



ほっとたいむ

心の知能指数=EQを高めていこう!

IQという言葉は、子どもたちの知能を測るときに使う指標なので、学力検査や発達検査でも耳にしたことがあると思いますが、「EQ」という言葉をご存じですか？

EQとは、心の知能(emotional intelligence)を測定する指標。

心の知能とは、自己や他者の感情を知覚し、また自分の感情をコントロールする知能を指す。

(フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』より)

「EQ」は、自分や周りの人が何を感じているのかを察知し、その感情に合わせて、自分の感情をコントロールして対応する力のことをいいます。学校や職場などの人間関係においては、IQよりも「EQ」とよばれる力の方が必要になってくると感じますし、通級指導教室に通う子どもたちとソーシャルスキルトレーニングなどを通して、身につけたい力も、まさに「EQ」であるなあと思います。

EQ：感情を把握し対応する力の指標 IQ：頭の良さを測る指標



EQが高い人は、対人関係やリーダーシップなどの場面で強みを発揮するのが特徴です。一方、IQが高い人は、学問や特定の専門知識において、優れた能力を発揮することが得意です。両者の大きな違いは、コントロールのしやすさにあります。IQは先天的な要素が大きく、子供のうちはある程度高められますが、大人になってから大幅に高めるのは難しいとされています。しかし、EQは先天的要素が少なく、大人になってからも学習や訓練によって意図的に高めることが可能です。

だからこそ、通級で、この「EQ」を高めることができれば、子どもたちが人間関係において困らずに、自分の強みを発揮することができると思います。では、どうしたら、EQは高められるのでしょうか？

EQが高い人には共通する特徴がいくつかあると言われているので、そこを高められるように日々の子どもたちとの関わりも意識していきたいと思います。

《EQの高い人の特徴》

- ①共感力がある
- ②柔軟性がある
- ③素直である
- ④感情に振り回されない
- ⑤ストレス耐性がある

《どんな能力?》

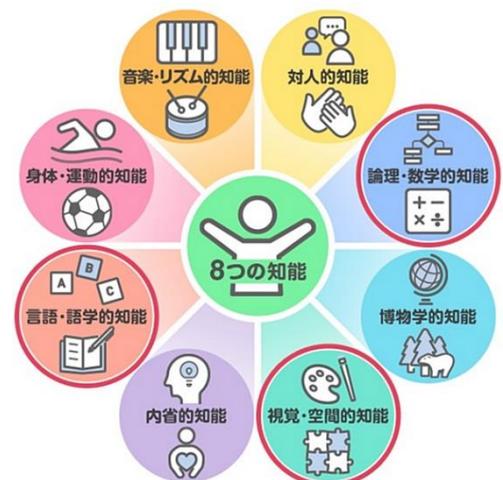
- ①共感力とは、相手の態度や仕草から感情を察し、共感する能力です。
- ②柔軟性とは、変化に対して柔軟に対応する能力です。
- ③素直であるとは、自分の間違いや欠点を認める謙虚さがあり、他者からの指摘も素直に受け入れる姿勢をもっていることです。
- ④感情に振り回されないとは、緊急の問題が発生したときでも、感情に流されずに冷静に状況を分析し、最適な解決策を導き出せる能力があることです。
- ⑤ストレス耐性があるとは、気持ちの切り替えが得意で、ポジティブな考え方ができる能力です。

お子さんの強みはどこにありますか？また、どこを高めていきますか？

人間の知能の8分類～多重性理論～

人間には大きく分けて次の8つの知能があると言われます。これら8つの知能の強弱のバランスは人によって異なるという「多重性理論」は、のEQの研究が始まったのをきっかけに生まれた理論になります。

- ①言語的知能：言葉を操る能力
- ②論理数学的知能：数字や論理を扱う能力
- ③音楽的知能：音楽を理解し表現する能力
- ④身体運動的知能：身体を巧みに使う能力
- ⑤空間的知能：空間を認識し操作する能力
- ⑥対人的知能：他者を理解し関わる能力
- ⑦内省的知能：自己を理解し内省する能力
- ⑧博物学的知能：自然界のパターンを認識し分類する能力



たしかに、わたしたちの得意・不得意は、これらの知能に偏りがあるゆえに生じるように感じます。これらの知能をバランスよく高めることが「EQ」を高めることにつながるのでしょう。通級指導教室では、8つの知能の苦手なところにとられるよりも、得意なところを伸ばしていきながら、子どもたちに自信をもたせることを目指します。

お家の方も、子どもたちの強みをたくさん見つけてあげて、いっぱい認めてあげて欲しいと思います♪ それが、お子さんのEQを高めることにつながっていくと思います。