

EQ アセスメント

次の質問・分を読んで、直観で自分に当てはめてください。

質問郡 A

感情の識別		ほとんどできない	あまりできない	普通	できると思う	よくできる
01	自分が何を感じているかを、いつも理解することができる。	1	2	3	4	5
02	自分の気持ちに変化が生じたとき、それを敏感につかむことができる。	1	2	3	4	5
03	話をしている相手の表情の変化にすぐ気づくことができる。	1	2	3	4	5
04	表情や態度から、その人の気持ちを察することができる。	1	2	3	4	5
05	話をしていて、相手が自分に何を言って欲しいか、分かる時がよくある	1	2	3	4	5
06	しぐさや表情で自分の感情を伝えることができる。	1	2	3	4	5

質問郡 B

感情の利用

		ほとんどできない	あまりできない	普通	できると思う	よくできる
07	集中して物事を行うために、自分の気持ちをコントロールすることができる。	1	2	3	4	5
08	課題解決のために、その場のムード（雰囲気）を適切に変えることができる。	1	2	3	4	5
09	物事を始めるとき、積極的な気持ちを作り出すことができる。	1	2	3	4	5
10	新しい業務（状況、環境など）に就いても、何とかやっていけると思う。	1	2	3	4	5
11	相手を感じていることを、自分のことのように感じるすることができる。	1	2	3	4	5
12	映画やドラマの登場人物と一緒に笑ったり泣いたりすることがよくある。	1	2	3	4	5

質問郡 C

感情の理解

		ほとんどできない	あまりできない	普通	できると思う	よくできる
13	相手が怒っている理由は何かが分かる。	1	2	3	4	5
14	相手の感情がどのように変化していくか、予測できる。	1	2	3	4	5
15	相手がなぜそのような言動をとるのか、その動機を理解できる。	1	2	3	4	5
16	「いら立ち」と「怒り」の違いを説明できる。	1	2	3	4	5
17	嬉しいと感じたとき、なぜそのように感じているのかを説明できる。	1	2	3	4	5
18	感情がどのように変化するかの基本的中かたちを知っている。	1	2	3	4	5

質問郡 D

感情の調整		ほとんどできない	あまりできない	普通	できると思う	よくできる
19	自分が感情的になったとき、どのように対処したら良いか考え、実行できる。	1	2	3	4	5
20	人間関係のトラブルを、相手の気持ちに配慮しながら解決できる。	1	2	3	4	5
21	相手や状況に応じて、自分の感情をコントロールできる。	1	2	3	4	5
22	人間関係で問題が起こったとき、一方的に相手を責めるようなことはしない。	1	2	3	4	5
23	感情が高ぶっている相手に働きかけて落ち着かせることができる。	1	2	3	4	5
24	どれだけ感情が高ぶっても、感情のまま行動することはない。	1	2	3	4	5

結果

貴方の感情管理能力

感情の識別 _____点 (30点満点)

感情の利用 _____点 (30点満点)

感情の理解 _____点 (30点満点)

感情の調整 _____点 (30点満点)