

EQセルフ診断チェックシート



※当資料に従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。
※あくまで参考としてご利用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。
※当資料は、2025年6月時点の内容となっております。最新の情報は国の資料等をご確認ください。

EQセルフ診断チェックシート

1. EQ（心の知能指数）とは

- ・自己の感情を把握・制御し、他者の感情を理解・活用する能力。ビジネスでの人間関係構築、部下育成、チームビルディングに不可欠です。
- ・IQ（知能指数）と思考力に対し、EQは感情を扱う力。IQが高くてもEQが低いと、組織での協力やリーダーシップが難しく、成果創出に影響します。
- ・EQはIQと異なり、後天的に訓練で高められます。

2. EQを構成する4つの能力

EQは以下の4能力から成り、相互に補完し合います。

能力	概要
1. 感情の識別	自他の感情を正確に認識・識別する能力。共感の基礎。
2. 感情の理解	感情の原因・背景を分析し、変化を予測する能力。
3. 感情の利用	目標達成のため、感情を意図的に作り出し活用する能力。
4. 感情の調整	状況に応じ、感情や行動、表現を適切に管理・調整する能力。

EQセルフ診断チェックシート

3. EQが高い人材の特徴と育成

- ・**特徴**： 冷静沈着で感情に左右されず、ストレス下でも安定。対人関係が円滑で好感を持たれやすい。「柔軟性」「傾聴力」「ストレス耐性」が高いことが特徴。

- ・**診断**： 専門機関のEQ検査（例：EQI行動特性検査）で測定可能。客観的自己評価が向上の第一歩。

- ・**育成法**： 訓練で向上可能。「診断」「変革（研修・実践）」「振り返り・改善」のサイクルが重要。

日常生活での実践例：相手に寄り添う（傾聴、共感）。
周囲を観察し、良い点を見つける。
感情を言語化し、客観的に把握・分析する。

4. ビジネス・人事業務におけるEQの活用

- ・**有用性**： 対人関係、問題解決、コミュニケーション、リーダーシップ等、ビジネスに必要なソフトスキルの重要指標。人事評価や異動・配置の参考情報として活用できます。

- ・**育成と組織効果**： 育成可能であり、研修プログラムへの導入が有効。従業員のEQ向上支援は、職場の心理的安全性、円滑なコミュニケーション、チームワーク強化に繋がり、組織全体の生産性やエンゲージメント向上に貢献します。