

Measure & Develop Human Capacity

# SEI ストレングスレポート

Japanese Edition (国際版)

Report prepared for ロクビョウ タロウ (SAMPLE)

On 2017/05/11





# 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すことようになり、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ます。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. 結果を見すえた思考
- 2. 共感力の活用
- 3. 自己パターンの認識

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ストレングス:結果を見すえた思考

#### 定義

自分がとろうとする選択肢のメリットとデメリットに関して、行動をとる前に考えることができること。

#### 解説

結果を見すえて思考しようと心がけることで、自分が選択する行動やその行動がもたらす影響を、プラスとマイナスの両面で評価できるようになります。そして、自分の衝動的な感情を管理し、無意識な反応をおさえ、意図した行動がとれるようになります。

自分が望む目標や結果を実現したい時は、この結果を見すえた思考を心がければ、さまざまな行動の選択肢の中から最適な行動を選択できるようになります。結果を見すえた思考は、差し迫った決断や行動が求められる時、過去、現在の状況を振り返ったり、未来に与える影響について思考したりするプロセスも含んでいます。

#### 身につける利点

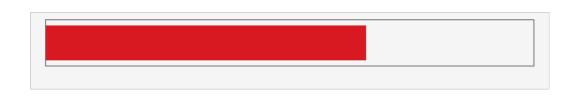
- 目先の利益を追い求める判断ではなく、本来のあり方や原則に従った行動をとることができる。
- 自分や周囲の人たちがどのように感じ、反応するかを予測することができる。
- 短期的な利益だけではなく、長期的な視点で計画を推進することができる。
- ◆ 本当に重要なことに重きを置き、意図する結果やそれに至るまでの複雑なプロセスやステップ、予想外なものは何かまで考えることができる。

#### 活用のヒント

結果を見すえて思考することは、自分がどのような場面でどのように行動すべきかを考えるのに役立ちます。自分の行動が及ぼす利益と代償が何であるか、本当に状況を判断した上での選択となっているかを常に自分に問いかけてください。 この利益と代償の分析を心がけることで自分のとろうとする行動に対する「警告アラーム」を事前にキャッチできるようになります。

結果を見すえて思考ができるあなたは、自分の内部から発する感情のシグナルに早い段階から気づくことができ、さまざまな問題に対し、より効果的な解決に向かうことができるしょう。「感情のナビゲート」と組み合わせることで、臨機応変さを持って自分の行動をコントロールできるようになります。

### ストレングスレベル:





### 2番目に高いEQストレングス: 共感力の活用

#### 定義

周囲の人たちの感情を理解し、適切に対応すること。

#### 解説

共感力の活用を心がけることで、相手や周囲の人の感情や経験に対し偏った理解や判断をすることなく寛容な態度を示す ことができ、人とのつながりや人への関心を高めるようになります。

共感力の活用を心がけるにはまず相手の中にあるプラスとマイナスの感情に気を配ることです。共感とは、他の人たちの 感情に注意を向け、共有し、適切な対応をすることです。時として、リスクも伴いますが、共感力を活用できると相手を 理解し、継続的な信頼関係を築くことができます。周囲に対し、気遣いや関心を払うようになります。

#### 身につける利点

- 相手の声に耳を傾け、理解することができる。
- 対立や対人問題を建設的に解決することができる。
- 信頼とつながりを強めることができる。
- 相手の立場に立った姿勢を示すことができる。
- 公平な」競争の場を作り出すことができる。
- 友情の架け橋を築くことができる。

#### 活用のヒント

共感力の活用は、人との関係を強く強固なものでありながらも「絹のように滑らかな」感覚をもったかかわりを実現するための重要な鍵となります。もし相手の伝える考えだけでなく、真摯に気分、感情、状況などにも耳を傾け、理解しようと共感を発揮しているなら、あなたは相手としっかりとした信頼を築いていることでしょう。あなたの相手への関わりが見せかけでないことを示しているからです。

時として、過度な共感力を発揮してしまうこともあります。相手の苦痛を「引き受ける」必要はありませんよ。共感のポイントは相手の苦痛を理解し、言葉や行動であなたが気にかけているということを伝えればいいのです。

#### ストレングスレベル:





### 3番目に高いEQストレングス:自己パターンの認識

#### 定義

習慣的に繰り返す反応や行動を自ら認識できること。

#### 解説

人は今までと違った状況に直面すると、注意深く観察し、その状況に対処しようとする一方、無意識に習慣的な反応行動をとろうとすることもよくあります。原因は、脳がパターン行動の神経経路を作り自動的にたどらせようとするからです。この無意識なパターン行動は最善の行動を阻害しかねません。というのも、これは、従来の状況で学習した反応行動だからです。パターンとは、無意識に実行され繰り返される反応のことです。自己パターンを認識するということは、自分の反応パターンを意識的にチェックすることであり、パターンによって誘発される感情爆発の「ホット・ボタン」や反対の「コールド・ボタン」を押そうとする瞬間を自分で理解できるようになります。

自己パターンの認識を日頃から心がけることで、自分が「ボタン」を押す瞬間を予測できるようになり、またその状況を 回避することもできるようになります。また、自分にとってあまり役立たないパターンや、自分の人生を前向きにする役 立つ自己パターンを自ら理解できるようになります。

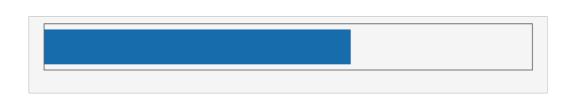
#### 身につける利点

- 自分のパターンが、自分自身の選択や決断にどのような影響を及ぼすかを理解できる。
- 自分自身の反応行動を事前に予測できる。
- より正確に自分の今の状態を診断できる。
- より創造的に対応できる。
- 周囲からの信頼を高めることができる。

### 活用のヒント

自分の行動習慣や思考を常に意識することで、自分自身をより明確に知ることができるようになります。そして、自分に 典型的な反応パターンがあることに気づきます。無意識な習慣行動があらわれやすい場面において自分自身の感情・思考 ・行動を観察できる「セルフサイエンス(自己認識)の達人」になるためにも、この能力を活用できるようになりましょ う。さまざまな場面で感じるストレスや、周囲から批判、称賛、親切を受けたとき自分はどのような反応をするのかを意 識してみましょう。あまり馴染みのない場面に遭遇した時、自分の思考は前向きに捉えようとしているのか、その反対か 、自分の思考パターンを観察してみましょう。「自己パターンを認識しようと意識すること」は自分の行動を正確に捉え る最初の重要な一歩となります。

#### 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 ストレングス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 ストレングス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 ストレングス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 ストレングス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 ストレングス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、あなたが日ごろどのように EQ ストレングス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 ストレングスがあるとすればそれは何でしょう?EQ ストレングス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。

結果を見すえた思考, 共感力の活用, 自己パターンの認識 の高い人はどのような行動を心がけているのでしょう?

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、EO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、

Six Seconds Japan <seiadmin@6seconds.co.jp>

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)」という言葉を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の手法こそ 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リーボードの一人) 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

John Treed - Moles On. Challef Sensen

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」といっている。