

EQI24素養解説



アイズプラス EQ+Lab. (c)
isplus EQplusLAB2017

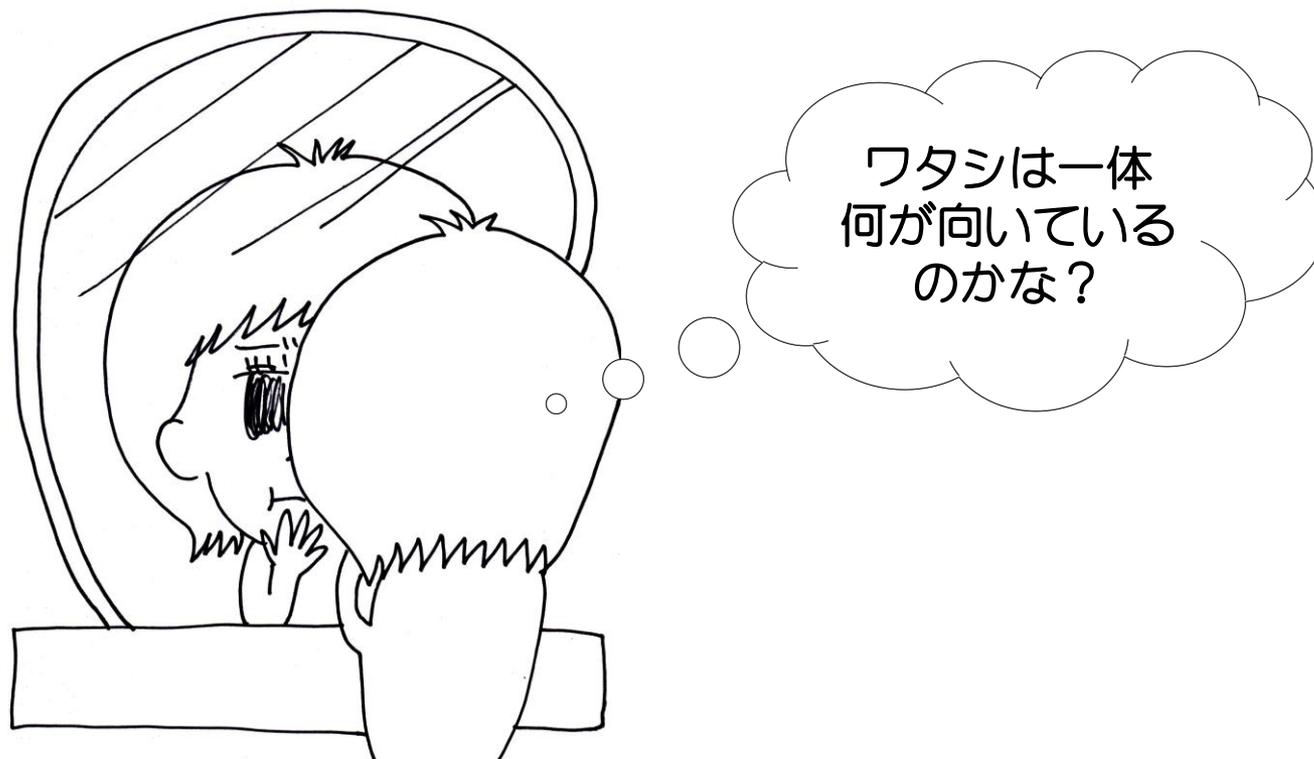
EQ 24素養の解説と自己開発の指針

心内知性	対人関係知性	状況判断知性
1. 自己認識力 1. 私的自己意識 2. 社会的自己意識 3. 抑鬱性 4. 特性不安	4. 自己表現力 12. 情緒的表現性 13. ノンバーバル・スキル	7. 対人受容力 19. オープンネス 20. 情緒的感受性 21. 状況モニタリング
2. ストレス共生 5. 自己コントロール 6. ストレス対処 7. 精神安定性	5. アサーション 14. 自主独立性 15. 柔軟性 16. 自己主張性	8. 共感力 22. 感情的温かさ 23. 感情的被影響性 24. 共感的理解
3. 気力創出力 8. セルフ・エフィカシー 9. 達成動機 10. 気力充実度 11. 楽観性	6. 対人関係力 17. 対人問題解決力 18. 人間関係度	

心内知性 1. 自己認識力

私的自己意識

…自分の感情状態を認識し、把握する事



(私的自己意識が高い場合のイメージ)

私的自己意識

自分の感情状態を認識し、把握する事

私的自己意識が低いとは？

自分の心の動きや内面には興味や関心が少なく、自分がどんな人間なのかをあまり知ろうとしない。

私的自己意識を高めるための開発ヒント

- ・ 独りになる時間をつくる。
- ・ 感情日記をつける。
- ・ 会議などの場で、自分が今「どう感じているのか」「何をしたいのか」「何を考えているのか」について書き出してみる。
- ・ 1日の仕事の終わりに自分の気持ちや仕事について振り返る時間を持つ。

私的自己意識が高いとは？

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把握したいと強く思っている。

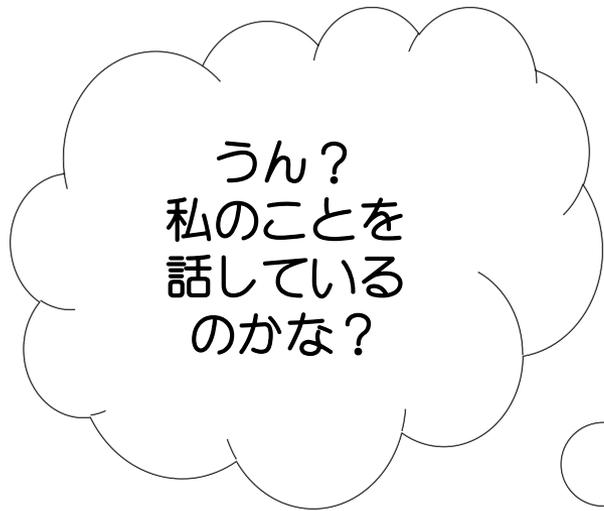
私的自己意識を低めるための開発ヒント

- ・ 単純な作業に集中する。
- ・ 取り組むべき業務の整理をする。
- ・ スポーツをするなどして体を動かす。

心内知性 1. 自己認識力

社会的自己意識

…自分が周囲にどのような人間として映っているのかを知ろうとする事



(社会的自己意識が高い場合のイメージ)

社会的自己意識

自分が周囲にどのような人間として映っているのかを知ろうとする事

社会的自己意識が低いとは？

自分が他人からどう見られているかに関心が少なく、他人からの評価もあまり気にしない。

社会的自己意識を高めるための開発ヒント

- ・ 上司、同僚、部下の自分に対する評価やフィードバックに耳を傾ける。
- ・ 職場における自分の言動や態度が周囲にどのような印象を与えるかということ振り返る時間を持つ。
- ・ 10人以上に自分の印象を聞く。

社会的自己意識が高いとは？

いつでも自分が他人からどう思われているかに関心が強く、周囲の目や世間体が気になる。

社会的自己意識を低めるための開発ヒント

- ・ 自分の考えや欲求を実行に移す計画を立てる。
- ・ だれの目が気になるか、またそれはなぜか整理する。
- ・ 今取り組むべきことに集中する。

心内知性

1. 自己認識力

抑鬱性

・・・精神的な落ち込み、過去現在の自分に対する悲観的、否定的な考えをする事



(抑鬱性が低い場合のイメージ)

抑鬱性

精神的な落ち込み、過去や現在の自分に対する悲観的・否定的な考え方をすること

抑鬱性が低いとは？

過去の失敗や過ちをいつまでもクヨクヨと考えてしまい、自分に対する悲観的・否定的な考えをすることが多い。いつでもなんとなく疲れた感じがしていて元気がでない。

抑鬱性が高いとは？

過去の失敗や過ちに、いつまでもこだわらない。物事のプラスの側面を発見するのが上手で、何事も楽しく取り組むことが多い。

抑鬱性を高めるための開発ヒント

- ・ ノートに自分のできた事、できる事などポジティブな事を書き出す
- ・ 自分の好きなことに没頭する時間を持つ
- ・ 失敗から学んだことをノートに整理する
- ・ 自責と他責を整理する
- ・ 規則正しい睡眠と食事を心がける

抑鬱性を低めるための開発ヒント

- ・ 失敗や起こしたミスについて、なぜ失敗したのかについてその原因を考える。
- ・ 失敗して学んだことを書き出して見えるところに貼る。
- ・ 上手くいかなかったことについて、定期的に振り返る。

心内知性 1. 自己認識力

特性不安

…現在や将来の出来事に対する不安や心配の感じやすさ



特性不安

現在や将来の出来事に対する不安や心配の
感じやすさの事

特性不安が低いとは？

現在や将来の自分の出来事に対して、不安や心配を感じることが多い。ストレスの多い場面で、すぐにあれこれ心配になったり、否定的な結果を予測してしまう傾向がある。

特性不安を高めるための開発 ヒント

- ・自分が「得意とすること」「できること」をできるだけたくさん書き出す。
- ・業務遂行にあたり必要とされる事柄を書き出し、不安材料を整理し明確にする。
- ・自分の未知なる能力や可能性を信じて「きっとできる」という気持ちでまず取り組み、次に妥協策を考える。

特性不安が高いとは？

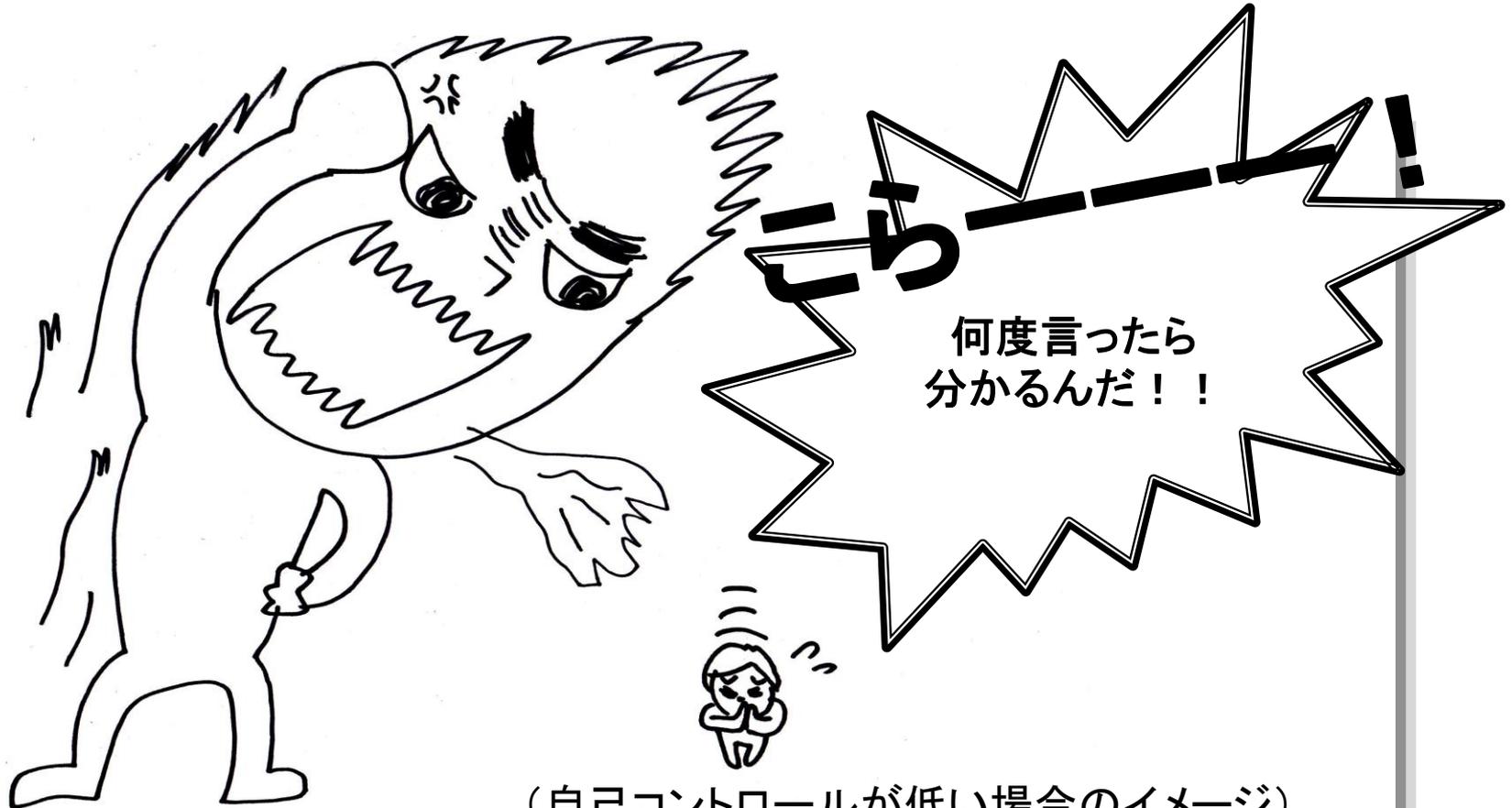
現在や将来の自分の出来事に。対して不安や心配を感じるが少ない。物事を始める前に、きっと上手くいくだろうと肯定的な結果を予測する。

特性不安を低めるための開発 ヒント

- ・事前に具体的な計画を立て、準備を十分ににする。
- ・無謀な発言が多くないか、自分の言動を振り返る癖をつける。
- ・物事に取り掛かる際には立ち止まり、色々な側面から事態を予測する。

心内知性 2. ストレス共生

自己コントロール ……自分の感情を調整する力の事



(自己コントロールが低い場合のイメージ)

自己コントロール

自分の感情を調整する力の事

自己コントロールが低いとは？

自分の感情をコントロールせずに表に出してしまうことが多い。予期せぬ事態に遭遇した時は冷静さを失って取り乱してしまい、周囲にもすぐそれと気づかれてしまう。

自己コントロールを高めるための開発ヒント

- ・ 6秒間沈黙する
- ・ 1から10まで数を数える
- ・ 調整しがたい感情が生じた場合は、即座に反応せず自分の好きな物を10個考える。
- ・ 職場において自分の感情が調整し難くなる場面や相手を把握しておき、対応の仕方を想像し、イメージトレーニングする

自己コントロールが高いとは？

自分の感情をコントロールすることが多いため、感情を表に出すことが少ない。相手に対する怒りや嫌悪感もコントロールして表に出さずに冷静に行動する。

自己コントロールを低めるための開発ヒント

- ・ 思い切り笑うことをする
- ・ 自分の気持ちを大切に、周囲に伝えるようにする。
- ・ 無理をしすぎたり、我慢しすぎていることはないかを整理して、その原因を考える。
- ・ 肯定的な感情を適度に表現することを心がける。

心内知性 2. ストレス共生

ストレス対処

…ストレスに対し、適切な処置を取る力の事



(ストレス対処が高い場合のイメージ)

ストレス対処

ストレスに対し、適切な処置を取る力の事

ストレス対処が低いとは？

ストレスを発散するために行動することが少ない。仕事や人間関係で起こる様々なストレスに振り回されることが多い。

ストレス対処を高めるための開発ヒント

- 休日などに、趣味や自分の好きな事をする時間を集中的に取る。
- 体を動かして、身体的にストレスを発散させる。
- ストレスの原因を探り、仕事と私生活にメリハリがつくよう全く別のことをする。
- ストレス対処法について学ぶ。

ストレス対処が高いとは？

ストレスを発散するために積極的に行動している。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しようとしている。

ストレス対処を低めるための開発ヒント

- スケジュールに空白の一日をつくる。
- 信頼できる人に相談するなどして、ストレスのもとを取り除く。
- ストレスに神経質になりすぎていないかを振り返る。

心内知性 2. ストレス共生

精神安定性 ……精神的な落ち着きや気持ちの安定感の事



精神安定性

精神的な落ち着きや気持ちの安定感の事

精神安定性が低い とは？

感情を害されるような状況におかれると、動揺してしまうことが多い。精神的に不安定な状況のため、その日の気分次第で周囲に対応してしまうこともある。

精神安定性を高めるための開発 ヒント

- ・感謝の気持ちで物事に取り組むようにする。
- ・動揺した時は深く息を吸って長く吐く。
- ・自分の感情の振れ幅、スパンについてじっくり観察し、調整を図る習慣をつける。
- ・自分の感情を書き出し、後で客観的に振り返る。

精神安定性が高い とは？

感情を害されるような状況におかれても、動揺せずに冷静沈着に対応することが多い。気分が安定していて、日によって機嫌が良い悪いということはない。

精神安定性を低めるための開発 ヒント

- ・時にはチャレンジングな目標を掲げ、計画を立てて取り組んでみる。
- ・「どうしよう!」「ドキドキする!」を口に出してみる。

心内知性 3. 気力創出力

セルフ・エフィカシー

・・・自分の知識や能力への自信、物事への肯定的な見方の事

ワタシなら
必ずできる！



(セルフ・エフィカシーが高い場合のイメージ)

セルフエフィカシー

自分の知識や能力への自信、物事への肯定的な見方の事

セルフエフィカシーが低いとは？

「自分にはできない」と自信を持って取り組むことが少ない。何事にもつい消極的になってしまったり、今後ダメであろうと悲観的な予測をしてしまう。

セルフエフィカシーを高めるための開発ヒント

- これまでの実績やスキル・能力についての棚卸をし、自分の強みを再確認する。
- 過去の「上手くいった」「成功した」時の自分のイメージを常に持ち、日々の仕事の中で現在より少し上の目標設定をしながら成功体験を積み重ねる。
- いつもより少し大きな声で話すようにする。

セルフエフィカシーが高いとは？

何をするにも「自分ならできる」という信念が強く、自信を持って取り組むことが多い。実績に基づき、これからも上手くやっていけるであろうと確信できる。

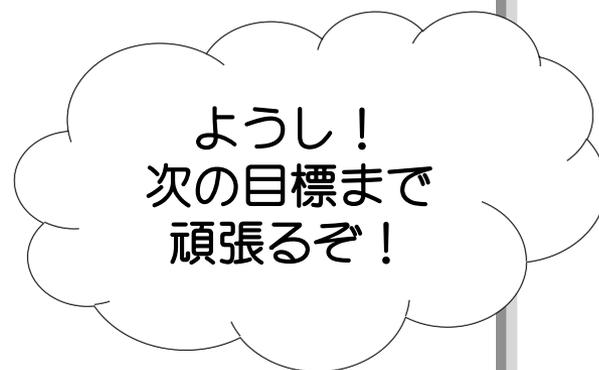
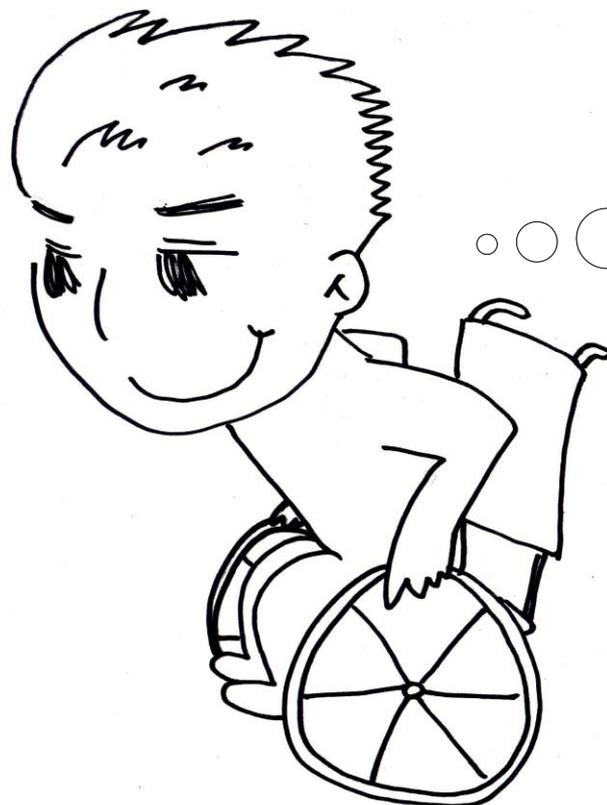
セルフエフィカシーを低めるための開発ヒント

- 自分が苦手なことやできないことを書き出して整理する。
- 慢心は事故につながったり、成長を止めることを認識する。
- 人の優れたところを認めたり、褒めるようにする。

心内知性 3. 気力創出力

達成動機

…物事への取り組みの粘り強さとやる気の事



(達成動機が高い場合のイメージ)

達成動機

物事への取り組みの粘り強さとやる気のこと

達成動機が低いとは？

簡単に、あるいは確実に達成できる目標を設定しようとすることが多い。目標を達成しようとする意欲が低下しているため、コツコツと粘り強く取り組むことは避けたり、途中で投げ出す傾向にある。

達成動機を高めるための開発ヒント

- ・ 目標は口に出したり、目のつく所に貼ります。
- ・ 小さな目標を設定し、達成したら自分へのご褒美を用意する。
- ・ 一度引き受けた仕事は途中であきらめずに最後まで遂行し、どんな形でも完了した証を残す。

達成動機が高いとは？

簡単には達成できない目標を設定して、これを達成しようと粘り強く取り組むことが多い。何か新しいことを始める時には、適度なリスクを好む傾向にある。

達成動機を低めるための開発ヒント

- ・ 時にはあきらめることも視野に入れて考える。
- ・ 目標に向いてる目を、周囲や自分の内面に向けてみる。
- ・ 周囲の人に頼ってみる。

心内知性 3. 気力創出力

気力充実度

・・・精神的なエネルギーの事



(気力充実度が低い場合(左)、高い場合(右)のイメージ)

気力充実度

精神的なエネルギーの事

気力充実度が低いとは？

毎日の生活が単調で味気なく感じられ、元気がないことが多い。物事に関わる時に消極的になってしまう。何かを始める時にも悲観的な結果を予測してしまう。

気力充実度を高めるための開発ヒント

- 毎日の生活の中で、何か楽しいことを意識的に見つけ出すようにする。
- どんな業務内容や仕事環境にも必ず役立ち、意味があると捉えたり、仕事への取り組み方について従来とは違うやり方を考えたりする。
- 明るい言葉を意識して遣う。

気力充実度が高いとは？

毎日の生活が楽しく、充実感を得ることが多い。失敗したり、困難に出会っても、簡単なことでは気落ちしない。常に将来に夢を持ち、人生に価値を見出す。

気力充実度を低めるための開発ヒント

- ゆっくり話すようにする。
- 落ち着いて行動するように意識する。
- 空白のスケジュールを作り、独りになる時間を持つ。

心内知性 3. 気力創出力

楽観性

…ポジティブシンキング、割り切りの良さ、物事への肯定的な予測性の事



(楽観性が高い場合(左)、低い場合(右)のイメージ)

楽観性

ポジティブシンキング、割り切りの良さ、物事への肯定的な予測性の事

楽観性が低いとは？

物事の否定的な側面に着目し、悲観的な予測をすることが多い。物事を実行している途中で、それを実行することの意義や意味を疑ってしまう。また失敗したり否定的な結果が出ると、いつまでもそれにこだわってしまう。

楽観性を高めるための開発ヒント

- ・「あきらめる」もひとつの解決方法であると考え視点を持つ。
- ・ネガティブな予測や事柄について、ポジティブに捉えるとどうなるか考え、常に言い換えてから取り組む。
- ・一日の終わりに、今日得たことを書き出してみる。

楽観性が高いとは？

物事の肯定的な側面に着目して、将来の成り行きについて明るい見通しを持つことが多い。明日は今日よりも事態がよくなるだろうと、常に将来に希望を託することができる。

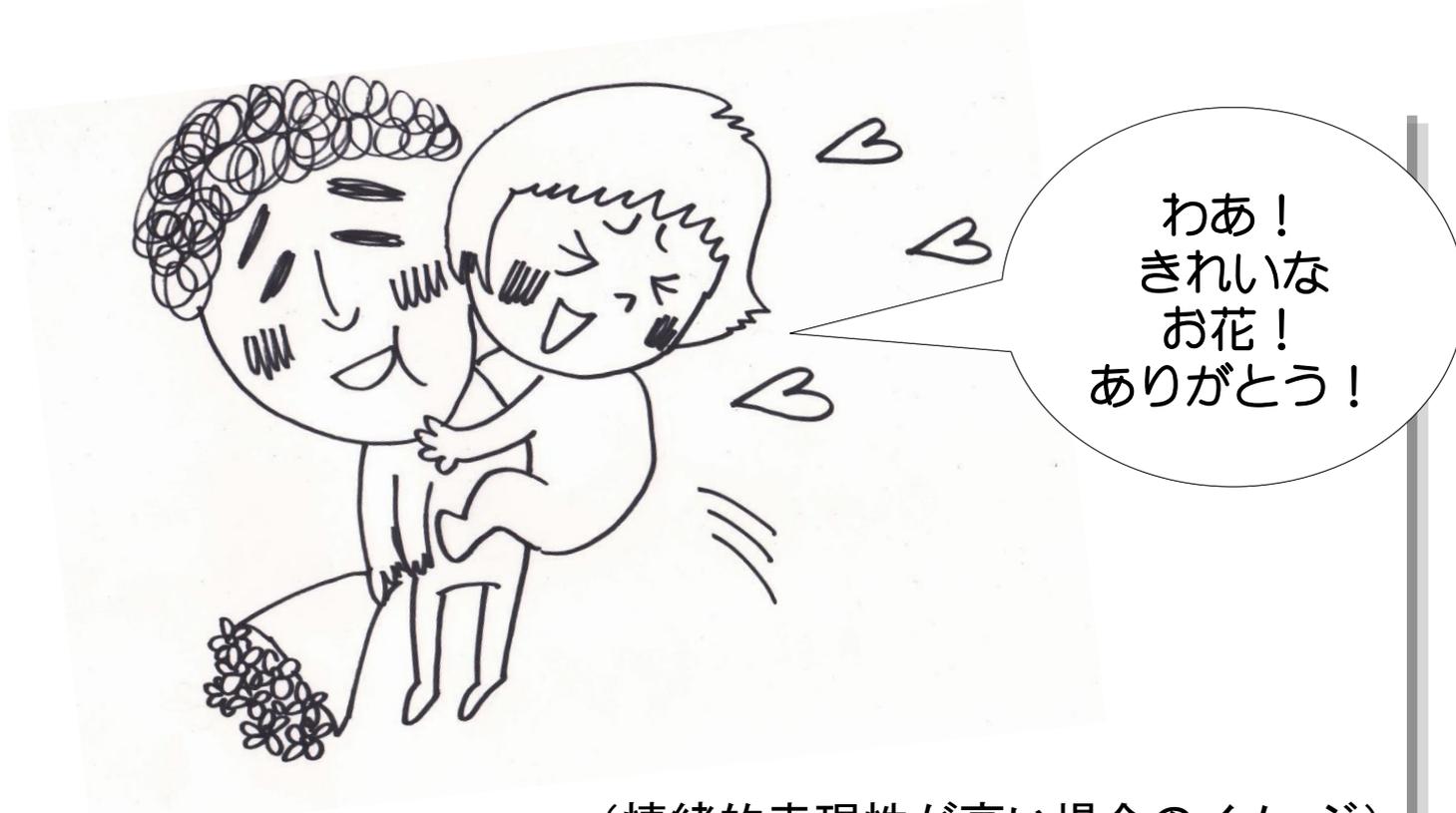
楽観性を低めるための開発ヒント

- ・リスクを書き出し、事前に対策を考えておく。
- ・具体的な計画を基に、チェックリストを作成して実行する。
- ・物事を実行する前には「心配だな」「大丈夫だろうか？」と口に出してみる。

対人関係知性 4. 自己表現力

情緒的表現性

…怒りや喜びなど自分の感情を相手に表現し伝える事



(情緒的表現性が高い場合のイメージ)

情緒的表現性

怒りや喜びなど自分の感情を相手に表現し伝える事

情緒的表現性が低いとは？

自分が感じていること（喜怒哀楽）を主に言葉で相手に伝えることが少ない。どちらかといえば無口でおとなしい印象を与える。

情緒的表現性を高めるための開発ヒント

- ・自分がその時に感じた気持ちを、その場でためらわずに言葉で表現する。
- ・挨拶をする時、その時思ったこと、感じたことを率直に付け加える。
- ・1日5回人を褒めたり、感謝の言葉を伝える。

情緒的表現性が高いとは？

自分が感じている（喜怒哀楽）を主に言葉で、素直に相手に伝えることが多い。自分が感じていることを相手に伝えたいと強く思っている。

情緒的表現性を低めるための開発ヒント

- ・怒りなどの否定的な情緒は控えめに表現するよう心掛ける。
- ・相手の話を聞くことに集中する。
- ・今までより小さな声で話すようにする。

対人関係知性 4. 自己表現力

ノンバーバル・スキル

…言葉以外のしぐさ・表情・視線などによる感情の表現力の事



(ノンバーバル・スキルが高い場合のイメージ)

ノンバーバル・スキル

言葉以外のしぐさ・表情・視線などによる感情の表現力の事

ノンバーバル・スキルが低いとは？

- ①身体的な表現を行わないタイプ。嬉しくても悲しくても表情に出さない。
- ②自分が感じたネガティブな感情を周囲の状況に関係なく、表情や態度にすぐ出してしまうタイプ。

ノンバーバル・スキルを高めるための開発ヒント

- ・説明や報告をする時、意図的に身振り・手振りなどの体の動きを使ったり、意識的に声のトーンに配慮する。
- ・鏡を使って視線や表情の練習をしたり、デスクに鏡を置いて、日頃から自分の表情をチェックする。
- ・映画などを観て、ジェスチャーを学ぶ。

ノンバーバル・スキルが高いとは？

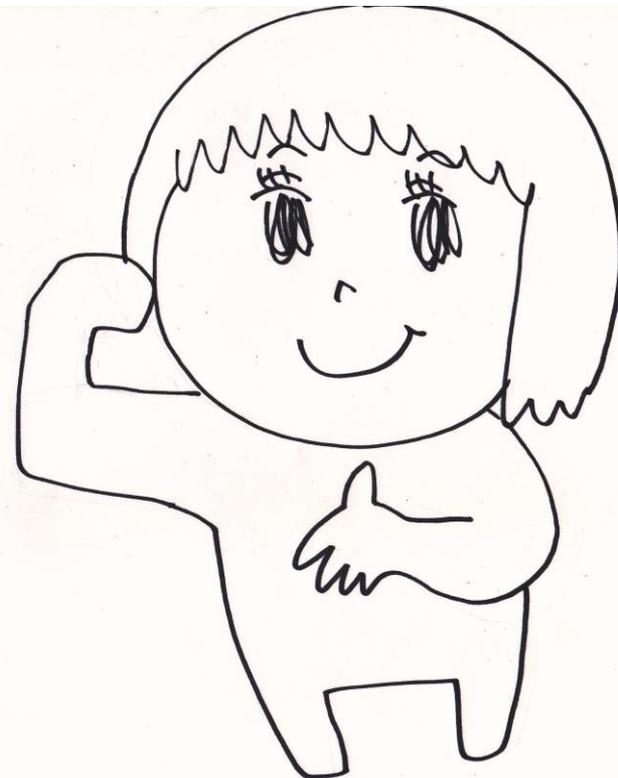
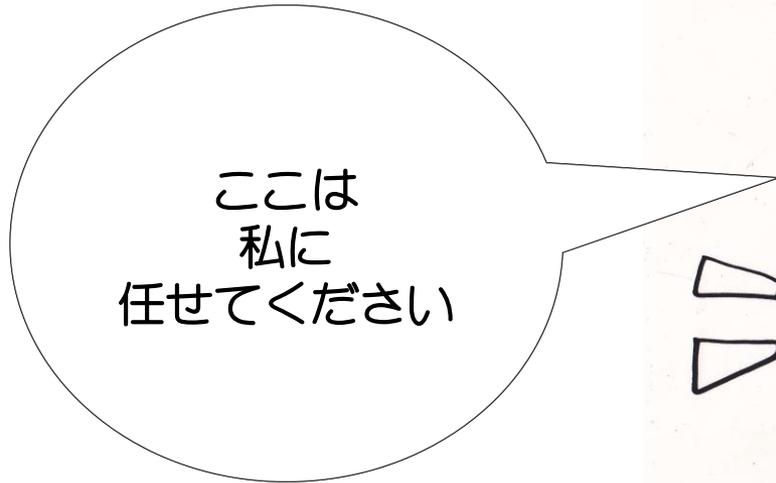
自分の視線や姿勢が相手にどのような印象を与えるか分かっていて、それを上手に使っている。話をする時に表情が豊かで身振り手振りもよく使うが状況に合わせて抑えることもできる。

ノンバーバル・スキルを低めるための開発ヒント

- ・自分の表現が大げさすぎないか、振り返る。
- ・デスクに鏡を置いて、気持ち顔に出すぎていないか表情をチェックする。

自主独立性

・・・主体的に物事に取り組もうとする主体性と自律性の事



(自主独立性が高い場合のイメージ)

自主独立性

主体的に物事に取り組もうとする主体性と自律性の事

自主独立性が低いとは？

人に頼ったり同調することが多く、物事を主体的に推し進めることが少ない。人の意見を聞き入れすぎて、右往左往することもある。自分よりも年上の人や地位が上の人の言動に影響を受け易い傾向もある。

自主独立性を高めるための開発ヒント

- ・まずは、自分で計画を立て、やり方を考えてみる。
- ・自分の意思に関係なく与えられた仕事であっても、自分の責任と選択があるのだという考え方をもち、ある程度こだわりを持って取り組む。
- ・小さなことから自分で決める癖をつける。

自主独立性が高いとは？

物事を主体的に推し進めることが多い。人にあれこれ言われることを嫌い、マイペースで物事を進めるのを好む。また、人の意見よりも自分の判断を大切にし、人から助けられることも、助けをもとめることもあまり好まない傾向がある。

自主独立性を低めるための開発ヒント

- ・時には周囲の人に任せたり、お願いしてみる。
- ・最後まで相手に任せて、できるまで見守る。
- ・時には周囲のペースに合わせてみる。

対人関係知性 5. アサーション

柔軟性

...考え方の幅広さと視点の多様性、キャパシティーの広さの事



(柔軟性が高い(左)場合、低い(右)のイメージ)

柔軟性

考え方の幅広さと視点の多様性、キャパシティの広さの事

柔軟性が低いとは？

ルールや既存の概念を守ろうとすることが多く、状況や人に応じて、柔軟に対応することが少ない。物事を杓子定規に考える傾向がある。非常にまじめで、ルールや決まりを頑なに守ろうとするが、自他の失敗やミスにこだわったり、いつまでも覚えていたりする傾向も見られる。

柔軟性を高めるための開発ヒント

- ・「違い」と「間違い」を整理して、周囲の意見に耳を傾ける。
- ・異なる価値観や意見を大切にする。
- ・「でも」と言いたくなったら「では」に言い換える。
- ・今までの服装、食べ物、道順、小説、映画などを意図的に変え、新しいジャンルに触れる。
- ・いつもと違うメンバー（人）をランチに誘う。

柔軟性が高いとは？

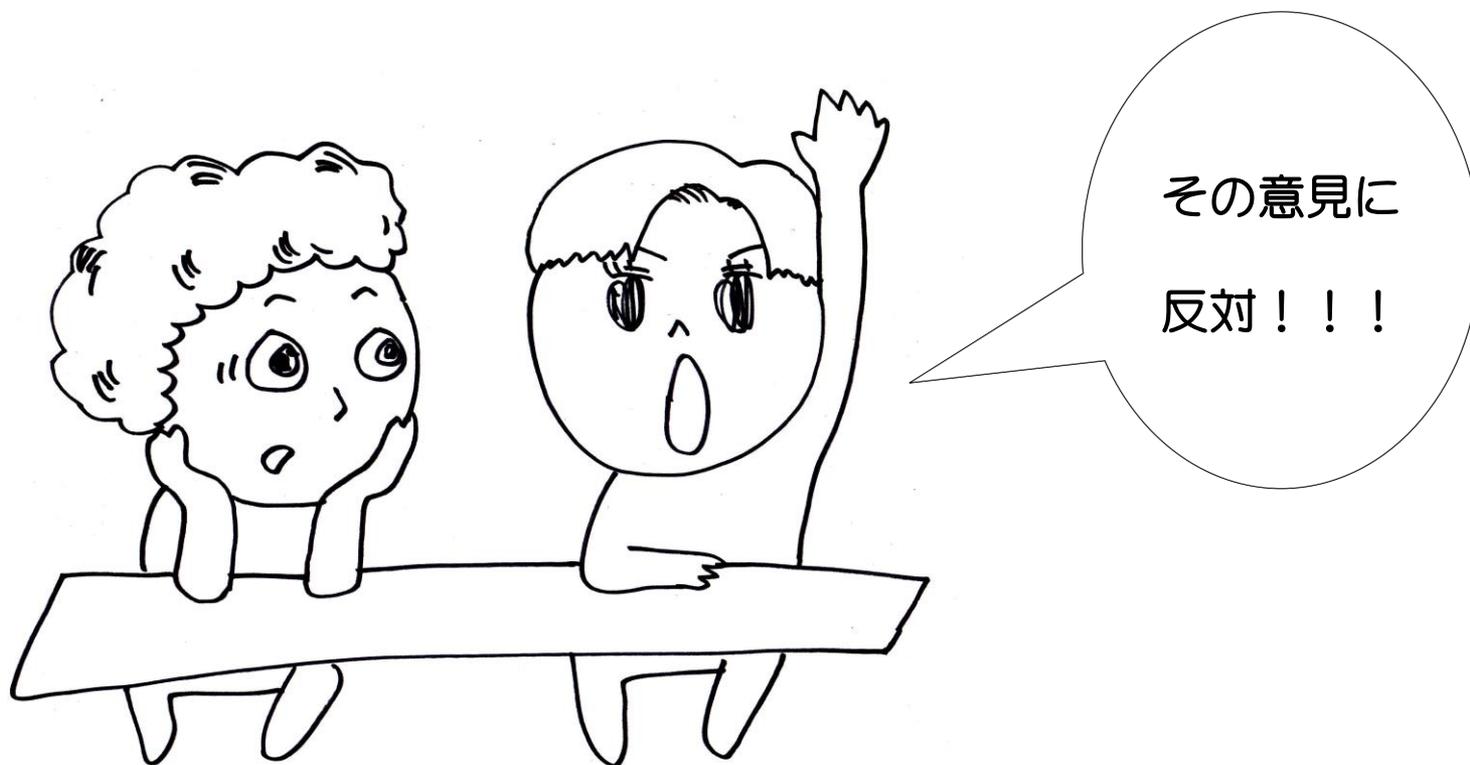
ルールや既存の概念にとらわれることが少なく、状況や人に応じて、柔軟に対応することが多い。長所の中に短所を見出し、否定的な結果の中に肯定的な要素を見出すなど、物事を多角的に捉える傾向がある。頭が柔らかく、様々なアイデアを思い浮かべることが得意。

柔軟性を低めるための開発ヒント

- ・人の意見を受け入れる前に、本当に「YES」なのかを考える。
- ・一定のルールや規制は守るようにする。
- ・「でも・・・」や「No」を口にだしてみ。

対人関係知性 5. アサーション

自己主張性 …自分の意見や判断を相手に率直に伝える事



(自己主張性が高い場合のイメージ)

自己主張性

自分の意見や判断を相手に率直に伝える事

自己主張性が低いとは？

自分の意見や判断を人に伝えようとししない。相手の言うことに同調する傾向にある。相手が誰であれ、クレームをつけることは苦手。優柔不断な印象を与える可能性がある。

自己主張性を高めるための開発ヒント

- 自分の思いや考えを述べる際は、「私は」という主語で始める。
- 会議などの場で「賛成」「反対」「どちらでもない」などの意思表示の発言を必ず行う。
- 自分の言いたいことを書き出すなどして、整理しておく。

自己主張性が高いとは？

自分の意見や判断を相手に率直に伝えることが多い。やりたくないことや嫌なことなど、自分で肯定しがたいことをきちんと相手に伝えようとする。またわからないことや疑問があれば、率直に尋ねる。

自己主張性を低めるための開発ヒント

- 相手の話を聴くことに徹する。
- 自分の意見を相手に押し付けていないかをチェックする。
- 会議などの場では、自分の意見は最後に発言する。
(他人の発言を促してから発言する。)

対人問題解決力

…人間関係のトラブルを解決していこうとする

積極的な意志と実行力の事



まあまあ、
話だけでも
聞いて
もらえない？

(対人問題解決力が高い場合のイメージ)

対人問題解決力

人間関係のトラブルを解決していこうとする積極的な意志と実行力の事

対人問題解決力が低いとは？

人間関係のトラブルは、解決できないものだとあきらめることが多い。人間関係でトラブルが生じると落ち込んでしまったり、自分さえ我慢すればよいと抑え込んだりする。

対人問題解決力を高めるための開発ヒント

- ・対人トラブルに直面した時に、解決後の楽しい人間関係や職場環境を考えながら関わる。
- ・対人トラブルの原因をあらゆる側面から探り、解決策や自分ができることを書き出してみる。
- ・苦手な上司や同僚に笑顔で挨拶する。

対人問題解決力が高いとは？

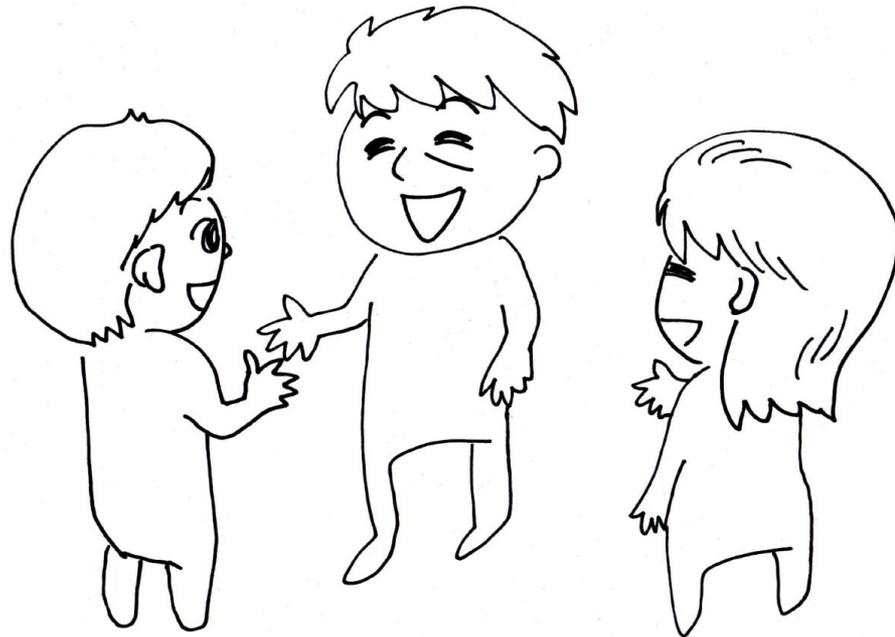
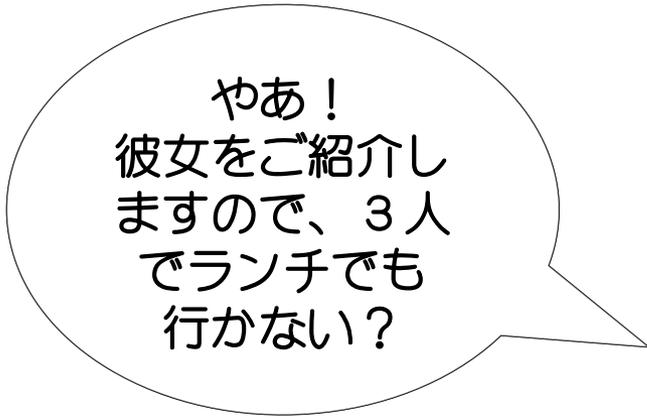
人間関係で生じる様々なトラブルは解決可能な問題だと考える傾向がある。問題が生じても、落ち込んだり自分を抑えつけたりせず、何とか解決する方法を探ろうとする。

対人問題解決力を低めるための開発ヒント

- ・おせっかいになっていないかを振り返る。
- ・本当に自分が解決しなくてはならない問題なのかを冷静に判断する。

人間関係度

・・・周りの人とのコミュニケーションを大事にしていく対人的な積極性の事



(人間関係度が高い場合のイメージ)

人間関係度

周りの人とのコミュニケーションを大事にしていく対人的な積極性の事

人間関係度が低いとは？

新しい人間関係を築いたり、関係を広げようとすることは少ない。人との関係の消極的。人との関係を大切に思っていないタイプと大切だと思っていながら上手く実行できないタイプに分かれる。

人間関係度を高めるための開発ヒント

- ・積極的に握手をする。
- ・人の良いところを認めたり、口に出して褒める。
- ・積極的に挨拶することを心がけたり、感謝の気持ちを言葉で相手に伝える。
- ・自分から挨拶する。

人間関係度が高いとは？

人との関係を大切なものと考え、積極的に新しい人間関係を築こうとすることが多い。未知の人との出会いを楽しみ、知人、友人との付き合いを大事にする。

人間関係度を低めるための開発ヒント

- ・相手との心の距離を意識する。
- ・相手から声を掛けられるまで待つようにする。
- ・人間関係を煩わしいと思う人もいることを認識する。

状況判断知性 7. 対人受容力

オープンネス ……裏表なく人に接したり相手に心を開く事



(オープンネスが高い場合のイメージ)

オープンネス

裏表なく人に接したり相手に心を開く事

オープンネスが低いとは？

- ①心を開いていないタイプ。独りでいることを好んだり、他者と積極的に交わろうとする態度を示すことが少ない。
- ②周囲からの信用を得られ難いタイプ。人から聞いた話を別の人にすぐにしゃべってしまうなど。

オープンネスを高めるための開発ヒント

- ・相手を信じる気持ちを持ち、自分から話かける。
- ・アイコンタクトなど人の話を聴く姿勢に配慮し、相手が話しやすい態度をとる。
- ・日頃から笑顔を意識する。

オープンネスが高いとは？

相手に心を開いてもらうために、自分から心を開くことが多い。相手をくつろいだ気分させ、警戒心や不信感を起こさせない。人の話を聞くことを好み、聞き上手な傾向がある。

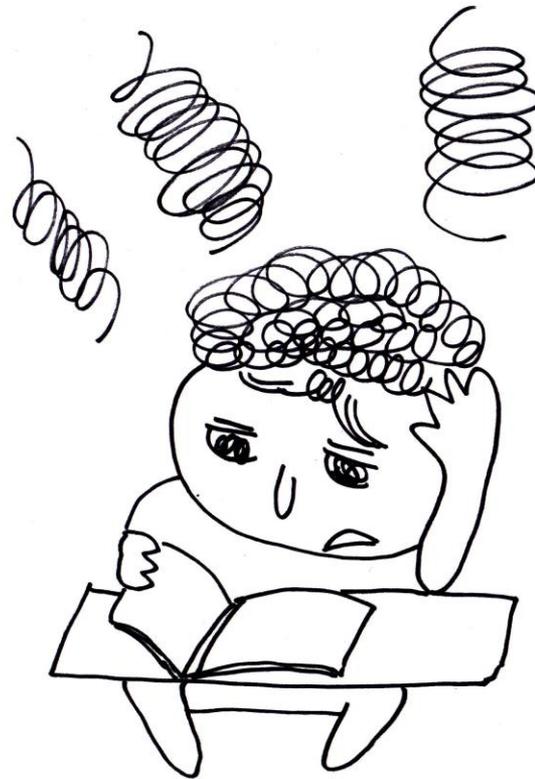
オープンネスを低めるための開発ヒント

- ・人の秘密は守ることを意識する。
- ・プライベートに関わる事については、口外しないように気をつける。
- ・話すより、相手の話を聞くようにする。

状況判断知性 7. 対人受容力

情緒的感受性

・・・相手の気持ちを敏感に察知する事



(情緒的感受性が高い場合のイメージ)

情緒的感受性

相手の気持ちを敏感に察知する事

情緒的感受性が低いとは？

人の真意や感情を読み取るのが苦手。相手の言葉のニュアンス、あるいは表情や身振りに注目せず、微妙な変化に気付かない。相手の言葉をそのまま鵜呑みにして感情を判断してしまう傾向がある。

情緒的感受性を高めるための開発ヒント

- 表情やニュアンス、しぐさなどの変化による相手のメッセージに注目する。
- 人と接する時に、常に相手の様子に注目し観察するという意識を持つ。
- 映画を観るなどして、表情やニュアンス、しぐさなどから登場人物の感情を学ぶ。

情緒的感受性が高いとは？

相手に心を開いてもらうために、自分から心を開くことが多い。相手をくつろいだ気分させ、警戒心や不信感を起こさせない。人の話を聞くことを好み、聞き上手な傾向がある。

情緒的感受性を低めるための開発ヒント

- 自分が深読みしすぎているのかもしれないことを認識する。
- 相手の表情や身振りに注目しすぎない（敏感になっていると感じたときは、一旦視線を逸らす）

状況判断知性 7. 対人受容力

状況モニタリング ……状況を客観的に観察し把握する事



状況モニタリング

状況を客観的に観察し把握する事

状況モニタリングが低いとは？

自分が置かれている状況や、人との関係を客観的に観察することが少ない。

「自分の考えや思いが、上手く相手に伝わっているのだろうか」とは発想しない。自分の言葉や表情などが、相手にどう受け止められるかお構いなしに話す傾向にある。

状況モニタリングを高めるための開発ヒント

- 職場の状況や他の人の言動を客観的に観察する習慣をつける。
- 自分の言動・態度が違和感を与えていないか、常に周囲の反応を観察し配慮する。
- 人間ウォッチングをする。

状況モニタリングが高いとは？

自分の考えや思いが、上手く相手に伝わるように気を遣うため自分の言葉、表情などをチェックしながら話す傾向にある。

自分の言いたいことが相手に上手く伝わったかも考える。

状況モニタリングを低めるための開発ヒント

- 今やるべきこと、取り組むべきことに集中する。
- 周囲の状況を見すぎないようにする。
- 相手の気持ちに注目する。

状況判断知性 8. 共感力

感情的温かさ ……人に対する温かい心遣いや接し方の事



(感情的温かさが高い場合のイメージ)

感情的温かさ

人に対する温かい心遣いや接し方の事

感情的温かさが低いとは？

人に対して温かみのある気配りや振る舞いをする事が少ない。自分が体験したり見聞きすることに感動を覚えない傾向にある。他人の体験には無関心で、同情や共感を覚えることもあまりない。

感情的温かさを高めるための開発ヒント

- 1日1回人に対する温かい気遣い・心配りを行動にして示す。
- 人には常に笑顔で接し、些細なことでも嬉しい気持ちを言葉にして相手に伝える。
- 人を励ます言葉や感謝を表す言葉を、できるだけたくさん書き出して遣ってみる。

感情的温かさが高いとは？

人に対して温かみのある気配りや振る舞いをする事が多い。自分が体験したり見聞きしたことに感動し易い。他人の体験にも共感し感動したり感情移入する。

感情的温かさを低めるための開発ヒント

- 感情移入が過度になりそうな場合は、一度その場を離れ、冷静さを取り戻す。
- 相手や周囲が困っている状況では、本当に助けを求めているのかどうかを考える。
- 冷静に相手の気持ちを理解するように意識する。

状況判断知性 8. 共感力

感情的被影響性 ……周囲の状況への巻き込まれ易さ

人の感情への呑み込まれ易さの事



(感情的被影響性が高い場合のイメージ)

感情的被影響性

周囲の状況への巻き込まれ易さ、人の感情への呑み込まれ易さの事

感情的被影響性が低いとは？

他人が喜んでいても、悲しんでいても、その影響を受けることはほとんどない。人の感情に冷淡な傾向にあり、相手によっては「冷たい人だ」と評されることもある。周囲の感情に左右されずに判断することが多い。

感情的被影響性を高めるための開発ヒント

- 相手の立場に立って、話を聞くように意識する。
- 自分の弱みに敏感になりすぎていないかを振り返り、弱点を周囲に話してみる。
- 最近起こった最も楽しいこと、嫌なことを思い出してみる。

感情的被影響性が高いとは？

他人の感情につられて、自分も嬉しくなったり悲しくなったりする。映画やテレビを見ていても、もらい泣きをしてしまうタイプ。人が動揺したり神経質になると、一緒に気持ち揺さぶられる。

感情的被影響性を低めるための開発ヒント

- 仕事の場においては、自分と他人の感情を区別して捉える。
- 自分に影響を与える人物や、物事を整理し、事前に対策を考えておく。
- 影響を受けすぎていると感じたら、その場から一時的に離れる。

共感的理解

…自分以外の人々の感情を理解し

くみ取っていかうとする事



(共感的理解が高い場合のイメージ)

共感的理解

自分以外の人の感情を理解し汲み取って
こうとする事

共感的理解が低いとは？

相手を感じている気持ちや思いを、相手の立場に立って理解しようとする事が少ない。

- ①相手の話を相手の立場に立って聞けないタイプ。聞き手のはずが自分の話をするなど。
- ②感情的被影響性が高すぎるタイプ。相手と一緒に動揺し、感情の共有はしても問題の本質がみえなくなる。

共感的理解を高めるための開発 ヒント

- ・意識を相手に向け、相手が話している間は口を挟まず相槌のみで最後まで聴く。
- ・相手の判断の基準がどこにあるのかということに意識を向けながら聴く。
- ・ミラーリング効果を意識する。
(例：相手と同じ姿勢をとってみる)

共感的理解が高いとは？

相手の気持ちや思いを相手の立場に立って理解しようとする事が多い。

基本的に聞き上手である。相手の感情に同調し、一緒に動揺したりすることはなく、相手に助言を与えたり、自分の意見を述べる時には冷静で客観的な判断をする傾向にある。

共感的理解を低めるための開発 ヒント

- ・自分の立場を優先して考える。
- ・取り組むべき事柄と感情を整理して、やるべき事に集中する。