



こころの知能指数のご紹介

いわゆる「頭の良さ」を表す指標としてよく耳にする IQ とは、Intelligence Quotient（知能指数）の略。そして近年話題になった EQ は Emotional Intelligence Quotient の略で、「感情指数」や「心の知能指数」と呼ばれるもの。ダニエル・ゴールドマン氏が説いたその EQ が、最近様々な分野で注目を集め始めています。



「小学校・中学校・高等学校と、トップの成績で卒業したということは、テストの成績で決まる競争に非常に強いということだけです。人生の浮沈にうまく対応できるかは、成績からはわかりません。学校の成績がよくても、人生のピンチやチャンスにはほとんど役に立たない。IQ が高いからといって富や名声や幸せを得られる保証はないのに、学校も社会も学力ばかりに注目して、人生を左右するもう一方の大切な資質、すなわち EQ に目を向けない。さらに IQ は、生涯変わらないと言う学者もいますが、EQ は、学習したことの習慣や反応であり、正しい方向で努力すれば、矯正し向上させることができます。」と問題を提起しています。

なんだか難しそうですか？ EQ とは、「社会的指数」や「生き方の知能指数」などとも言われますが、簡単に言うと、人と人をつなぐコミュニケーションの能力＝社会性のことなのです。私たちの生活を思い出しても、親や友だち、先生や会社の仲間など、たくさんの人に囲まれて生活しています。一方で、頭は良くても社会の中で人とやり取りをするのが苦手で苦勞をする人もいるのではないのでしょうか。そういった「人と上手に関わりながら社会で生きて行けるための大切な筋肉」が EQ というわけです。

では EQ が高い子とは、どんな子のことをいうのでしょうか？ 同調や共感の能力があると、人との関係の中で「いま、嫌な気持ちになっているな」「今はそっとしておいてほしいんだな」「この人と仲良くなるには、どんな風に声を掛けるといいんだろう？」などと相手の気持ちを想像することが出来ます。

また、人が集まった時に「今、これを言うにふさわしい場だろうか？」「雰囲気が悪くなっているな。どうしたらいいだろうか？」と、場の空気を読むことができるようになるのです。若者の間で「KY（空気読めない）」などという言葉が流行っていますが、EQ の高い子は「KYR（空気読める）」な子だといえるでしょう。この能力は大人になってからも社会と関わる上で欠かすことが出来ないものです。

人は、人にしてもらったことから学びます。空気が読める子ども、人の気持ちが分かる子どもに育てるためには、心理学で言う「表の道」つまり表面的な言葉だけではなく、「裏の道」と呼ばれる感情のやり取りを感じ取れるような関わりをしてあげることが大切なのです。

では、EQ が低いとどうなるのでしょうか？ キレやすい子に育ったり、共感のできない人間、人

の気持ちの分からない人間、友達関係や信頼関係の結べない人間になったりしてしまいます。さらにはそれが行き過ぎると少年犯罪を引き起こしてしまう恐れもあります。

最後に社会でよりよく生きていくために必要な EQ の要素を以下お示しします。

1 自分自身の気持ちが分かる。

自分の中にある感情をモニターできる能力は、自分自身を見つめ理解するうえで絶対に必要です。自分が何をどう感じているのか把握できなければ、感情の波に押し流されてしまいます。自分自身の気持ちがよくわかっている人は、迷わずに生きられます。結婚するにしても、就職するにしても、そのことに関する自分の本当の気持ちに自信が持てるからです。

2 感情をコントロールすることができる。

自分の感情を静め、不安やいらだちを振り払う能力です。感情をうまくコントロールできない人は、いつも不快な気分とたたかわなければなりません。一方、うまくできる人は、逆境や混乱からはやく立ち直ることができます。

3 自分を動機づけことができる。

目標に向かって自分の気持ちを奮い立たせる能力は、何かに集中したり何かを習得したり、創造したりするうえで不可欠です。快楽をがまんする、衝動をこらえる、といったセルフコントロールは、何を達成するにも必要な能力です。こういった能力を持った人は、何をやっても生産的で効率的です。

4 他人の感情を理解することができる。

共感能力に優れている人は、他人の欲求を表す社会的信号を敏感に受け止めることができます。そうした才能は、他人の世話をする職業や教師、セールス、経営に向いています。

5 人間関係をうまく処理することができる。

人間関係をうまく処理する能力は、大部分が他人の感情を受け止める技術です。この能力は、人気やリーダーシップや調和のとれた人間関係を支える基礎となります。こうした能力に優れた人は、他人との協調が必要な仕事をうまくこなす「社会的スター」です。

広島県教育委員会・福山市教育委員会が進めている、進めようとしている教育の中核はここにあります。21 世紀スキル&倫理観の定着というもので、これからの社会に必要な資質・能力の習得を、授業を通して、学校生活全般を通して、身につけさせることをねらいとしています。本校においても、資質能力を主体性・協働性・創造性・社会貢献力と4観点に整理し、子どもの成長を促していきます。私たち大人は、子どもたちを導く視点を多角的にもちたいものです。

～参考文献 EQ こころの知能指数

ダニエル・ゴールマン 訳 土屋京子 講談社～

