

SEI EMOTIONAL INTELLIGENCE
ASSESSMENT

Measure & Develop Human Capacity

SEI ストレングスレポート

Japanese Edition (国際版)

Report prepared for **Sample Report**

On **2021/03/17**

Provided by **Six Seconds**



Section 1: 序論

EQ（感情知能）とは、あなたが何かを決定するとき、それが最善の結果に結びつくように思考と感情を調和させる能力です。EQ を効果的に使うことで、あなたは洞察力と実行力を得て、より生産的な行動がとれるようになります。また、上手にコミュニケーションを図ることができ、その結果、他の人に影響を与えたり、相手とより強い関係を築いたりすることができます。このことからハーバード・ビジネス・レビューでは「EQ は仕事における『成功への鍵』だ」と紹介しています。(i)

SEI は、シックスセカンズの EQ 実践モデルに基づいています。EQ を日常の中で活用するためには、自分をよりよく知ろうと心がけ（自分がすることに気づく）、より意識的に（意図する行動を考え）、より目的意識を持って（理由を持って）行動を心がけることが大切です。シックスセカンズの EQ 実践モデル及び SEI は EQ を実践する領域を 3 つの領域に分けています。

- 知る（自己を認識する）
- 選ぶ（意図する行動を選択する）
- 活かす（選択した行動と自分の価値観や目的と結びつける）

これらの領域の開発を意識的に取り組めば、あなたは日常においてより適切な判断をくださることようになり、周囲の人たちを巻き込み、上手に問題を解決し、豊かな関係を築けるようになります。(ii)

以下の図が示すように、この 3 つの領域は 8 つの EQ コンピテンシー（EQ 能力）から成っています。



Section 2: あなたの SEI のストレングス(強み) プロファイル

一般にこのような診断結果を見るときは、人は往々にして自分の一番低いものに注目しようとしがちです。しかし、個人の成長支援を目指すシックスセカンズでは、個人の強みに注目します。弱みを意識することは時には有益ですが、自分の「強み」を認識し活用しようという姿勢のほうが、前向きな行動変容に役立つからです。

以下の3つのプロセスが自己の成長にとって重要だとシックスセカンズは考えています。

- ◆自分の強みに注目する
- ◆その強みを毎日の行動で実践する
- ◆実践することによって、自分自身のさらなる成長を実感する

検査結果は 8 つある EQ コンピテンシーの中からあなたの「強み」となる 3 つのコンピテンシーについて記述しています。8 つの EQ コンピテンシー全てに関する詳しい解説と能力開発のヒントのレポートをご希望の方は、シックスセカンズジャパン社にご連絡ください。

SEI ストレングス (あなたの強み)

あなたの上位 3 つの EQ ストレングスは次の通りです。

1. 楽観性の発揮
2. 内発的なモチベーション
3. 感情のナビゲート

はじめに次の問いについて考えてみましょう

- 検査結果が示す EQ ストレングスはあなたの仕事にどのような影響を及ぼしていますか？また、プライベートではどうですか？
- 3 つの EQ ストレングスを周囲の人たちとの関係維持において、どのように活用していますか？
- 3 つの EQ ストレングスが何か問題を引き起こすことはありますか？また、自分の強みを否定しすぎたり、または肯定しすぎることはありませんか？
- 「理想とする自分」に近づくために、これらの EQ コンピテンシーを毎日どのように使っていますか？
- 3 つの EQ ストレングスはお互いどのように関係し合っていると思いますか？

3 つの EQ ストレングスに関する詳しい解説は次のページから始まります。



最も高いEQストレンクス：楽観性の発揮

定義

希望やみずからの可能性を信じ、自分から前向きな展望をもてること。

解説

楽観性を発揮できると、未来を見つめたり、将来の自分像を描いたりすることができます。楽観的思考は、選択肢を飛躍的に増やします。建設的な結果を生み出すための分析や意思決定には楽観性に立った視点が大いに役立ちます。

身につける利点

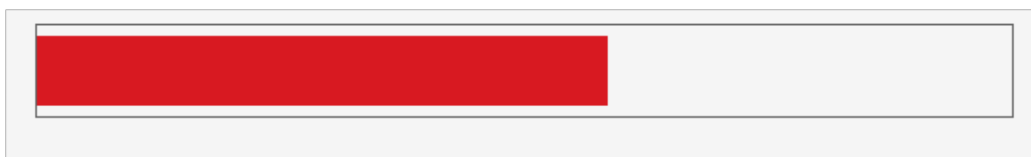
- 周囲と良好な関係を築くことができる。
- 強力な支援ネットワークを構築することができる。
- 自分の選択肢を増やし、チャンスを作り出すことができる。新しいアイデアや創造力の発揮を促すことができる。
- 困難に直面してもあきらめることなく、前向きに立ち向かうことができる。
- 周囲の人に影響力を及ぼすようになる。

活用のヒント

楽観性を発揮することで人は成功を手にし、難問に対する解決策を見出してきました。アイデアや、無数の可能性を生み出し、誰もが発想する選択肢にとどまらず思考の枠を広げるためには、この能力は欠かせません。

絶望感や無力感といった感情を抱いたとしても、楽観性を発揮することで、それらを解消することに役立ちます。加えて、この能力を発揮して問題を解決した時には、自分の成長を実感することができます。楽観性を発揮することで困難に立ち向かうエネルギーを手に入れることができます。楽観性の発揮はあなたの健康、成果、幸福などにも大いに貢献してくれます。そして、周囲の人たちにも良い影響を及ぼします。

ストレンクスレベル：



2番目に高いEQストレングス：内発的なモチベーション

定義

報酬や見返りなど外因性なものではなく、個人の価値観や責任感など内から湧き上がるエネルギーを生み出すこと。

解説

外部からの動機付けに依存し過ぎると、周りの人たちに翻弄されやすい自分になってしまいます。内発的な動機を発揮できるようになると、自分自身の価値観に添った、長続きする行動のエネルギーを得ることができます。

身につける利点

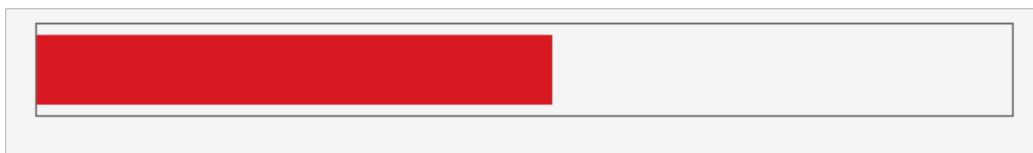
- 周囲の人たちの声（自分に対する評価など）に影響を受けすぎることなく、それでも耳を傾けることができる。
- 自分自身で目標達成のためのエネルギーを作り出すことができる。
- 周囲の人たちがお手本とする。
- 自分の価値観に従った意思決定をすることができる。

活用のヒント

内発的なモチベーションに従う意識は、主体性を育てるための重要な鍵となります。自分の大切な目標や価値観を軸にして行動をおこせば、自信をもって行動を維持できます。このような行動が周囲との関係や信頼を強め、互いに協力する関係を築いていくのです。

内発的なモチベーションを発揮できると、周囲の人達からの賞賛や見返りなどなくても、自分自身を積極的な行動に向かわせることができます。この能力を上げていくためには、自分の奥にある大事にしているものを見つけるように心がけましょう。自分のモチベーションが下がりそうな時には、この「内なる輝き」を見つけるのです。

ストレングスレベル：



3番目に高いEQストレングス：感情のナビゲート

定義

感情を戦略的なリソース（情報資源）として捉え、その感情を評価し、活かしたり、変化させたりすること。

解説

私たちは長い間、怒り、喜び、恐れといった感情は思考や判断などには必要のないものだと思われ、これらの感情をむしろ押さえつけるようにしてきました。しかし実際には、感情は有用で有益であり、人に洞察やエネルギーをもたらし、あらゆる場面で意思決定の源となっているのです。

感情のナビゲートを心がけることで、どのような状況においても、適切な行動や意思決定に必要な最適の感情を選択・創出してくれます。

身につける利点

- 感情を「コントロールする」ために過剰なエネルギーを消費することなく、その感情を根底から切り替えることができる。
- 感情が発しているメッセージに耳を傾けることができる。
- 感情を受け入れ、建設的に活用できる。
- 感情や気持ちから洞察や知恵を得ることができる。

活用のヒント

「感情は役立つものである」という意識を持ち続けることで、この能力を最も効果的に活用することができるようになります。そのためには感情に対しもっと関心をもちましょう。具体的には感情を観察し、その背後にある理由を探すことです。早い段階から頻繁に自分の感情に注意を向けることで、より一層、高いレベルの洞察が得られます。また、感情をもたらすエネルギーを有用な動力源へとすることができます。

感情をナビゲートする能力を継続的に働かせながら、このEQコンピテンシーがあなたにどのような利益をもたらし、周囲の人と円滑な交流に役立つかを観察していきましょう。

ストレングスレベル：



Section 3: 次のステップ

SEI は自己評価型の検査です。この結果はあなたが SEI を受けた際のスナップ写真のように、そのときのあなたを示しています。次の質問をふまえながらこの検査結果についてじっくりと検討してみましょう。

- この結果は「いつもの自分」を反映していますか？
- 仕事やプライベートの場面で、あなたは自分の EQ ストレngths を活用していますか？
- ストレスや不安を感じている時、自分の EQ ストレngths を発揮する方法を知っていますか？
- 問題解決や意思決定にあなたの EQ ストレngths はどのように役立てることができますか？
- 困難に直面した際、あなたの EQ ストレngths は柔軟性や創造性の発揮に役立ちそうですか？

この検査結果を、友人、同僚、コーチなどに見せ、あなたの EQ ストレngths について周囲の人たちはどのような感想をもったのか聞いてみてください。その人たちは、あなたが日ごろのように EQ ストレngths を使っていると見ているでしょうか？この取り組みは、あなたの EQ 開発にとっても役立ちます。

自分に問いかけてみる

現在、仕事またはプライベートであなたが直面している課題は何ですか？この状況で、解決のために役立てることができる EQ ストレngths があるとすればそれは何でしょう？EQ ストレngths を発揮して課題解決するために、今すぐにできる行動を挙げるとすれば、それは何でしょう。

このように意識的に自分に問いかけることで、EQ は自然に開発されていきます。

楽観性の発揮、内発的なモチベーション、感情のナビゲート の高い人はどのような行動を心がけているのでしょうか？

自分と同じ EQ コンピテンシーを強みとする友人にあなたが何かアドバイスをあげるとしたら、それはどのようなものですか？

SEI の結果レポートについて

シックスセカンズは 8 つの EQ コンピテンシー全体について詳しい解説が記載されたレポートも用意しています。また、EQ を伸ばすために役立つ実践的なノウハウも提供しています。

詳細なレポートをご希望の場合は、

John Dodds <john.dodds@6seconds.org>

までお問い合わせください。



参考

SEI (EQ 検査) は、シックスセカンズ EQ 実践モデルに基づいています。

このモデルは「知る」、「選ぶ」、「活かす」という3つの探求領域から成っていて、日常生活や職場生活においてEQを発揮して行動する際に役立つようデザインされています。そして、この3つの探求領域は8つの基本的なEQコンピテンシーで構成されています。

EQ コンピテンシーを実生活で意識的に活用できるようになると、自分らしさを探求でき、より上質な意思決定を促し、効果的で自分の意図する行動を取らせてくれます。

ダニエル・ゴールマンの「こころの知能指数」というベストセラーが出版された際、ほとんどの人は「EQ (感情知能)」という言葉は初めて耳にしました。その本の中でゴールマンは、自己認識、自制心、共感などと言った要素が生活や仕事上の成功を決定するという強力なメッセージを発信しました。

彼は感情知能の能力を定義し、測定しようと努力した著名な科学者などの多くの研究を引き合いに出しました。執筆リサーチを進める中で、彼はシックスセカンズ的手法こそEQ指導のためのひとつのモデルだと評価しました。(iii)

シックスセカンズは私たちが感情知能理論を実生活で実践・活用できるよう、3つの領域からなるEQ実践モデルを1997年に開発しました。このモデルはピーター・サロベイ博士 (シックスセカンズのアドバイザーボードの一人) や、EQを科学的な概念として初めて定義したジョン・メイヤー博士の著書、およびカルーソ、パート、ダマシオ、ルドゥー、バーオンら著名な科学者やリサーチャーによって行われた先端科学の研究結果を踏まえて開発されました。

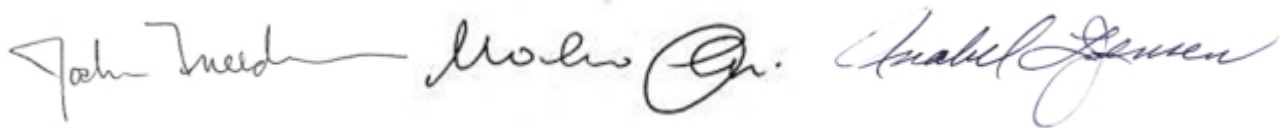
シックスセカンズEQ実践モデルは、これらの理論と実践性 (意思決定、感情のマネジメント、説明責任、自己の有用性) を統合して作られています。



おわりに

あなたが自分のEQの可能性を探る決断をされたことを、嬉しく思います。EQの発揮は生活や仕事上のさまざまな場面で、あなたの選択や行動を上質なものとし、なによりも「心豊かなあなた」にしてくれることでしょう。

—For the Six Seconds' Team,
Joshua Feedman, Massimiliano Ghini, Anabel Jensen



i Harvard Business Review, Breakthrough Ideas for Tomorrow's Business Agenda,
April 2003

ii Freedman, Ghini, Fiedeldey-Van Dijk (2005). White Paper: Emotional Intelligence and
Success, Six Seconds.

iii EQ 心の知能指数：ダニエル・ゴールマンは本書で学校教育におけるセルフサイエンスやシックスセカンズ社のカリキュラムについて取り上げている。「セルフサイエンスの開発者たちは、感情知能教育のパイオニアであり、この考え方を全米に広げた先駆者である。セルフサイエンス・プログラムは感情知能の構成要素をきっちりと対応している。感情知能について深く考えたアリストテレスが今日生きていたなら、大いなる賛同を寄せたことだろう」また、ゴールマンはシックスセカンズ社のプログラムを「EQ向上プログラムのお手本である」としている。