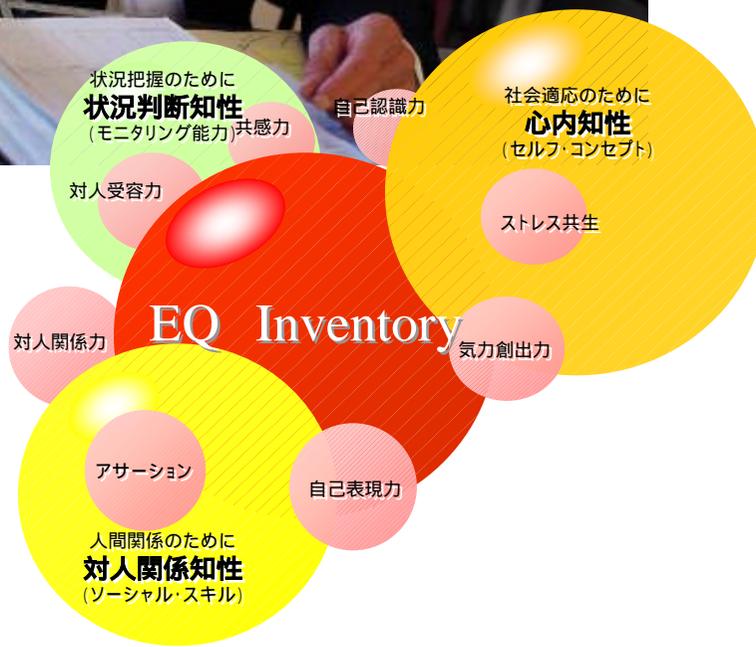




TRIAL EQ Inventory @



有限会社コンサルネット

EQ簡易診断 問題

下記の24個の質問について、どれだけ自分に当てはまるかを4つの選択肢から一つ選び、右欄にをつけてください。「こうなりたい」という目標や、願望ではなく、現状を正直に教えてください。

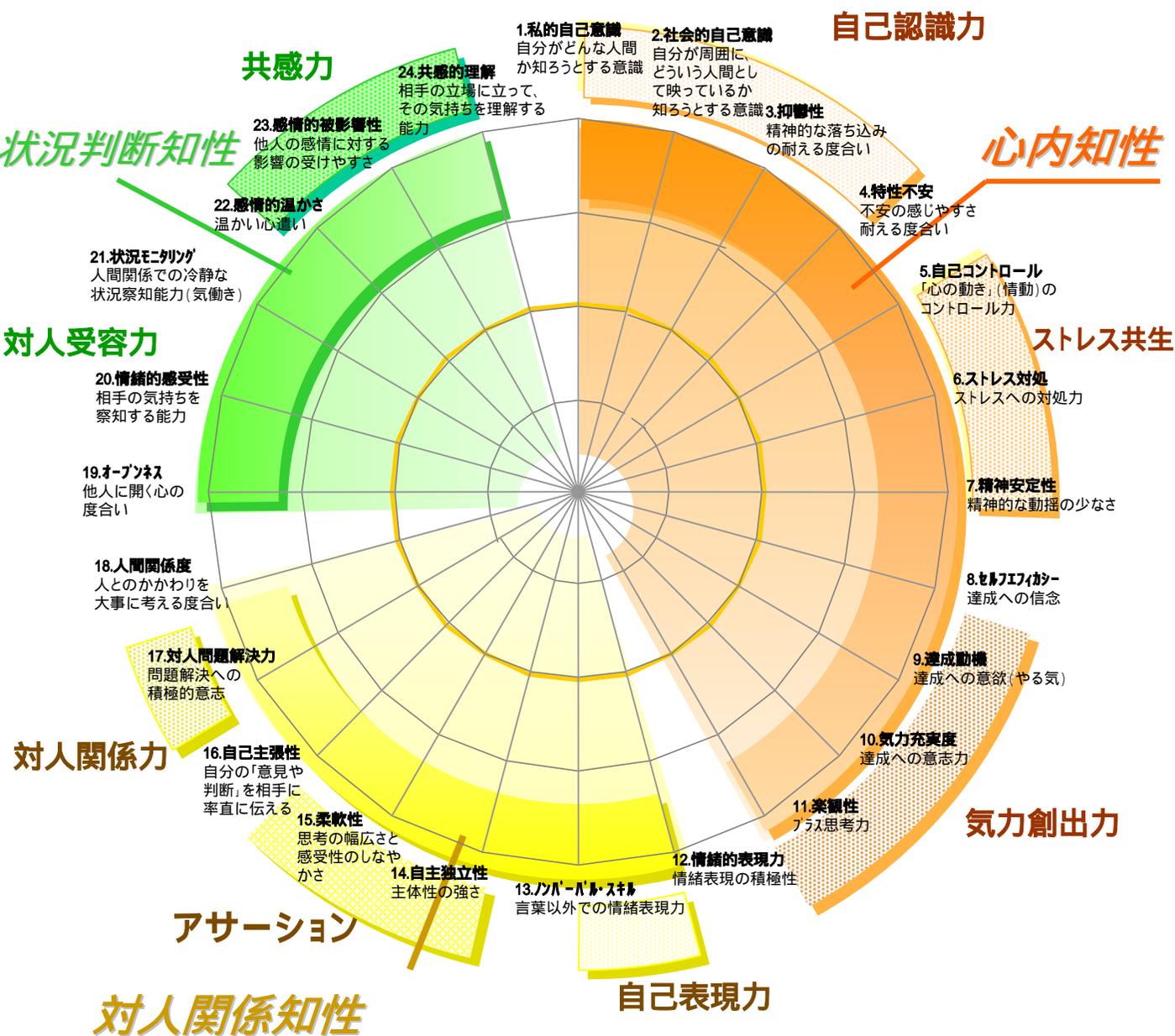
4:かなりあてはまる 3:ややあてはまる 2:あまりあてはまらない 1:ほとんどあてはまらない

Q1. いつも自分の「こころ」に興味がある	4	3	2	1
Q2. 人の目に映る自分の姿が気になる	4	3	2	1
Q3. 過去の失敗を引きずったり、くよくよ悩むことはない	4	3	2	1
Q4. 計画や、やりたいこと思ったことはすぐに行動に移す	4	3	2	1
Q5. 気が動転しているときでも、何事も無かったかのように平静さを保つことができる	4	3	2	1
Q6. 行き詰まった時に、次に何をすればよいのかということに考えが集中する	4	3	2	1
Q7. たいていのことには驚かず、冷静沈着に対応する	4	3	2	1
Q8. 自分には同僚よりも優れた能力があると思う	4	3	2	1
Q9. どちらかといえば、野心的なほうである	4	3	2	1
Q10. 現在の自分は、価値のある生活をしていると思う	4	3	2	1
Q11. どんなことでも、やっているうちに展望が開けてくるものだと思う	4	3	2	1
Q12. できるだけ自分の気持ちを人に伝えようとしている	4	3	2	1
Q13. どちらかといえば、表情は豊かなほうだ	4	3	2	1
Q14. 正しいと信じたことは、人に譲らないほうだ	4	3	2	1
Q15. 物事を柔軟に考えられる人が好きだ	4	3	2	1
Q16. 自分が不愉快な思いをさせられたときは、はっきり苦情を言う	4	3	2	1
Q17. 人間関係の問題が生じたときでも、感情的にならず冷静に対処する	4	3	2	1
Q18. 街で知り合いに会ったら、自分から進んで挨拶する	4	3	2	1
Q19. 多くの場合、人は私に対して気軽に心を開いてくれる	4	3	2	1
Q20. パーティーなどの集まりで、人が自分に興味を持つとすぐに気づくほうだ	4	3	2	1
Q21. どちらかといえば、人の感情や行動の動機を理解する直観力は強いほうだ	4	3	2	1
Q22. 人がうれし泣きをしている姿を見ると、自分も感動してしまう	4	3	2	1
Q23. どちらかといえば、周囲の人から感情的な影響を受けやすいほうだ	4	3	2	1
Q24. いつでも相手の身になって、話を聞くことができる	4	3	2	1

EQ簡易診断 アセスメント

左ページ、24個の質問に全て回答してから、次の指示に従ってそれぞれQ1からの点数を下記レーダー・チャート「私的自己意識」欄から時計回りで、～を塗りつぶしてください。

4:かなりあてはまる 3:ややあてはまる 2:あまりあてはまらない 1:ほとんどあてはまらない



E Q行動特性検査の結果判定

<p>1. 私的自己意識</p>	<p>■何を測ろうとしているか 感情の動きなど、他人からは観察できない自分の内面に、自分の注意を向け、自分がどんな人間なのか知ろうとする程度を測っています。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 いつでも自分の心の動きや内面に 관심이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。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 自分の心の動きや内面に 관심이あり、自分がどんな人間か、何をしようとしているのかを知りたいと考えています。 ・ロースコアの人（1～2点）の傾向 自分の心の動きや内面には興味や関心がなく、自分がどんな人間かを知ろうとしません。
<p>2. 社会的自己意識</p>	<p>■何を測ろうとしているか 言葉使いや態度など、自分が周囲にどのような人間として映っているかを知ろうとする程度を測っています。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 いつでも自分が他人からどう思われているか関心が強く、世間体が気になります。自分に関する評価やうわさに気を配り、周囲の期待に沿った行動をしようとします。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 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。 ・ロースコアの人（1～2点）の傾向 自分が他人からどう思われているか関心がなく、評価も気になりません。
<p>3. 抑うつ性</p>	<p>■何を測ろうとしているか 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、関心の喪失や不満感、疲労感など「うつ」を抑える力が、どの程度備わっているかを測っています。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 過去の失敗や過ちにいつまでもこだわらず、割り切ることができます。落ち込んでいるときも、物事をプラス発想でとらえることが上手です。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 過去の失敗や過ちについて、ややこだわってしまう傾向にあります。 ・ロースコアの人（1～2点）の傾向 過去の失敗や過ちをいつまでもクヨクヨ考えてしまう傾向にあります。何についても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。
<p>4. 特性不安</p>	<p>■何を測ろうとしているか 不安の感じやすさのことです。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、不安の感じやすさと、その程度を測っています。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 初対面の人に会ったり、新しいことを始めるような場面でも、臆することなく取り組みます。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 人前で話したり、何か新しいことを始める場面で、やや心配になりがちで、時に否定的な結果を予想することもあります。

	<ul style="list-style-type: none"> ・ ロースコアの人（1～2点）の傾向 人前で話したり、何か新しいことを始めるような場面で、すぐにあれこれ心配になり、なかなか取り掛かれません。否定的な結果を予想する傾向にあります。
5. 自己コントロール	<ul style="list-style-type: none"> ■何を測ろうとしているか 普段の自分の心の動きのコントロール力を測っています。相手に対する怒りや嫌悪感、あるいは不安など否定的な感情を、直接、相手に向かって表すのは、良好な人間関係を維持していく上で問題です。 ■得点と傾向 ・ ハイスコアの人（4点）の傾向 怒りや嫌悪感などの感情の動きも、相手の状況にあわせて上手に調整することができます。 ・ アベレージスコアの人（3点）の傾向 たまに怒りや嫌悪感が顔に出たり、予期せぬ事態で冷静さを失って取り乱したりと、感情をコントロールできず、ストレートに表現してしまうことがあります。 ・ ロースコアの人（1～2点）の傾向 怒りや嫌悪感がすぐに顔に出たり、予期せぬ事態で冷静さを欠いて取り乱したりします。相手や状況に合わせて感情を調整できません。
6. ストレス対処	<ul style="list-style-type: none"> ■何を測ろうとしているか ストレスに適切に対処する力を測っています。ストレスの原因をどのように受け止めて対処できるかで、健康に及ぼす影響が大きく異なってきます。 ■得点と傾向 ・ ハイスコアの人（4点）の傾向 仕事や人間関係で起こる様々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。 ・ アベレージスコアの人（3点）の傾向 仕事や人間関係で起こる様々なストレスに上手に対処するのがやや難しい傾向にあります。また、気分転換がうまく図れないことがあります。 ・ ロースコアの人（1～2点）の傾向 仕事や人間関係で起こる様々なストレスに上手に対処できません。気分転換もうまくできません。
7. 精神安定性	<ul style="list-style-type: none"> ■何を測ろうとしているか 精神の安定性を測っています。精神の安定性とは、感情を激しくゆさぶられるような状況でも、精神的に動揺せず、冷静に対処できる心理状態を指します。これは、感情的に冷淡や鈍感であることとは異なります ■得点と傾向 ・ ハイスコアの人（4点）の傾向 人前で非難されたり、腹が立つことを言われてもカッせず、どのような状況でも落ち着いています。気分のムラもほとんどありません。 ・ アベレージスコアの人（3点）の傾向 人前で非難されたり、腹が立つことを言われると、たまにカッとなってしまいますが、気分は安定しています。 ・ ロースコアの人（1～2点）の傾向 人前で非難されたり、腹が立つようなことを言われると動揺してしまいます。かなり、気分屋で、日によって機嫌がよかったり、悪かったりします。
8. セルフ・エフィカシー（自己効力感）	<ul style="list-style-type: none"> ■何を測ろうとしているか 人は、物事を始める前に、そのことを上手くやり遂げられるかを予測します。ここでは「自分は必ず上手くやり終えることができる」という信念の強さを測っています。これは自尊心の高さと密接に関連しています。

	<p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 何をするにも自信をもってやる傾向にあります。自分の能力の高さや知識の豊富さを信じていて、何事にも積極的に取り組みます。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 物事を、ある程度の自信をもってやる傾向にありますが、自分の能力や知識について十分ではないと感じ、積極的になれないこともあります。 ・ロースコアの人（1～2点）の傾向 何をするにも自信がもてない傾向にあります。自分の能力や知識に自信がなく、何事も消極的になってしまいます。
9. 達成動機	<p>■何を測ろうとしているか 達成動機の強さを測っています。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」ともいえます。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 チャレンジ精神が旺盛で、何か新しい事を始める前には、適度なリスクを好み、問題の解決に喜びを見出し、粘り強さがあります。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 目標達成に向けてのチャレンジ精神はある程度ありますが、リスクをそれほど好みません。粘り強い取り組みにやや欠けます。 ・ロースコアの人（1～2点）の傾向 目標達成に向けて努力することは苦手で、失敗を恐れ、冒険することを好みません。粘り強さはありません。
10. 気力充実度	<p>■何を測ろうとしているか 精神的なエネルギーを測っています。物事を成し遂げようとする意志の力を示します。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 精神的なエネルギーに満ち、何に対しても積極的に関わろうとしています。毎日の生活が楽しく、充実感があり、人生に価値を見出しています。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 精神的なエネルギーや、物事を成し遂げようとする意志がそれほど強くありません。物事への取り組みがやや消極的になる傾向にあります。 ・ロースコアの人（1～2点）の傾向 何をするにも元気が出ず、どうしても消極的になってしまいます。毎日の生活が単調で味気なく感じてしまうことがあります。
11. 楽観性	<p>■何を測ろうとしているか どのような状況の時にも、物事の否定的な面よりも肯定的な面に注目できる素養です。いわば、プラス思考、物事をいいように考え、将来の成り行きについて明るい見通しを持つ程度を測っています。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 物事を実行している最中は「何とかなる」と明るい見通しを持ちます。たとえ失敗しても、いつまでもこだわることはありません。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 悲観的な予測をし、結果的に最後までやり遂げることが難しいことがあります。 ・ロースコアの人（1～2点）の傾向 常に悲観的な予測をし、結果的に最後までやり遂げることが難しくなる傾向にあります。

<p>12. 情緒的表現性</p>	<p>■何を測ろうとしているか 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っています。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 自分が感じていることを相手に伝えたいと強く思う傾向にあり、時には「おしゃべり」だと言われることもあります。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 喜怒哀楽を相手にほどほどに伝えることができます。 ・ロースコアの人（1～2点）の傾向 喜怒哀楽を外にハッキリとは表さず、おとなしい印象を与えます。「とっつきにくい」などと言われることもあります。
<p>13. ノンバーバルスキル (非言語表現力)</p>	<p>■何を測ろうとしているか 自分の思いや感情を、表情や身振り、手振りなどを使って相手に伝えることをノンバーバル（非言語的）コミュニケーションと呼び、このコミュニケーションを意図的に行うスキルを測っています。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 話をするときに、表情が豊かで、身振り・手振りもよく使いますが、状況に応じてそれらの表現を抑えることもできます。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 表情やジェスチャーなどがある程度まじえて、話をすることができますが、たまにそれらが上手く使えないこともあります。 ・ロースコアの人（1～2点）の傾向 身体的な表現をあまり使わない傾向にあるか、感じたまますぐ態度・表情に出してしまう傾向にあります。
<p>14. 自主独立性</p>	<p>■何を測ろうとしているか 人に安易に頼ったり同調したりせず、物事を主体的に、しかも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っています。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 人の意見よりも自分の判断を大切にし、人からあれこれ言われるのを嫌い、マイペースで物事を進めるのを好む傾向にあります。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 安易に人に頼ったり、同調することはありませんが、どちらかという他人の意見に左右されがちなところがあります。 ・ロースコアの人（1～2点）の傾向 すぐに人に頼りたくなる依存心が強い面があり、人の意見に左右されるところがあります。自分よりも立場や年齢が上の人の影響を受けやすい面もあります。
<p>15. 柔軟性</p>	<p>■何を測ろうとしているか 考え方や感じ方の柔らかさや、しなやかさを測っています。何ものにも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柔軟性です。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 物事を多面的にとらえることが得意で、独創的なアイデアを発想するのが得意です。しなやかな考え方の持ち主です。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 物事をやや杓子定規に考える傾向にあり、表面的な見方に影響を受けて、頭

	<p>が固いと思われることもあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ロースコアの人（1～2点）の傾向 物事を杓子定規に考え過ぎる傾向が強く、表面的な見方や判断をしてしまいがちです。
16. 自己主張性	<p>■何を測ろうとしているか 自己主張の程度を測っています。自己主張性とは、自分の意見や判断を相手に率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付けることではありません。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ハイスコアの人（4点）の傾向 やりたくないことや嫌なことなどは、相手がだれであってもハッキリ意思表示する傾向にあります。分からないことも疑問も、相手に率直に尋ねることができます。 ・ アベレージスコアの人（3点）の傾向 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。 ・ ロースコアの人（1～2点）の傾向 自分さえ我慢すればいいと考え、自分の意見や判断を抑えてしまう傾向にあります。
17. 対人解決能力	<p>■何を測ろうとしているか 人間関係で生じる様々なトラブルを解決可能な問題ととらえ、その解決策を見出し、実行する能力を測っています。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ハイスコアの人（4点）の傾向 人間関係でトラブルが生じても、冷静にいくつかの解決策を考え、その結果も予想しながら比較、検討することができます。 ・ アベレージスコアの人（3点）の傾向 人間関係でトラブルが生じると、落ち込んだり、我慢したりすることがたまにあり、解決できないものとあきらめやすい傾向があります。 ・ ロースコアの人（1～2点）の傾向 人間関係でトラブルが生じると、落ち込んだり、我慢したりして、解決できないものと初めからあきらめている傾向にあります。
18. 人間関係度	<p>■何を測ろうとしているか 人間関係度とは、他者と新たに関係をつくったり、すでにできている関係を良好に維持し、発展させていこうと積極的に考え、実践しようとする程度を測っています。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ハイスコアの人（4点）の傾向 人との出会いを大切に、付き合いを大事にしています。相手が困っていれば進んで手を差し伸べ、温かく接しようとしています。 ・ アベレージスコアの人（3点）の傾向 付き合いをしますが、少数の人以外とはやや冷淡な付き合いをする傾向にあります。 ・ ロースコアの人（1～2点）の傾向 人との関係を大切に思わず、ごく少数の人以外とは冷淡な付き合いをするか、大切だと思っているのに、上手く実行できないかの、どちらかの傾向にあります。
19. オープンネス （自己開示）	<p>■何を測ろうとしているか 周囲から個人的な話をされやすい人物であるか否かを測っています。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。</p>

	<p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 周囲に心を開き、相手に警戒心や不信感を起こさせません。人の話を聞くのが好きで、聞き方も上手です。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 他者と積極的に交わろう、人の話を聞こうと努力していますが、時には怠ることもあります。 ・ロースコアの人（1～2点）の傾向 自分のことをあまり相手に話そうとしません。そのために、相手も心を開かない傾向にあります。
20. 情緒的感受性	<p>■何を測ろうとしているか 人は自分の感情や言葉、表情や身振りなどを使って、相手に意思を伝えています。ここでは、相手が発するこのような言語、非言語の情報を感じ取る能力を測っています。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 相手がどんな気持ちか、隠している真意はなにかを読み取ることができ、相手の言葉のニュアンスや表情、身振りなどに気を配る傾向にあります。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 人の真意や感情を読み取ろうとしますが、相手の言葉をそのまま鵜呑みにすることがあります。 ・ロースコアの人（1～2点）の傾向 人の真意や感情の読み取りに注意を払わず、相手の言葉のニュアンスや、表情、身振りに注目しません。
21. 状況モニタリング	<p>■何を測ろうとしているか 状況の観察力を測っています。状況モニタリングとは、自分と相手がつくりだ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。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 状況を客観的に観察し、正確な判断のもと、適切な言動をとることができます。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 状況や自分の言動を客観的にみようと努力していますが、時には怠ることもあります。 ・ロースコアの人（1～2点）の傾向 状況や自分の言動を客観的にみることがありません。
22. 感情的温かさ	<p>■何を測ろうとしているか 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を測っています。自分が体験したり、見聞きしたこと、あるいは人が体験したことに感動したり、同情したりすることです。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 自分が体験したり、見聞きしたことに感動しやすい傾向にあり、他人の体験にも感動したり、同情したりします。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 自分が体験したり、見聞きしたことにある程度の感動を覚え、他人の体験にもある程度の関心を示し、同情します。 ・ロースコアの人（1～2点）の傾向 自分が体験したり、見聞きしたことに感動を覚えない傾向にあり、他人の体験にも無関心で、同情を覚えることもめったにありません。

23. 感情的被影響性	<p>■何を測ろうとしているか 感情的被影響性とは、他人の感情に対する影響の受けやすさです。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ことです。他人の感情に影響を受けることは悪いことではありませんが、影響されすぎて振り回されないことも大切です。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 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傾向にあり、人が動揺している時に一緒に気持ちが揺さぶられてしまいます。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 他人の感情の影響をあまり受けない傾向にあり、周囲の人たちが動揺していても、振り回されることは少なく、冷静に判断できます。 ・ロースコアの人（1～2点）の傾向 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	<p>■何を測ろうとしているか 相手が感じていることを相手の立場で理解する能力を測っています。「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。</p> <p>■得点と傾向</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイスコアの人（4点）の傾向 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。 ・アベレージスコアの人（3点）の傾向 ある程度、相手の話を反論せずに最後まで聞くことができ、相手の立場になって内容を理解することも比較的できます。 ・ロースコアの人（1～2点）の傾向 相手の立場になって話が聞けず、表面的に聞いてしまうか、一緒に動揺したり、不安に陥ってしまい、相手の問題が何かを理解できないかのどちらかです。

Corporate Profile

社名	有限会社コンサルネット
設立	1999年7月21日
代表取締役	代表取締役社長 反田快舟（そりだ かいしゅう）
事業内容	企業と社員の自立を支援する経営コンサルティング （経営合理化、新事業進出、営業強化）
所在地	〒981-3222 仙台市泉区住吉台東5-3-19 tel.022-376-7341 fax.022-348-2087
E-Mail	info@consulnet.co.jp
URL	http://www.consulnet.co.jp

感情が私たちの行動に重大な影響を与えているえ

感情をうまく管理し、利用することは、知能である

参考文献：“Emotional Intelligence” in 1990

Dr. Peter Salovey; Yale University

Dr. John D. Mayer; University of New Hampshire

～人に強いビジネスパーソンになる～

「こころの距離」とはビジネスのみならず、生きていくための作法の基本になる考え方です。人とのこころの距離に注目し、相手とのこころの距離を近くする。人に強くなるには、こころの距離感を知ることから始まります。

東洋経済新報社 定価 1,680 円 (税込)
高山直 [著]

株式会社イーキュー・ジャパン代表取締役

評 発 売 中

