

E Q検査 診断結果

E Q検査は、あなたの性格・行動などを 良い 悪い と判断するものではありません。

行動傾向を数値で把握する事で、 自身の自覚 と 周囲の認識 のギャップを解消したり

検査結果から、自分の判断で行動を変えて**状況のコントロールを図る為の指標**として頂ければ幸いです。

◀ PAGE BACK

1 : 私的自己意識 4点

他人からは観察できない自分の内面に対する意識です。
感情の動きなど、自分がどんな人間なのかを知ろうとする程度を測定しています。

4点●いつでも自分の心の動きや内面に興味や関心があり、自分の心の状態や動きをつかんでいたいと強く思っています。

2 : 社会的自己意識 3点

言葉遣いや態度などを元に、自分が周囲に
どの様な人間に見えるかを知ろうとする程度を測定しています。

3点●自分が他人からどう思われているか関心があり、周囲の目や世間体もある程度気になります。

3 : 抑鬱性 4点

精神的な落ち込みや自己嫌悪、自己非難など、自分自身に対する否定的な態度、あるいは興味関心の喪失や不満足感、疲労感などを抑える力を測定しています

4点●過去の失敗や過ちをクヨクヨ考えてしまいます。ネガティブにとらえがちで、疲れた感じがして元気が出ません。

4 : 特性不安 3点

不安の感じ易さのことです。人は誰でも新しい状況におかれると一時的に不安になります。ここでは、不安の感じ易さと、その程度を測定しています。

3点●人前で話したり、新しい事を始める時、心配になりがちで、ときに否定的な結果を予想することもあります。

5 : 自己コントロール 2点

普段の自分の心の動きのコントロール力を測定しています。怒りや嫌悪感、不安などの否定的な感情をコントロール出来ないと、良好な人間関係の維持が困難です。

1 ~ 2点●怒りや嫌悪感がすぐ顔に出たり予測せぬ事態で取り乱す等、相手や状況に合わせて感情調整できません。

6 : ストレス対処 4点

ストレスに適切に対処する力を測定しています。ストレスの原因をどのように受け止めて対処するかで、健康に及ぼす影響が大きく異なっていきます。

4点●仕事や人間関係で起こるさまざまなストレスに上手に対処することができ、気分転換も上手です。

7 : 精神安定性 1点

精神の安定性とは、感情を激しく揺さぶられるような状況でも精神的に動揺せず、冷静沈着に対処できる心理状態をさします。感情的に冷淡・鈍感とは異なります。

1～2点●人前で非難されたり腹が立つ事を言われても落ち着いています。気分のムラもほとんどありません。

8 : セルフ・エフィカシー 2点

人は物事を始める前に、上手くやり遂げられるかを考えます。その「できる」という信念の強さを測定します。これは自尊心の高さと密接に関連しています。

1～2点●何にも自信が持てない傾向にあります。能力や知識に関して気紛れがあり、消極的になりがちです。

9 : 達成動機 1点

達成動機の強さを測定しています。達成動機とは、困難なことを目標として、これを達成しようとする意欲のことです。物事に対する「ヤル気」とも言えます。

1～2点●目標達成に向けて努力することは苦手で、失敗を恐れ冒険を好みません。ねばり強さは少ないでしょう。

10 : 気力充実度 4点

精神的なエネルギー力を測定しています。
物事を成し遂げようとする意志の力を示します。

4点●精神的エネルギーに満ち溢れ、何でも積極的に関わります。毎日が充実感があり人生に価値を見出しています。

11 : 楽観性 4点

どのような状況の時にも、物事の否定的な側面よりも肯定的な側面に注目できる素養です。将来について明るい見通しを持つ程度を測定しています。

4点●物事を実行中は、何とかなると明るい見通しを持ちます。例え失敗しても長くこだわることはありません。

12 : 情緒的表現性 4点

喜び、あるいは怒りなど自分が感じている喜怒哀楽を外に出して、相手に伝えようとする傾向がどの程度あるかを測定しています。

4点●喜怒哀楽をはっきりとは表さず、おとなしい印象を与えます。とっつき難いと言われることもあります。

13 : ノンバーバルスキル 2点

思いや感情を顔や体の動きを使って相手に伝えるノンバーバル（非言語的）コミュニケーションを、意図的に行うかのスキル測定しています。

1～2点●身体的な表現をあまり使わない傾向か、感じたままをすぐ態度・表情に出す傾向にあります。

14 : 自主独立性 2点

安易に人を頼ったり同調したりせず、物事を主体的に、自分の責任において推し進める傾向や他人からの保護や干渉から自由でいたい欲求の程度を測定しています。

1～2点●依存心が強い面があり、人の意見に左右されます。立場・年齢にも影響を受けやすいです。

15 : 柔軟性 4点

考え方や感じ方の柔らかさや、しなやかさを測定しています。とらわれることなく自由な発想ができること、状況に応じた適切で迅速な行動ができることが柔軟性です。

4点●物事を多面的に促えることが得意で、独創的なアイデアを発想するのが得意です。しなやかな考えの持ち主です。

16 : 自己主張性 3点

自己主張の程度を測定しています。自分の意見や判断を相手に素直に伝える傾向のことです。一方的に自分の意見や判断を相手に押しつけることではありません。

3点●自分の意見や判断をある程度は相手に伝えますが、たまに我慢してしまう傾向にあります。

17 : 対人問題解決力 2点

人間関係で生じるさまざまなトラブルを解決できる“問題”と捉え、その解決策を見だし、実行するスキルを測定しています。

1～2点●人間関係で問題が生じてても冷静に解決策を考え、その結果も予想しながら比較、検討する事ができます。

18 : 人間関係度 1点

他社と新たに関係を作ったり、既にできている関係を良好な形で維持し発展させてゆこうと積極的に考え、それを実践しようとする程度を測定しています。

1～2点●少数の人以外とは淡白な付き合いをするか、大切だけれど上手く付き合えないか等の傾向にあります。

19 : オープンネス 2点

周囲から個人的な話をされ易い人物であるか否かを測定しています。他人に心を開いている人は、相手を安心させ、相手の心も開かせます。

1～2点●自分のことをあまり相手に話そうとしません。そのため相手も心を開かない傾向にあります。

20 : 情緒的感受性 3点

人は情動や感情を言葉（言語）と、顔や体など（非言語）を使って相手に伝えます。相手が発する言語的、非言語的の手がかりを感じ取るスキルを測定しています。

3点●人の真意や感情を読みとろうとしていますが、相手の言葉をそのまま鵜呑みにすることがあります。

21 : 状況モニタリング 3点

状況の観察力を測定します。自分と相手が作り出す対人的な状況をあたかも第三者の視点で観察すること、観察の結果に基づいて、自分の行動を調整することです。

3点●状況や、自分の言動を客観的に見ようと努力していますが、時には怠ることもあります。

22 : 感情的温かさ 1点

周囲の出来事や人に、どの程度、感情的に温かな反応ができるか測定しています。自分が体験・見聞きした事、あるいは人の体験に、感動したり同情したりする事です。

1～2点●自分が体験したり、見聞きした事に感動しやすく、他人の体験にも感動したり、同情したりします。

23 : 感情的被影響性 1点

他人の感情につられて、自分も感情的な変化や反応を引き起こされてしまう事です。簡単に言えば、他人の感情に対する影響の受け易さです。

1～2点●他人の感情の影響を受けない傾向にあり、周囲の人たちが動揺していても、一人で超然としています。

24 : 共感的理解 4点

相手が感じていることを相手の立場で理解するスキルを測定しています。「感情的被影響性」と異なり、冷静でありながらも、相手の感情面

が理解できる心の状態です。

4点●聞き上手です。反論せずに最後まで相手の話を聞き、相手の立場になって話の内容を理解することができます。

25 : ライ・スケール 4点

回答者が自分をよく見せようとして
意図的に「飾った」回答をしていないかを測定しています。

4点●もしかすると構えてお答えいただいているようです。

◀ PAGE BACK

Copyright © 2020 SEEDS Co.,Ltd. All Right Reserved
このサイトは総合人材会社「株式会社シーズ」によって運営されています。