リーダーシップ&影響力 : 20%

- 積極的かつ協力的になります。チームのミッションや成功を、自分一人の成功よりも重視しましょう。追従し貢献することに満足感を得るのです。チームをリードする前に、あなた自身をリードし、素晴らしいチームメンバーになる方法を学んでください。
- 公式なリーダーシップと非公式なリーダーシップを認識しましょう。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。本当に質の高い貢献をするために必要な感情・スキルを、意識して育成しましょう。
- 楽観性、前向き、良い結果の触媒のような存在になります。素晴らしい貢献をできれば、より高いレベルでリーダーシップを発揮する機会に恵まれます。

### 変化への触媒&対応 : 70%

- あなた自身、あなたのチーム、あなたの組織はどのような変化に直面していますか？どうすれば前向きな改善のための触媒になれますか？他の人のベストを引き出すために、あなたは何をしていますか？答えを見つけましょう。
- あなたのコーチやメンターは誰でしたか？あなたが師事した人の例を挙げてください。これらの人々は、どのようにあなたの人生に前向きな影響を作り出しましたか？人の親切を他の人に繋いでいくために、あなたは何をしていますか？独創的に、他人に投資しましょう。
- あなたが何かを改善するとき、そのプロセスを促進するために何をしますか？どのような変化が、あなたにとって最も容易でしたか？最も困難だったこと、影響力の強かった変化は何ですか？学習と能力開発を自己実現に変換させてください。

## 交渉&対立の管理 : 90%

- ディスカッションと建設的な批判を歓迎しましょう。情報と心からのフィードバックは改善を生み出すエネルギー源です。
- 他人に敬意を払いましょう。積極的、前向き、建設的になるのです。繋がりを構築するため、共感と信頼の雰囲気を作り出してください。
- コミュニケーションを通じて友情や相互理解を育みましょう。対立を解消することで、より強固な関係を構築できるかもしれません。

## チームワーク & 協働 : 50%

- あなたが良いと思ったチーム、逆に失望したチームについて理解しましょう。なぜそのチームを良いと思ったのか判断してください。そしてパフォーマンス向上のためにあなたができることに集中しましょう。
- 良いチームメイトの特徴は何ですか？成功への障壁は何ですか？あなたが優れているのはどのようなことですか？あなたにとって改善が必要なのはどのようなことですか？改善の計画を立てましょう。
- チームメイトはあなたのどのようなところが好きですか？あなたはどのようなチームやプレーヤーをすごいと思いますか？それはなぜですか？あなたはどのように相乗効果に寄与していますか？

## 社会管理 (SoM) 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？

---

---

---

どうすれば他者の感情を正確に読み取れると思いますか？

---

---

---

あなた自身の能力をベースに、どのように他者への共感へと順応しますか？

---

---

---

どのように反応と対応を切り分けていますか？どうすればより積極的になることを選択できると思いますか？

---

---

---

## さらなる改善のために

### 自己認識 :

1. ジャッジしたり拒絶することなく、個人の感情を「情報」として受け入れましょう。
2. 感情と思考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. 感情の身体への影響を認識して、潜在意識を調整しましょう。
4. ポジティブな感情もネガティブな感情も認識しましょう。ポジティブな感情を強化し、ネガティブな感情を減少させましょう。
5. ポジティブな独り言、自己肯定、建設的な可視化及び／または記録で、内なる有効性を支援しましょう。
6. 瞑想や内省を通じたリラックス、リフレッシュ、気持ちの一新を練習しましょう。

### 社会認識 :

1. 他者への好奇心や関心を持ちましょう。
2. 他者や、他者が共有したいと思うことに意識を向けましょう。言語及び言語以外のコミュニケーションに耳を傾けましょう。
3. 他者に対して敏感・正当であり、感謝を惜しまず、敬意を払いましょう。個人と、その個人が発信するメッセージを大切にしましょう。
4. 支援と奨励を示しましょう。身体と言語の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、コミュニケーションと振る舞いを調整しましょう。自分と異なる性格の人、状況、力の動きに順応しましょう。
6. 自分の気持ちを繊細で、適切、有効かつ、正直に表現しましょう。他者に共感しましょう。つながりを知り、感じてもらいましょう。

### 自己管理 :

1. セルフ・コントロールと自制の習慣を確立しましょう。
2. 自分の振る舞い、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、個人の価値と原則に則って行動しましょう。
4. 個人の境界を設け、積極的に行動しましょう。（消極的または攻撃的ではなく）
5. 進んで目的や目標を設定しましょう。熱心に、粘り強く、成功に必要な質をもって達成を支援しましょう。
6. 積極的に意思決定しましょう。入手可能なベストな情報を元に考え、感じ、行動しましょう。後悔、不安、心配は手放しましょう。

### 社会管理 :

1. 配慮、集中、問題解決、双方への利益を通じて、思慮深く対立を解決しましょう。
2. 有効性を最大化し、価値の高いリターンを生み出す、変化の管理、学習、継続学習を促進しましょう。ポテンシャルを育成し、拡大するためにコーチングやメンタリングを適用しましょう。
3. チームワークを通じて他者を巻き込みましょう。協力、参画、活用を通じて相乗効果を作り出しましょう。
4. 内的及び外的報酬の両方を生み出しましょう。達成を全面的に祝福しましょう。努力を奨励しましょう。
5. 妥当なリスクの引き受けを促進する、環境や状況を作り出しましょう。失敗や間違いを、大惨事ではなく、学習できる経験として許容しましょう。
6. ポジティブなやり取り、共感、対話、交渉、感情的なつながりを通じて、難しい人や難しい状況とうまく付き合いましょう。

## それでは何をする？

「地球上で最も長い旅路も、一歩から始まる」（ベン・スウィートランド）

本アセスメントを受講し、レポートを読み、感情知性 (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でしょうか。恐らくレポートで提案された改善点をすぐに吸収し、ほとんど習慣になるまで簡単に取得できると思われたのではないでしょうか？でもそれは間違います。EIQ は継続的な練習でしか改善することができません。優れた能力が自信を育み、やがて内なるモチベーションへとつながります。

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小さなピース、つまり日常生活で簡単に消化でき、うまく実行できるように分割することが重要です。一つの領域を完成させたら、次の領域に取り組む前に、自分の生活にその情報を組み込みましょう。こうして、「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、成功を収めることでさらに学ぼうという気持ちが沸いてきます。

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、永遠に人生を変える影響力を持っています。その場しのぎの解決法を今日学んで、明日忘れる、ということとは違います。トレーニング、学習、練習は「常に」実行しなければなりません。