

EQ カンファレンスジャパン 2021 プログラム

時間	プログラム	
13:00-13:15	オープニング	
13:15-13:55	S-0 基調講演 シックスセカンズジャパン株式会社 田辺康広 過去 5 年のデータから見た日本人の EQ ～ EQ とサクセスファクターが連動し始めた ～	
EQ チェンジエージェントたちによる発表 ※どちらかのテーマを選んで視聴ください		
14:10-14:50	SA-1 一般社団法人 マインドフルリーダーシップインスティテュート 吉田 典生 氏 マインドフルネスの実践を通じた EQ 開発 ～日立製作所 有志チーム Mind Quest との共同研究～	SB-1 株式会社東レ経営研究所 宮原 淳二 氏 令和時代のワークライフバランスと EQ ～ 多様な働き方を通じて他者との関係を高める ～
14:50-15:05	休憩	休憩
15:05-15:45	SA-2 有限会社エラン 鎗田 恵美 氏 パフォーマンス UP への近道 ～無意識の行動へのブレーキとアクセル～	SB-2 マッケン・キャリアコンサルタンツ株式会社 竹内 上人 氏 人事屋が考える学校教育現場における EQ とキャリアの設計の伝え方 ～学習カリキュラムとしての EQ とキャリア設計～
15:45-16:00	休憩	休憩
16:00-16:40	SA-3 株式会社 Hyper-collaboration 吉田 裕美子 氏 イノベーションと EQ ～日本ユニシス社の新たな取り組みと EQ コーチング～	SB-3 パイオニアランゲッジスクール 滝 さおり 氏 自分をデザインできる EQ 力 ～すべての子どもが持っている EQ の種～
16:50-17:00	クロージング	

※EQ チェンジエージェントたちによるケース発表は、同時刻に 2 テーマをそれぞれ別の部屋での発表となります。どちらかを選んで視聴ください。

※視聴できなかった発表につきましても、後日録画を視聴いただけます。

※各発表の後には、EQ チェンジエージェントへ直接質問できる時間を設けています。

カンファレンスで使用される EQ や EQ モデル、コンピテンシーの用語について次のページでご案内いたします。

ぜひお手元にご用意いただき発表を視聴ください。



EQとは？

EQとは、Emotional Intelligence; 感情知能のこと。エモーショナル・インテリジェンスから、EIとも表現されます。私たち Six Seconds はこれを、「感情と思考を効果的にブレンドする能力」と定義しています。EQ は、自分らしさを探求し、より快適な日常を創造したり、仕事や人生を成功へ導くために必要不可欠な能力です。IQ (Intelligence Quotient = 知能指数) が遺伝的な資質による学習能力であるのに対し、EQ は誰もが開発可能で有効に活用することができます。

シックスセカンズ EQ モデル

シックスセカンズの EQ モデルは、EQ を発揮するための3つの重要な探求から始まります。それは、より自覚的に（自分がやっていることに気づく）、より意図的に（やろうと思うことを行う）、より目的意識を持つ（理由を明らかにして行う）ことです。この3つの探求を私たちは「知る」「選ぶ」「活かす」と定義しています。

知る Know Yourself

自覚 – 感じている、行っていることを明確に認識する

感情はデータであることを知り、感情が伝える情報を正確に収集する。

選ぶ Choose Yourself

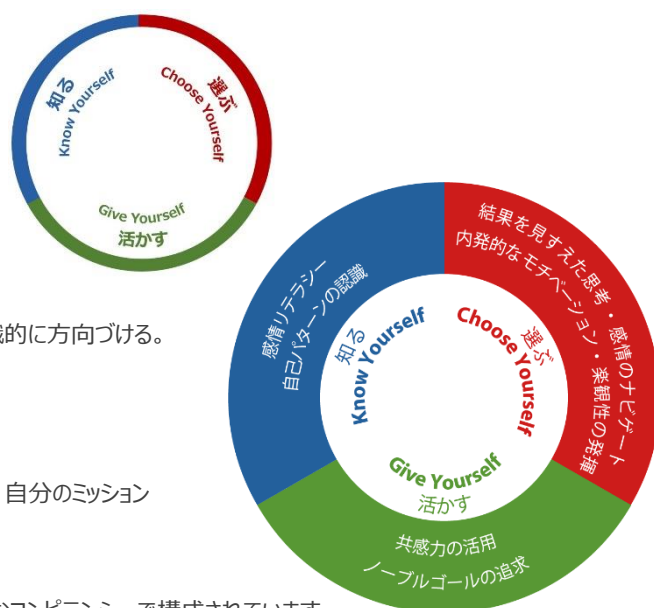
意図 – 意図する行動を選択する

ものごとに自動的に反応するのではなく、自分の思考、感情、行動を意識的に方向づける。

活かす Give Yourself

目的 – 理由をもって行動する

より大きな目的を達成するために、また自分自身により誠実であるために、自分のミッション（使命感）やビジョン（展望）を行動で表す。



これらの3つの探求領域はそれぞれ具体的で、測定可能で、学習可能なコンピテンシーで構成されています。

探求領域	コンピテンシー	定義
知る Know Yourself	感情リテラシー	単純な感情状態から複雑なものまで、正確に認識し、解釈すること
	自己パターンの認識	習慣的に繰り返す反応や行動を認識すること
選ぶ Choose Yourself	結果を見ずえた思考	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
	感情のナビゲート	感情を戦略的なリソース（情報資源）として捉え、その感情を評価し、活かしたり、変化させたりすること
	内発的なモチベーション	報酬や見返りなど外因性によるものではなく、個人の価値観や責任感など内から湧き上がるエネルギーを生み出すこと
	楽観性の発揮	希望や可能性を信じ、自分から前向きな展望をもてること
活かす Give Yourself	共感力の活用	周囲の人の感情を理解し、適切に対応すること
	ノーブルゴール（自分の道しるべとなる目標）の追求	日々の選択を、自己の強く大きな目的と結びつけること