

“EQ こころの知能指数” 感想・まとめ

Version 0.3

2023/9/28

Hiroaki Takahashi



Introduction

- EQ (Emotional Intelligence Quotient)について、もう少し学びたいと考えて、1995年に発刊されたEmotional Intelligence: Why it can matter more than IQ”という書籍の訳本“EQ こころの知能指数”を読んできました。
 - ダニエル・ゴールマン著・土屋京子 訳
 - https://www.amazon.co.jp/gp/product/4062562928/ref=ppx_yo_dt_b_search_asin_image?ie=UTF8&psc=1
- 本資料では、書籍概要や、自分が興味を持ったフレーズ、自身の感想も含めて記載します。
- 他者によって紹介されているWebの平易な説明なども途中使用します。
- EQをもう少し知って人生に活かせないか？かと考える方が、書籍を読むきっかけになれば幸いです。



書籍全体の感想

- 他者のコメントにもあるが、**発刊から20年経っているが、現在の我々にも十分共感を得られる内容だと自分も感じた**（古さを感じさせない内容だった）。
- 特に、「第1部情動の脳」については、脳の仕組みと感情の発生・反応の仕組みが平易な言葉でわかりやすく解説されている。
- 沢山の研究・実験結果が紹介されるので、**腹落ち感が高い**。
- USの事例が多いが、現在の日本と共通した課題・感覚が持てる（アメリカの銃社会の事例は除いて）
- **会社・ビジネスの現場に活用可能だが、家庭・夫婦間・子育てなどの人間関係を円滑にし、幸福度を上げるためにEQ力向上が必要だと感じる**ことができた。（“第9章結婚生活の愛憎“は、かなり興味深くて、奥さんにも紹介しちゃいました）

読まれる方へのアドバイス



- 脳の部位の名前が多種でてくるが、**絵図を見ながら読む方**が、イメージしやすいと感じました。
- 心理研究者の名前が沢山でてきますが、名前にフォーカスする必要はなく、読み飛ばしてOKです。（**ソクラテス**と、**フロイト**について、予備知識を入れておけば大丈夫と思います）
- 第4部・第5部は、やや退屈になるので、斜め読みでもOKと思います。もしくは、興味高い章のみ読む形でも大丈夫と思います。

【ソクラテスの名言】「無知の知」とは？ ソクラテス思想や生涯をわかりやすく解説

<https://domani.shogakukan.co.jp/803393>

フロイトとは？「無意識」の発見・夢判断などフロイトの精神分析について分かりやすく解説

<https://media.thisisgallery.com/20226393>

書籍目次

第1部 情動の脳

- 第1章 情動とは何か
- 第2章 情動のハイジャック

第2部 EQ—こころの知能指数

- 第3章 秀才がつまずくとき
- 第4章 汝自身を知れ
- 第5章 激情の奴隷
- 第6章 才能を生かすEQ
- 第7章 共感のルーツ
- 第8章 社会的知性

第3部 EQ応用編

- 第9章 結婚生活の愛憎
- 第10章 職場のEQ
- 第11章 医療とこころ

第4部 EQは教育できる

- 第12章 家庭が教えるEQ
- 第13章 心的外傷の修復
- 第14章 気質は変えられる

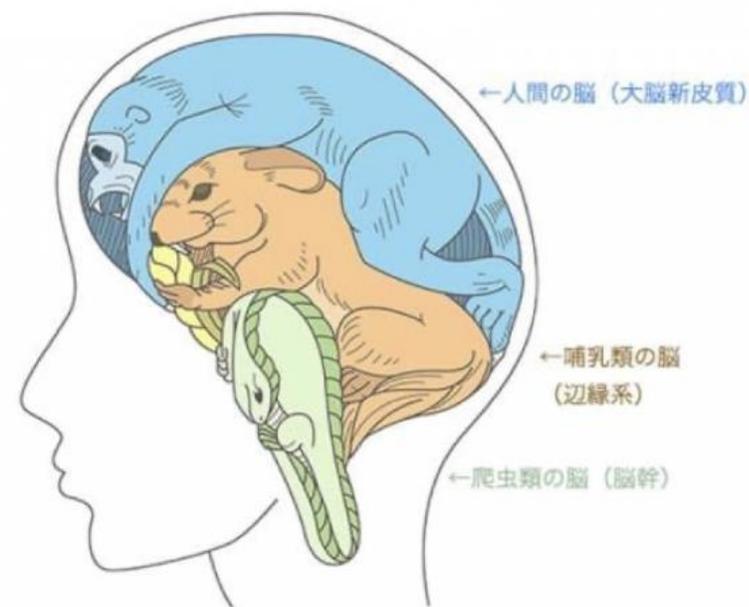
第5部 情動の知性

- 第15章 情動教育のかたち

第1部：情動の脳

第1章：情動とは何か？

- 爬虫類から徐々に進化する事で、人間の脳は徐々に機能が追加されて、複雑化してきている。
- 初期には、情動（本能に近いのかも）があり、徐々に記憶機能・学習機能が追加され、理性となっていく。
- よって、**情動が他の機能に大きな影響力があり、緊急時などには、情動が理性を凌駕する場合があります**

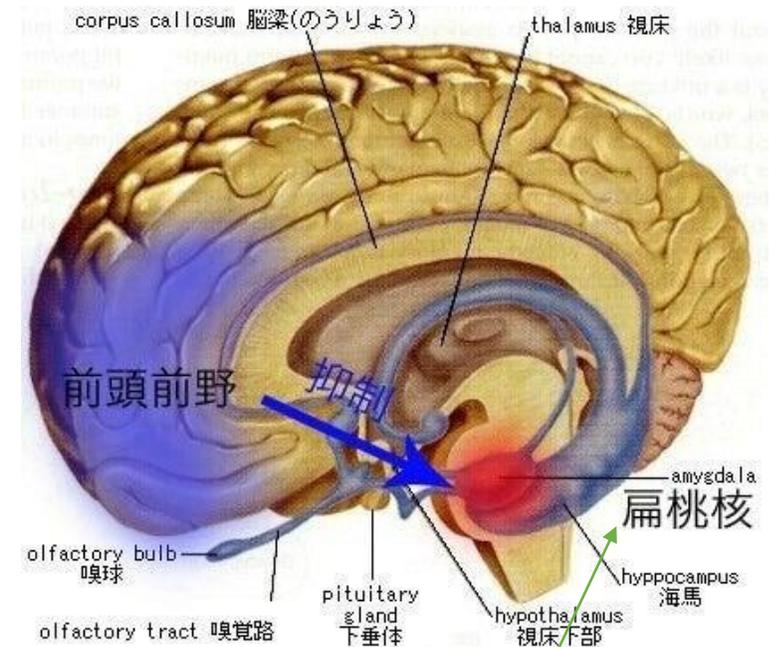


<https://www.otemon-jh.ed.jp/o-drive/teacher/3245/>

上図はイメージ図ですが、人間の進化の過程で根幹にあるのは、天敵から逃げ・戦う脳があり、これが現在の我々の脳の中の一部に残っていると考えるとよいのだと考えました（これが“情動”の発生源）。

第2章：情動のハイジャック

- 人間の脳の一部である“扁桃核”が、**人がキレた時には、脳全体をハイジャック・支配する**。これは、この扁桃核が緊急事態と判断した後に、脳の他の部分や呼吸器系・筋肉系にも緊急時の準備をさせる事のようなのである。
- 脳には2つの記憶システムがあり。
 - 1つ目は、“**単純な事実**”の記憶システム
 - 2つ目は、“**情動が絡んだ事実**”の記憶システム。（例：恐怖や快楽を含む記憶）←トラウマもこの中に含まれるのかな？扁桃核が過剰に反応してしまうのかな。幼児期の虐待などもこの記憶システムにストアされる模様。
- **時には、扁桃核（情動）が即座に反応してしまい、不適切な行動をしてしまう事がある**が、2つの脳のシステムは相互にバランスを取りながら、我々は社会生活を営んでいる。



<https://note.com/yasuko2020/n/nfa5e1674cdd4>

前述の爬虫類的な脳の機能で、反射神経・本能で動いてしまう事で、**習得してきた規範やルールなどを考慮無しに、行動してしまうのが、“ハイジャック”**という状況なんだろう。

第2部：EQ こところの知能指数

3章：秀才がつまずくとき

- 人生の成功にIQは多く見積もって20%程度しか寄与しない。つまり、成功には、残り80%のEQ力が必要である。この章では、この具体的事例が多く紹介されている。
- EQが高い人→自分の気持ちを自覚し、且つ制御できる人→他人の気持ちを推察し対応。結果、家庭・職場・社会で成功できるということであろう。
- **オタクの世界**でも、EQ高い人は優位。自分の気持ちを自覚して制御できる人、他人の気持ちを察して対応できる人の方が、親しい人間関係でも、組織の中を泳ぐ時にも有利。
- 自分の能力を、うまく発揮できる心の使い方を自覚している分だけ、人生における満足度や効率が高い。**コントロールできない人は、内面が混乱していて、仕事や思考に能力を集中できない。**

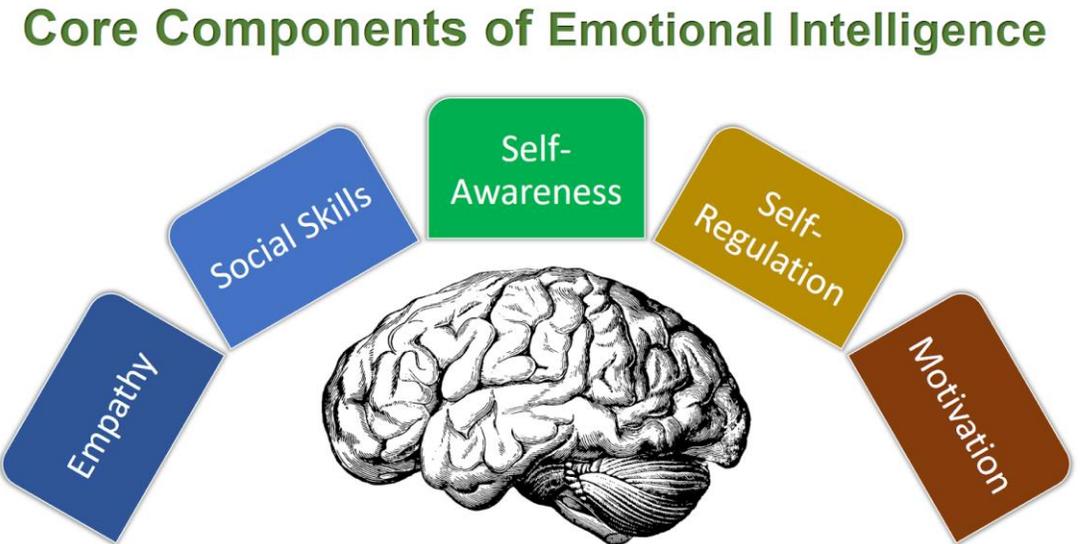


日本以外でも“オタク”という言葉が注目されるのは、面白いと感じた。深い知識を持ち、且つコミュ力が高い人は、ほんと活躍の場が広く、周辺に受け入れやすく、大成功すると自分も強く感じる（無敵だと思う）

EQに関する5つの領域定義

4章から、各領域の詳細解説があるが、3章では短文で解説されているので、次ページから転記する

- (1) 自分自身を知る (Self-awareness)
- (2) 感情を制御する (Self-regulation)
- (3) 自分を動機づける (Motivation)
- (4) 他人の感情を認識する (Empathy)
- (5) 人間関係をうまく処理する (Social Skill)



EQに関する5つの領域定義

(1) 自分自身を知る (Self-awareness) 4章

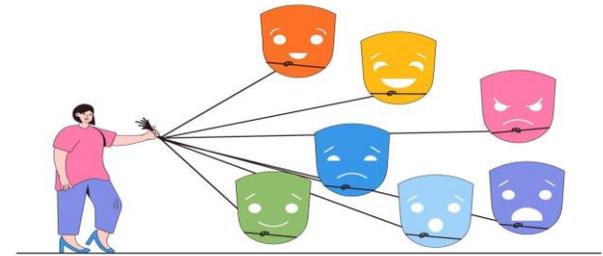
自分の中にある感情を常にモニタできる能力は、自分自身をみつめ理解する上で絶対必要だ。自分が何をどう感じているのか把握できなければ、感情の波に押し流されてしまう。自分自身の気持ちが分かっている人は、迷わず生きられる。結婚するにも、就職するにしても、そのことに関する自分の気持ちに自信が持てるからだ。



自動的に上がってくる自身の情動・気持ちを、冷静に俯瞰して見れる能力が必要だと感じました。特に、怒りや不安な気持ちに、自身でモニタするのは難しい技術ですよ。

(2) 感情を制御する (Self-regulation) 5章

感情を適切な状態に制御しておく力は、情動の自己認識の上に成り立つ（おそらく前述(1)が必要と言っていると感じた）。感情をうまく制御できない人は、いつも不快な気分と戦わなければいけない。一方感情をうまく制御できる人は、逆境や混乱から早く立ち直る事ができる。



(1)で気が付けば、どう適切に処理して、行動・表現をしていくのか？というStepっすね。

(3) 自分を動機づける (Motivation) 6章

目標達成にむ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想像したりする上で不可欠。才能は自然にほとぼしる状態（フロー状態）まで自分を高める能力は、あらゆる分野で傑出した仕事につながる。こういう能力を持っている人は、何をやっても生産的で効率的だ。



(4) 他人の感情を認識する (Empathy) 7章

共感もまた情動の自己認識の上に成り立つ能力であり、根本的な人間関係処理能力。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表す社会的信号を敏感に受け止めることができる。



(5) 人間関係をうまく処理する (Social Skill) 8章

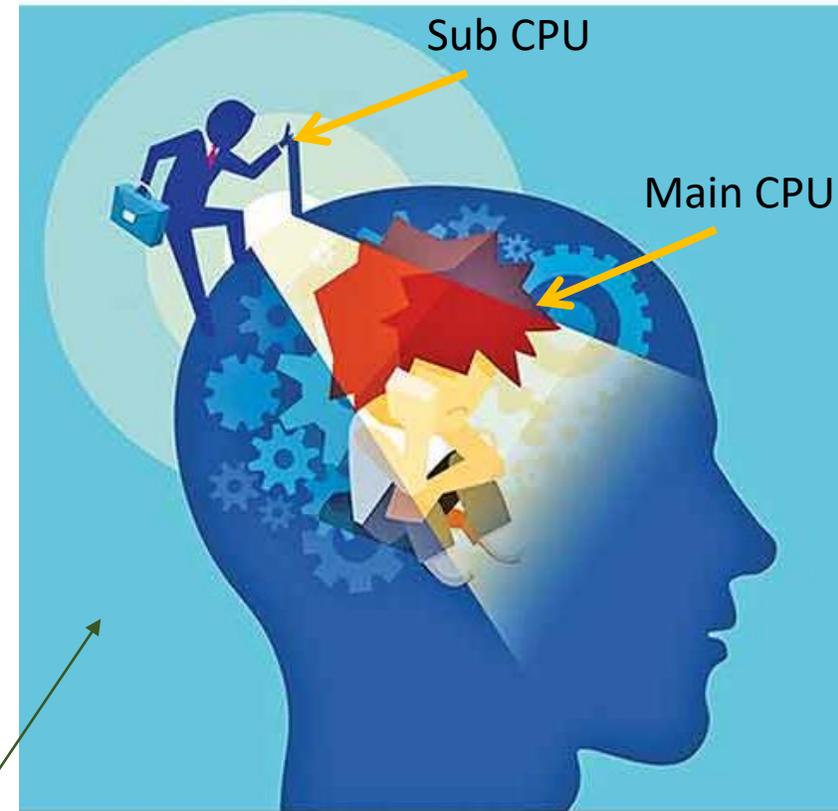
これは、大部分が他人の感情を上手く受けとめる技術だ。この能力は、人気やリーダーシップや調和のとれた人間関係を支える基礎となる。この能力に優れている人は、他人との協調が必要な仕事をなんでもうまくこなす。



第4章：汝自身を知れ（Self-awareness）

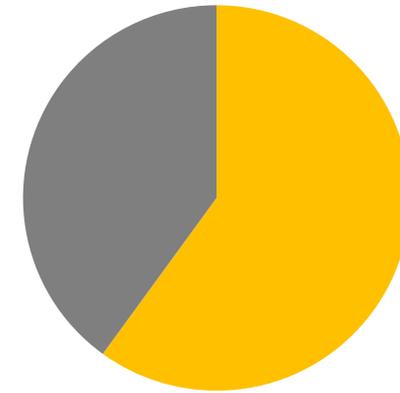
- 自我（自動的に自然に脳の中で上がってくる考え）を観察する能力が最大発揮された時、激しく揺れ動く感情を平然と認識できる状態が生まれる。
←モニタできる状態でかなり冷静
- 自我認観察能力が少しだけ発揮された時には、経験から一步引いた心理状態になる。現実を認識しつつその中に没することなく、意識の上方で少し距離をおいて流れる“メタ意識”が生じている状態。
 - 「あいつを殺してやりたい！」というほど激高心境
→自我観察が欠如している状況。
 - 激高しながらも「あ、自分は怒っている」と意識している心境
→自我観察が行われている状況。
- これは、大脳新皮質の回路が情動を活発にモニタしている兆候。
 - **これは、情動をコントロールするための第1歩！！**

自身の頭の中に、2つのCPUがあるような形で、メインCPUの他に、サブCPUでメインCPUの状態管理を常にモニタしているような感じ。
メインCPUが怒り・落ち込みなどが、どんどん処理をしていくが、その様子をキャッチして変化を冷静に認識する事が必要。この異常をキャッチできないと、後述の情動のコントロールは難しくなる。



第5章：激情の奴隷（Self-regulation）

- 誰にも不快な出来事や思考は生活の中で自然に発生するので、不快な時間と心地よい時間のバランスをとる事が重要。
- 脳の構造から、情動が生起するタイミング内容をコントロールすることは、ほとんど不可能。
- **ただし、情動の持続時間をコントロールはできる。** 日常的な悲しみや不安や怒りは、時間が経てば解消される。しかし、その感情が非常に強くなり、長期間続くと、やがて神経症的な不安、制御不能な怒り、抑うつ症状など病的な状況へ変化し始める。



■ 心地よい pleasure ■ 不快 displeasure

我々の生活の中で、色々な事象が発生していききますが、この事象をすべてコントロールして、更にこの事象に対して脳が自動的に・自然に上がってくる思考を制御するのは、難しい。しかし、不快な物を早く忘れたり、気分を変えたりして、長期に引きずらないようにする事は自分達の努力で可能だと思います。

皆さんも、この技法の活用を日々されているのではないのでしょうか？（仕事時間から趣味・家庭の時間への切り替え、リラックスタイムを楽しむ、旅行、運動などなど）

更に、今後も情動を“心地よい時間”を、不快な時間に比べて、少しだけ多くしていきましょう。

第5章：激情の奴隷 (Self-regulation)

- 怒りを静める

1. 初期であれば、怒りを検知した時に、怒りの理由を自問自答してみる（「**相手は何か事情があって常識的な行動ができなかったのでは？**」**など自問してみる**）。後期になると、怒りが怒りを増大させてしまうので、静めるのが難しい。

2. 次の方法として、“**怒りを喚起する環境**”から離れる。つまり、**喧嘩の相手から物理的に距離を置く**という事。距離を置くことで、怒りが怒りを増幅させることに、ブレーキをかけることができる。また、距離を置いて、鎮静化させるために、散歩・テレビ・映画・読書・運動など気晴らしは有効であると研究結果もでている。

ちなみに、“怒りの発散”（喧嘩など）は、興奮状態を更に高め、不快な気分が長引くので適切な方法ではなさそう。

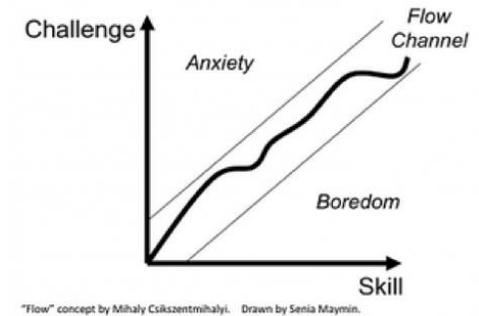
第5章では、怒りの他に、“不安”、“憂うつ”についても、メカニズム・制御方法の解説が、実証実験と一緒に書かれていて、興味深いです。



常に自身の思考を俯瞰して冷静に見れるサブCPUが機能していないと、難しいが、怒りの行動までいってしまう事が、仕事や家庭でもある人は、意識をしてみると良いと思います。また、他の書籍でも、自分の過去を振り返っても、**物理的に距離や時間をおくのは良いと思います**（休憩時間を入れたり、次回の議論に先送りするなどして、ブレーキを踏み、意識的に鎮めるのが良いと思います）

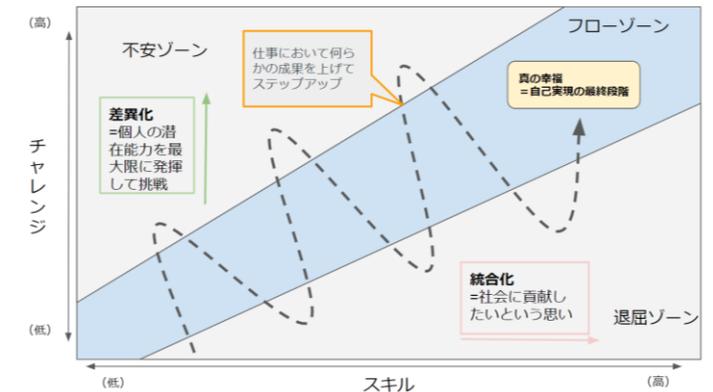
第6章：才能を生かすEQ（Motivation）

- “希望”とは、「目標がなんであろうと、目標達成に必要な意思と手段が自分には備わっていると信じている」事であると定義している
- “フロー”は素晴らしい経験。最大の特徴は、内面から湧き上がる喜び、歓喜。
“フロー”の時に、人は自分の行為に没入し、すべての注意を一点に集中させて、意識と行動が渾身一体となっている。（スポーツ選手がP Bを出すときのケースなどなど）
- “フロー”は、子供が自分に向けた課題に熱中して取り組んでいるときに現れる心理状態。子供が学校でけんかをしたり、ふざけたりするのは、勉強が退屈な時です。不安になるのは、課題が難しすぎる時です。何か興味を持てる対象があって、それに取り組むのが楽しく思える時、勉強が一番良く進む。



"Flow" concept by Mihaly Csikszentmihalyi. Drawn by Senia Maymin.

フローモデルにおける成長

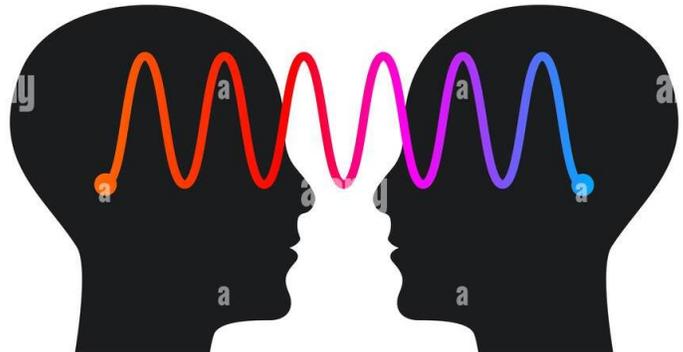


この“フロー”を感じられると、更に学習のやる気や継続につながるだろう。

自分も高校の授業は退屈だったが、予備校の物理の授業がなぜか楽しくなり、学習の喜びを感じた瞬間があった。これは“フロー”状態だったのかもしれない（自身のレベルよりやや高く、理解による達成感を感じられたのが、フローだったのかも）

第7章：共感のルーツ（Empathy）

- 共感は、情動の自己認識の上に成り立つ。自分の情動に心を開ける人ほど、他人の気持ちも理解できる。
- 幼少期の母親との情動調律は、非常に重要。その後の、共感力の育成に大きな影響を与える。
- 思いやりの基になる“ラポール（信頼関係構築）”は、心の波長を合わせる“共感”から生まれる。



共感力が高い人は、他者との信頼関係構築が早くでき、**結果的に会社でも強いチームとして活躍できている**と自分も思います。

また、客先対しても共感力を発揮して、**より客先意図にあった回答をしたり、先読みができる**と思います。

我々社会人にとって、会社・社会生活を円滑にするために、必須のスキルだと思います。

第8章：社会的知性（Social Skill）

- 他人との同調性が社会的知性の1つのスキルかも。（**チューニング力**）
- この為には、非言語を確認できることも重要（表情・声のトーンなどなど）
- 気分は伝染する。伝染すると、結果、協調性・共感性があがり、信頼関係が高くなり、社会の中で生きやすくなるのかも。
- 居心地が良いと感じる相手は、うまくお互いが自然にチューニングできているのではないか。
- このスキルは、幼少期から発揮され、身につけられていくので、かなり幼少期の体験が重要と感じた。

確かに小学校の頃から、なぜか誰ともすぐに仲良くなってしまう子がいた気がする。自身の感情を上手にコントロールしながら、他者を自然と観察しながら共感し、チューニングできる力を持っていたんだろうなーと思う。これができると、会社でも地域社会でも、そして身近な家庭でも、上手に相手も自分も心地よく過ごせることになり、理想だ。そんな力をつけることが、EQでは目指す所であり、人生で成功するための事だと感じた。



第 3 部：EQ応用編

第9章：結婚生活の愛憎

個人的におすすめの章です！

夫と妻へのアドバイス：一般的に、男性と女性では感情を微調整をすべき方向が違う。

男性へのアドバイス

- 男性は衝突を回避しようとしなさい。妻が苦情や意見をの相違を口にしたら、それは夫婦の関係を健全で望ましい方向に保ちたいという愛情ゆえの行為であると受け止める事。
- 苦情の中で煮えたぎってくると、圧力が高まって最後には爆発する。しかし風を入れてきちんと対処すれば圧力は下がる。怒りや不満は個人攻撃と同義ではないことを、夫は理解する必要がある。妻が見せる感情は、問題そのものに対する思いの強さを表現するだけのことが多いのだ。
- 男性はまた、最初から実質的な解決策を提示して、議論を省略するような態度を見せないよう注意しなければならない。妻にとっては、夫が自分の不平不満をちゃんと聞いてくれること、そして自分の気持ちに共感してくれること（同意する必要はない）が何よりも重要なのだ。
- 夫が早々に解決策を提示したりすると、妻は自分の気持ちが取れないものとして片付けられてしまったと感ずることがある。妻の苦情をつまらない事と切り捨てたりせず、妻の怒りにとことん付き合っていると、妻は自分の思いがきちんと聞いてもらえ受けとめられたと感ずる。妻が何より望んでいるのは、たとえ同意してもらえなくても、とにかく夫に気持ちを認めてもらい正当な意見として尊重してもらうことなのだ。自分の意見をきいてもらい気持ちを認めてもらえたと感じると、妻たちの憤りはやわらぐことが多い。

女性へのアドバイス

- 女性へのアドバイスも原則は同じだ。男性にとって最大の苦痛は妻の糾弾が激しすぎる点にあるのだから、妻は夫を夫を非難しないように気を付けるべきだろう。夫の行為について苦情を言うのは良いが、夫の人格そのものを非難したり、軽蔑したりすべきではない。苦情を述べる時には夫の人格を攻撃するのではなく、ある特定の行為が自分に苦痛を与えていることをはっきりと伝えることだ。
- 怒りにまかせて人格を攻撃すれば、夫は間違えなく防御態勢を固め、あるいは殻に閉じこもってしまうだろう。そうなれば事態は妻にとっても悪化し、けんかがエスカレートするばかりだ。もうひとつ・・・夫に対する苦情を愛情という、より大きな脈絡の中に位置づけて伝えられれば、より効果的だろう。



この章を自分の奥さんに読んでもらった所、この説明にかなり納得感が女性にはあるようだった。こういった特徴も理解した上で、男女間関係である、夫婦・恋愛関係も過ごすことが重要そうだと思った。EQ力向上は人生の色々な場面で必要な力量であると改めて感じた。

第10章：職場のEQ



- 心理的動揺が思考に悪影響を及ぼすことは、職場でも同じだ。心的に動揺すると、人間は記憶や集中力や判断力が低下する。ある経営コンサルタントの言葉どおり、“ストレスは、人間を馬鹿にする”のである。
- リーダーシップは他人を支配するのではなく、共通の目標にむかって力を発揮できるように他人を説得する力だ。自分自身のキャリアにおいても、仕事に対する自分の本当の気持ちを認識し、どこをどう変えれば仕事に心から満足できるのか認識する能力は何よりも大切ではないか。
- EQがビジネスの世界で注目され始めた理由は他にもある。現実に職場が大きく変化し始めているからだ。
 - (1) 苦情を有益な批評として相手に伝える技術 → **Effective / Timely Feedback**
 - (2) 多様性を摩擦の元凶として否定するのではなく前向きに評価する心構え → **Diversity**
 - (3) 効果的なネットワーク作り → **Network**

前章の男女間の関係づくりと同様に、効果的で、且つタイムリーなフィードバックが職場でも大事であることが明瞭の説明がされていた。また、近年、会社でも多様性 (**Diversity**)の重要性が語られ推進されている、理由についても説明されている。これらが上手く機能し、多くの有益なネットワークを人的にできることも、会社や個人の成功につながると理解した。

第11章：医療とこころ



- **怒り・敵愾心が多い人は心臓疾患のリスクが上がる**データがでていいる。加えて、自分のような高脂血症の持病を持っていると、更に5倍の生命へのリスクが上がるというデータもあり。
- 時々怒りがあるのは問題ないが、問題なのは心の中に常に敵愾心あって、敵対的性格として固まってしまったような場合だ。これに怒りを爆発させるタイプだけでなく、人に不信を抱き、皮肉っぽく、口を開けば人を傷つける発言するタイプも含まれる。
- **ただし、慢性的な怒りが即死の宣告と思いきこむ必要はない。敵愾心は習慣であり、習慣は変えられるからである。**
- また、怒りだけでなく**“不安”“ストレス”**は、様々な**疾病の度合いを引き上げる**。特に抗うつは、他の疾患と同時発生した場合深刻なダメージを与えることが各種データからも知られている。

自分自身も、ストレス性狭心症を発症した経験があり、“こころ”と“からだ”の関係性が高い点については、激しく同意できる。自分の場合は、“怒り”ではなく仕事のプレッシャが継続した結果であると、考えているが、様々な緩和措置をその後取り入れていった。
この章では、自身の生活・人生の中で、どうやって良好な精神状態を作っていくか？という事が、身体的健康にも大事であると、再度感じた。

第12章：家庭が教えるEQ

- 子供は、親の言動だけでなく、**親がどう情動を処理しているのかも、常に観察し学習している**。よって、うまく情動処理をできている家庭は、子供もうまく処理ができるようになる傾向がある。

自分は子供を育てた経験がないが、多く具体的な情動教育の指南が書かれている。特に幼児がご家族にいらっしゃる方には、読んでいただけると良い章だと思いました。



第4部：EQは教育できる

第13章：心的外傷の修復

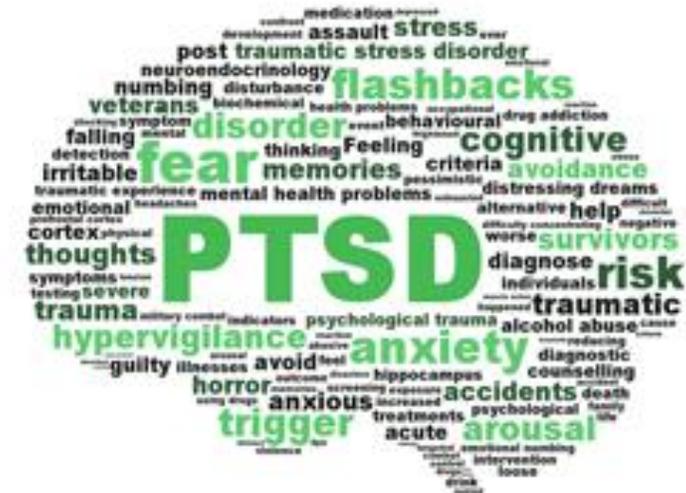
PTSD

Post Traumatic Stress Disorder

心的外傷後ストレス障害

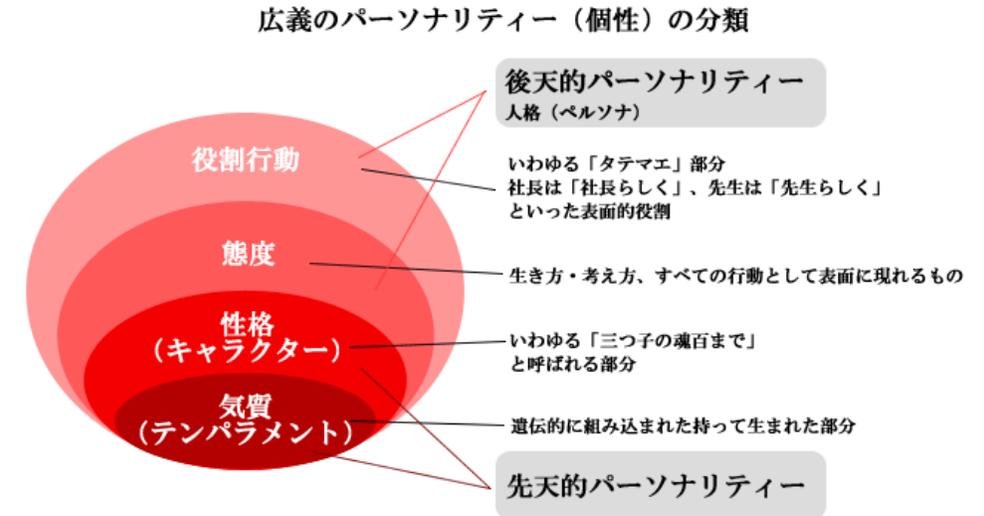
- PTSDはかなり深刻で長期間に渡って、苦しめることになる。改善は困難ではあるが、PTSDから回復したケースもある。脳へ情動の再教育などが自発的に必要。
- 心理療法では改善できるのは主として情動反応が起こった後の対応の部分であって、情動反応を起こしやすい性向そのものを完全に消し去ることはできない。
- しかし、**この情動反応後の対応を方法を学習（又は再学習）を脳にすることにより、行動が変わり生きやすくなる**と考えられる（不安軽減→希望、怒り軽減→安心など）。

PTSDが発症した場合には、やはり、専門家のサポートを受けるべきと感じた。自分だけで、回復させられるのは非常に難しいと、この章を読んで改めて感じた。



第14章：気質は変えられる

- 幼児期の経験が人間の気質を形作っていく（脳内で）。よって、**幼児期から情動適応の働きかけをすべき。**
- この気質を大人になってから、心理療法（例：行動療法）などで行動変化させることも可能だが、一定期間かかる。



この書籍全体で、幼児期の経験・学習・環境が大きく気質・性格の変化に大きな影響を及ぼしている事が語られてきた。そして、これは変化を与えられることも語られている。

もちろん、容易ではないが、現在研究も進み様々な技法も研究・開発されていることから、これからも発展していくのではないかと感じた。

自分も、先日カウンセリング関連の講座で、“認知行動療法”を学んだり、これが実践教育されている“リワークプログラム”に参加したが、うつ病でない状態でも、社会・職場で快適に生きていくのに、療法・技法を活用した変化を誰もがしても良いと現在感じている。

第5部：情動の知性

第15章：情動教育のかたち

- この章では、各所で行われている情動教育の事例が紹介されている。
- 欧米で進んでいると感じたが、徐々に日本でもEQの重要性が認知されて、将来的に広がってくるのかもしれないと感じた。



さいごに

- 脳の性質として、書籍を読むときに、全く違う分野の知識を初見では、拒絶しやすいという特徴があるようです。
- 逆に、少しでも**“聞いた事がある”・“少しだけ知っている”**という分野には、**脳が興味を示し、理解度が進むという性質**があるそうです。
- このスライドでは、皆さんが普段接する事が少ない可能性がある分野の当書籍を少しでも、読みやすくする為に役立てられればと思っています。（**脳の準備運動**）
- 最終的には、ご自身の興味がある分野を読んでいただいて、今後のご自身、ご家族の人生に活かしていただければと思います。
- その結果として、会社でもEQ力をより発揮いただき、大きな貢献いただける事を祈っています。



EOF