

以下の質問を読んで当てはまるものには○、どちらとも言えないものは△をつけてください。

### ブロッカー1

1.	気分が悪い、イライラしている、不安になっているなど自分の感情の状態を自覚できる	
2.	そのような場合なぜ気分が悪いかなど原因を自分で分析出来ている	
3.	自分の長所や欠点、コミュニケーションの癖などを理解している	
4.	自分の目標ややりたいことがはっきりしている	
5.	自分の出来る範囲、出来ない範囲、キャパシティーを理解している	

### ブロッカー2

1.	暴飲・暴食・衝動買いなどすることはあまりない	
2.	怒っていても怒鳴ったりせず、感情を抑えることが出来る	
3.	嫌なことがあっても、状況によっては表情に出さずにいられる	
4.	イライラしている時、人や物に当たったりしない	
5.	思ったことがあっても、考えてから言葉にしている	

### ブロッカー3

1.	TV や映画を見ていて、泣いたり感情移入することがある	
2.	自分が話す前に相手の意見を聞く	
3.	人と話している時、言葉そのものよりも、その人の気持ちや言いたいことに気づく	
4.	人から悩み事などよく相談される	
5.	相手の表情、雰囲気などから日常生活・気持ちの変化を察知出来る	

### ブロッカー4

1.	人付き合いを楽しめる	
2.	分からないことや教えてもらいたいことがある時はすぐに人に聞ける	
3.	苦手な人が相手でも態度や表情に出さず仕事出来る	
4.	相手が間違っている場合など、批判ではなく上手に伝えることが出来る	
5.	人から頼みごとをされても、出来そうにない場合は上手に断れる	

結果の出し方 ○ 2点 △ 1点

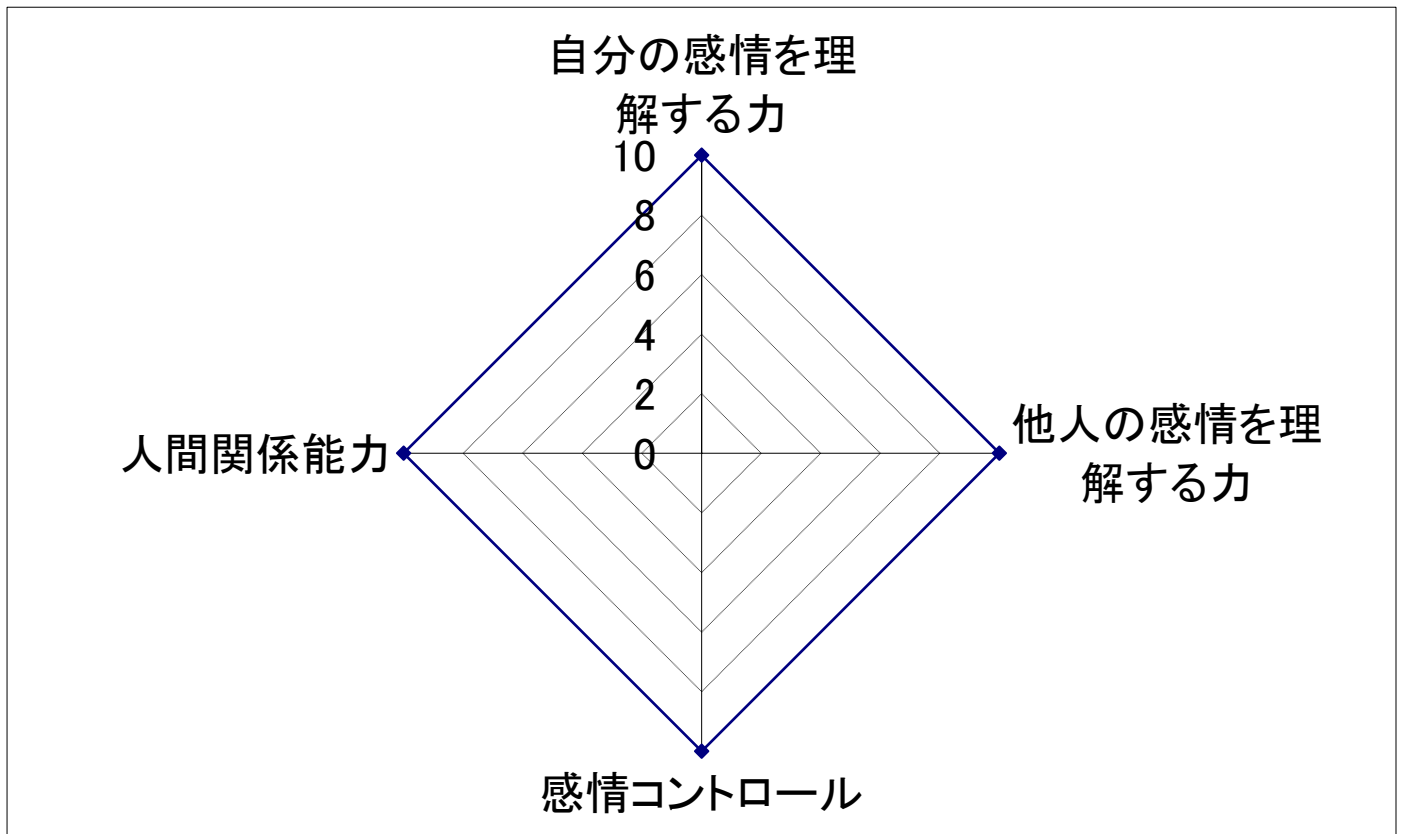
ブロック1 自己認知(自分の感情を理解する力)

ブロック2 感情をコントロール

ブロック3 他人の気持ちを理解する力

ブロック4 人間関係力

あなたのEQグラフ



※同じ質問を職場や学校など他の人に評価してもらうとより客観的に把握出来ます。

■解説 EQの4つの領域 emotional quotient

①自己認知(自分の感情を理解する力)

自分自身の感情や自分のことを正しく認識する能力のことです。自分を理解する力は職業選択や満足のある人生を送るためにも非常に大切です。また自分の気持ちがわからなければ、人の気持ちを理解することも難しくなります。

②感情コントロール

自分の感情を抑えたり、適切な状態にコントロールする能力のことです。得点が低い場合はキレやすい、トラブルを起こしやすいなどの問題がでる場合があります。

③他人の感情を理解する力・共感力

他者の感情を認識したり、気持ちを受け止め、理解する能力のことです。あたたかい人間関係を作るために大切な力です。

④人間関係能力

他人の気持ちを考え、適切に行動し、より良い人間関係をつくる能力のことです。社会生活を円滑にする基礎的な能力です。得点が高いと職場や学校内の人間関係も円滑にいきます。

※EQはその他の要素もございます。結果は参考までにご活用ください。EQは固定的なものではなく、訓練によって高めることができる能力です。

■心理学を活用したEQ開発講座のご案内

より専門的な心理テスト等を用いEQ・感情知能を実践的に高めていきます。

～主な講座内容～

- ・エゴグラムを活用して自分の性格やコミュニケーションの癖、自己理解を深めよう
- ・表情・言葉・しぐさなどから相手の性格タイプ・心理を理解してみよう
- ・より良い人間関係を作るコミュニケーションを身につけよう(ストローク・アサーション他)
- ・感情のコントロールを身につけよう(セルフコントロールの習得) 他

ご利用料金(28名様を目安とした料金になります)

2時間コース 50,000 円(税込 55,000 円) EQの二つの要素を身につけます。

4時間コース 100,000 円(税込 110,000 円) EQの4つの要素を身につけます。

※お問合せは 日本心理教育コンサルティングオフィシャルサイト <https://n-sk-c.info/>