

ビジネスで、恋愛で、人間関係で成功するための能力  
EQ能力を高める最もシンプルで強力な方法

幸せ成功力コーチ 野口 嘉則

こんにちは。  
幸せ成功力コーチの野口です。

今回は、このレポートを請求していただき、ありがとうございます。  
このレポートを通じてあなたに出会えたことをとても嬉しく思います。

このレポートが、あなたのお役に立つよう願っています。

最初に、少し自己紹介させてください。

私はコーチングのプロとして、これまでに150人以上のクライアントの  
目標達成と自己実現をサポートしてきました。

私が一番得意とするのは、クライアントのEQ能力と目標達成力を同時に  
高めていくコーチングです。

私は、この2つの能力を併せて「幸せ成功力」と呼んでいます。  
この2つの能力の両方が高まれば、幸せに成功することができるからです。

(成功には「幸せな成功」の他にも「しんどい成功」「不安付きの成功」  
「休めない成功」「孤独な成功」・・・など、いろいろあります)

この幸せ成功力を高めるコーチングによって、多くのクライアントさんが  
素晴らしい成果を出されています。

そして、そのことがクチコミで広がり、私のコーチングを希望される方が  
あとを絶たなくなり、もう1年前からクライアント枠が定員いっぱいの状  
態になっています。

(そんな状況でもコーチングを希望して下さる方は、空席待ちのウェイティ  
ングリストに登録して頂いてましたが、現在そのリストも定員いっぱいです)

このように、私のコーチングを希望される方が多いのは、決して私自身がすごいからではありません。

EQ能力と目標達成力という2つのベーシックな能力を高めることの効果がすごいのです。

私は、前職が心理カウンセラーでしたので、心理手法を活用したサポートを得意としています。

そして、それらの手法が、EQ能力と目標達成力アップにすごく役立つことに気づいたのです。

この2つの能力を高めるための様々な方法や情報は、私のブログでも公開していますので、くわしく知りたい方は、次のブログをご覧ください。（情報を無料で公開しています）

ブログ「幸せ成功力を日増しに高めるEQコーチング」

→ <http://coaching.livedoor.biz/>

また、幸せ成功力を高める最上の方法を体系化したのが「5つのステップ」です。

これは今まで公開していませんでしたが、このたび本にしてすべて公開することにしました。

この本を読んでいただければ、私のコーチングを受けなくても、同じステップを使って「幸せ成功力」を飛躍的に高めることができます。

日本実業出版社さんから2006年1月26日に発売されます。

本のタイトルは、「幸せ成功力を日増しに高めるEQノート」

本の情報はこちらです！→ <http://coaching-m.co.jp/amazon.htm>

（キャンペーン情報もあります）

さて、私自身の自己紹介と、幸せ成功力を高めたい方のための情報源をお伝えしたところで、このレポートの本題に入ります。

このレポートでは、EQ能力と目標達成力のうち、EQ能力を高める方法をお教えします。

EQ能力を高める方法の中でも、誰もが今日から始めることができ、しかも効果的な方法を選びました。

## ■EQとは何？

EQを高める方法をお教えする前に、「EQとは何か」をはっきりさせておく必要がありますね。

EQはEmotional Quotientの略で、感情指数などとも訳されますが、大きく分けると、次の2つの能力に分けることができます。

(1) 自分自身を理解し受けとめる能力＝**対自分EQ**

(2) 他者を理解し受けとめる能力＝**対他者EQ**

つまり、ひと言で言うと、「自分および他者を理解し、受けとめる能力」がEQなのです。

よい人間関係を築いていく上で、一番重要な能力です。

そしてこのEQ能力は、恋愛や人間関係はもちろん、ビジネスにおいても鍵を握っている能力と言えます。

アメリカの心理学者ダニエル・ゴールマンは、企業における優秀なリーダーと平凡なリーダーの能力を比較しました。

すると、両者の差をもたらしていたのは、ビジネススキルや知的能力ではなく、約90%はEQによるものだったのです。

またゴールマンは、EQの高い経営者の方が、そうでない経営者より業績を上げているという調査結果も発表しています。

リーダーのEQ能力が、組織（チーム）の業績をも左右するのです。

## ■すべての人間関係の中で最も大切な関係とは？

では続いて、EQの土台になる能力についてお話ししましょう。

前のページでEQ能力を2つに分けましたが、土台になるのは、(1)の「自分を理解し受けとめる能力（対自分EQ）」の方です。

自分を理解する能力が高まれば、それにとまって他者を理解する能力も高まってきます。

そしてさらに重要なのは、自分を受けとめることができ、はじめて他者を受けとめることができるようになるということです。

これを心理学では「自己受容ができるようになる」と他者受容もできるようになる」と言います。

いろいろな考え方の人を受け入れることができ、様々なタイプの人と良好な人間関係を築ける人は、まず自分自身を受け入れているのです。

弱い自分も、かっこ悪い自分も含めて、自分をまるごと受け入れています。（これは、向上心がないということではありません。自分をまるごと受け入れた上で、向上心を持つことができます）

逆に、いつも自分で自分を責めて自己嫌悪におちいたり、他人と自分を比べて劣等感にさいなまれる人（＝自分を受け入れていない人）は、他人との間にも壁を作りがちで、他人をなかなか受け入れることができません。

自分を厳しく裁いてしまう人は、他人をも厳しく裁いてしまう傾向にあるのです。

ということは、すべての人間関係の中で最も大切なのは自分自身との関係ということになりますね。

そして、自分を受け入れて、自分自身との良好な関係を築くためには、最初に、自分を知ることが必須になってきます。

ところが、自分のことをすべてわかっているつもりの人が多いのですが、実際のところ、自分については意外にわかっていないものです。

次は、ある人の心のつぶやきです。

「私はどうして、自分の意見に反論されると、カッとなって相手を攻撃してしまうんだろう？相手と戦いたいわけじゃないし、聞く耳を持てる人になりたいのに、どうしていつも反応的に怒りが湧いてくるんだろう？」

「私はどうして、例の仕事に取りかかると、やる気がダウンしてしまうんだろう？あの仕事が最重要な仕事だとわかっているのに、どうして気持ちが盛り上がらないんだろう？」

「私は妻（夫、子ども、恋人）に対してやさしく接したいと思っているのに、どうしていつも感情的になってしまうんだろう？」

このように、自分について、「どうして？」とわかっていないことが多いと、自分特有の反応パターンに流される人生になってしまいます。つまり、自分の意図に反した人生になってしまうのです。

そこで、自分を知ることが必要になってきます。

哲学発祥の地ギリシアでは、かつて神殿の柱に「汝自身を知れ」と刻まれていたそうです。

また孫子の兵法でも、敵を知るだけでなく、己をも知ることで、「百戦危うからず」のレベルになると教えています。

西洋でも東洋でも、古くから「自分を知る」ことの大切さが語られていたようですね。

## ■無意識の中で何が起きているのか？

では、どうしたら自分を知ることができるのでしょうか？

一番のポイントは、「自分の無意識の中で起きていることに気づく」ということです。

無意識の中で起きていることに気づかなければ、無意識の中に定着しているパターンに振り回されてしまいます。

まずは、無意識の中で起きていたことを知ることがスタートなのです。心理学者のフロイトは、これを「無意識の意識化」と呼びました。

一つの例を見てみましょう。

ある主婦（Aさん）の話です。

ある朝、Aさんはゴミを出しに、ゴミの収集場所に行きました。

そこで、ご近所の主婦Bさんに会ったので、Aさんは「おはようございます」と挨拶しました。

ところが、Bさんはまるで聞こえていないかのように、挨拶を返してこなか

ったのです。

Aさんは、「聞こえなかったのかな？」と思って、Bさんの目の前に行ってあらためて挨拶しました。

しかし、Bさんは不機嫌な表情でAさんを見つめたまま、去っていったのです。

このことで、Aさんの気持ちは、ひどく混乱しました。

そして、その日Aさんは、とても不安になったのです。

なぜBさんが挨拶を返してくれなかったのか、その理由はまったく想像できませんでした。

「何かBさんを怒らせるようなことをしてしまったのだろうか？

何か誤解されるようなことをしてしまったのだろうか？」

考えれば考えるほど、不安はつのりました。

そしてAさんは、その日は外に出ることができませんでした。

Bさんと会うのが怖かったのです。

次の日の朝、Aさんは、やはりゴミを出しに行く必要がありましたが、

Bさんと会うのが怖くて行けませんでした。

Aさんは、Bさんに無視されたことによって、ひどく不安になってしまったわけです。

そして、Bさんと会うのが怖くなって、外出するのも躊躇するようになりました。

同じ出来事に出会っても、Aさんと違う反応をする人もいらっしゃるでしょう。

- ・「不安になるかもしれないけど、外出できないほどではない」
- ・「不安になるというより、Bさんに対して腹が立つ」
- ・「こんなことを、いちいち気にしてられない」
- ・「Bさんとつきあわなければよいので、特に問題ない」

他にも、いろいろあると思います。

つまり、同じ出来事に出会っても、人それぞれとらえ方が違うのです。

実は、この「出来事のとらえ方」が重要なのです。

この「出来事のとらえ方」こそ、無意識の中に定着しているパターンなのです。

人は皆、自分特有のとらえ方のクセを持っていて、そのとらえ方が、その人特有の感情や行動を生み出しているのです。

Aさんの場合、Aさん特有のとらえ方が、過剰な不安や怖れを創り出し、外出できないという行動を生み出しているのです。

そして、あなたの感情や行動は、あなたのとらえ方（考え方）のクセが生み出しているわけです。

では、自分特有のとらえ方のクセを知るには、どうしたらいいのでしょうか？

## ■アウトプットすることの効果

自分を知るために、古くから多くの偉人や賢人たちが使ってきたツールがあります。

それは“日記”です。

また、書店に行くと、日記に関する本がたくさん出ていますね。

「4行日記」「朝日記」「10秒日記」「いいこと日記」「未来日記」「3分間日記」などの日記関係の本は、日記を書くことが様々な素晴らしい効果を生み出すことを教えてくれます。

では、なぜ日記を書くことが様々な成果をもたらすのでしょうか？

私たちの脳の中では、非常に高速で情報処理が行なわれているそうです。あまりに高速なので、自分でも何が起きているのかわからないのです。

ところが日記を書くと、その頭の中でグルグル回っていた情報が、一つずつ目に見える形でアウトプットされることになります。

自分で書いた言葉や文章を自分で見ながら、自分の中で起きていたことが整理されてくるのです。

これは、心理カウンセリングを受けるクライアントが、思いつくままに話しているうちに、次第に自分の気持ちや思考が整理されてくるのと同じ原理です。言葉にしてアウトプットすることの効果です。

忙しい現代において、多くの人が自分を整理する時間を持たないまま生きています。

自分を整理しないまま生きるということは、EQ能力の土台である対自分EQが低いまま生きるということになります。

## ■ 自分を知るための「ひとりごと日記」とは？

そこであなたにおすすしたいのが、「ひとりごと日記」です。

この日記の書き方は、認知療法などの心理療法でも使われるもので、自分を深く知って対自分EQを高める上で、非常に効果があります。

まず、ノートに3つの記入欄を作ります。

「出来事」と「感情」と「心の中のひとりごと」を記入する欄です。  
次の表を参考にして下さい。

出来事	感情	心の中のひとりごと（思考）

そしてこの日記は、次のような出来事があった時に、その出来事について書くと有効です。

- ・自分自身をコントロールできなかった
- ・自分としては望んでいないのに、いつもの感情パターンや行動パターンが出てきてしまった

つまり、自分としては好ましくない感情に支配されたり、自分の意図に反する行動を取ってしまったことに対して書くとよいのです。

まず、一番左の「出来事」の欄には、起きた事実を客観的に書きます。  
自分の気持ちや解釈をまじえずに、なるべく客観的に書くのがポイントです。

真ん中の「感情」の欄には、その出来事のとくに湧いてきた感情を、思い出して書きます。

感情は、「悲しみ」「孤独感」「不安」「怒り」「イライラ」「恐怖心」「絶望感」「空虚感」「混乱」などのように、単語で書いてください。

そして、「感情」欄の右の「心の中のひとりごと」の欄には、「心の中のひとりごとがその感情を作ったとしたら、どんなひとりごとをつぶやいたんだらう？」と想像して書いてみてください。

ここは推測でかまいません。

「おそらく、こんなひとりごとをつぶやいたのではないか」ということを書き出してみてください。

この「心の中のひとりごと」とは、「思考」のことです。

「感情」を単語で書いたのに対して、この「ひとりごと（思考）」は文章で書きます。

では、Aさんの例で考えてみましょう。

まず、「出来事」としては、

「Bさんに二度挨拶をしたが、Bさんは挨拶を返さないまま去っていった」ですね。

その時の「感情」は、

「混乱」でした。

では、どんなことを心の中でつぶやいた結果、混乱が起きたのでしょうか？それを推測して、「心の中のひとりごと」の欄に書きます。

たとえば、次のようなことをつぶやいたのかもしれませんが。

「何？どういうこと？

どうして挨拶を返してくれないのだらう。

なぜ無視をするのだらう。

私、なにかとんでもないことをしたのかしら？

Bさんを怒らせるようなことをしたかしら？

私はどうすればいいのだらう？」

そして、その後でわいてきた感情は「不安」でした。

どのようなひとりごとをつぶやいたのでしょうか？

これも推測して書きます。

たとえば、

「私は今、嫌われてしまっているに違いない。

どうしよう。

嫌われてしまってはいけない。

なんとか関係を修復しなければ。

誤解があったなら、すぐに誤解を解かなければ。

しかし、関係が修復できなかつたらどうしよう。

嫌われたままだったらどうしよう。

関係を修復できるんだろうか。」

そして、その後で起きた出来事は、「Aさんが外出しない」という出来事です。自分の行動も、一つの事実として「出来事」の欄に客観的に書いてみてください。

この時の感情は、「怖れ」でした。

つまり、Bさんと会うのが怖かったのです。

その「怖れ」を作ったひとりごとは、たとえば、

「Bさんに会ったらどうしよう。

挨拶をして、また無視されたらみじめだ。

何か言われるかもしれない。

何か怒りをぶつけられるかもしれない。」

こんな感じで書いていきます。

では、次のページで、実際の日記の例をご覧ください。

Aさんの「ひとりごと日記」

出来事	感情	心の中のひとりごと（思考）
<p>Bさんに二度挨拶をしたが、Bさんは挨拶を返さないまま去っていった。</p>	<p>混乱</p>	<p>「何？どういうこと？            どうして挨拶を返してくれないのだろう。            なぜ無視をするのだろう。            私、なにかとんでもないことをしたのかしら？            Bさんを怒らせるようなことをしたかしら？            私はどうすればいいのだろう？」</p>
<p>私（Aさん）はその日、外出しなかった</p>	<p>不安</p>	<p>「私は今、嫌われてしまっているに違いない。            どうしよう。            嫌われてしまっってはいけない。            なんとか関係を修復しなければ。            誤解があったなら、すぐに誤解を解かなければ。            しかし、関係が修復できなかったらどうしよう。            嫌われたままだったらどうしよう。            関係を修復できるのだろうか。」</p>
<p>私（Aさん）はその日、外出しなかった</p>	<p>怖れ</p>	<p>「Bさんに会ったらどうしよう。            挨拶をして、また無視されたらみじめだ。            何か言われるかもしれない。            何か怒りをぶつけられるかもしれない。」</p>

このように、出来事（&行動）と感情と思考を分けて書くと、普通の日記以上に、自分を整理して認識することができます。

そして、自分の思考（心の中のひとりごと）が、自分の感情や行動を作っていることに気づきます。

自分の思考のクセやパターンも見えてきます。

## ■楽に生きることを妨げる思考パターン

Aさんの場合、心の中のひとりごとを見ていくと、Bさん（他人）から嫌われることを過剰に怖れているようにも見えます。

もしかしたらAさんは、「誰からも好かれねばならない」「人に嫌われるべきではない」という思い込みを持っているのかもしれない。

このような思い込みが強いと、人間関係で振り回されてしまいます。

この思い込みが、「人に好かれるにこしたことはないが、嫌われることだっである」という融通の利く考えに変わると、Aさんは過剰に不安にならなくてすんだわけです。

このように「ひとりごと日記」を書くと、ひとりごとの背後にある自分の思い込みが見えてきます。

自分の考え方のパターンが見えてきます。

参考までに、思考のクセやパターンのうち、気がつけたほうがいいものを、いくつか挙げておきます。

心の中で、次のようなひとりごとをつぶやいているかどうかチェックしてみ

てください。

#### 1. べき思考、ねばならない思考

「失敗するべきでない」「私の子は私の期待に応えるべきである」  
「夫は私の味方をしてってくれるべきだ」「人に好かれねばならない」等の融通が利かない考え方を持っていると、思いどおりにならない相手に腹が立ったり、思いどおりにならない出来事に混乱して振り回されます。

#### 2. 全か無か思考（オール・オア・ナッシング思考）

物事を見るときに、「○か×か」「白か黒か」「善か悪か」「良いか悪いか」という両極端な見方をしてしまう考え方です。

自分のやった仕事に少しでもミスがあると、「これではダメだ。失敗だ」と結論付けたりします。

ダイエットをしていた女性が、ある日、ほんの少しだけ甘いものを食べてしまい、「ダイエットは失敗だ。これで今までの努力も水の泡だ。」と考えてしまうのも、全か無か思考です。

#### 3. 一般化のしすぎ

自分の意見を数人に批判されただけで、「みんな私の意見を批判している」と、「一事が万事」式に一般化してしまうクセのことです。

約束の時間になっても相手が来ないときに、「あの人はいつも私を待たせる」とつぶやくと、腹が立ってしまいます。本当は、いつもではないかもしれませんね。

#### 4. 早まった結論

「どうせうまくいくはずはない」とか「どうせ相手は私のことを嫌っているに違いない」などのように、十分な根拠がないまま結論を急いでしまうものです。

十分な根拠がないのに、「私の気持ちは、きっと理解してもらってるはずだ」と結論付けてしまうのも、これに当たります。

## 5. レッテル貼り

たとえば、ある人に対して「計算高い人」というレッテルを心の中で貼ってしまうと、その人の言動のすべてが「計算された言動」に見えてしまいます。

人はみな、実際は多様な特徴を持っているのですが、その人にレッテルを貼ると、その人を一つの固定化されたイメージで見えてしまいます。

自分に対して「私はダメ人間だ」などのようにレッテルを貼ってしまう場合もあります。

以上、5つほど挙げてみましたが、いかがでしたか？

好ましくない感情に支配される時や、好ましくない行動を取ってしまう時は、以上のような「心の中のひとりごと」をしていることが多いのです。

まずは日記を書いて、「自分自身を知る」ということをやってみてください。

このレポートの最後に、日記用のフォーマットを付録で付けていますので、コピーして使っていただいてもかまいません。

### ■何のために自分を知るのか？

一つだけ意識しておいていただきたいことがあります。

自分を知るのは、自分を責めるためではなく、**まず自分を理解し、自分を受け入れるために知るのだ**ということです。

自分が見えてくれば、自分の何をどのように変えていけばいいかということが明確になってきます。

自分を変えていくための方法については、このレポートでは書ききれませんので、私のブログを読んでください。

ブログ「幸せ成功力を日増しに高めるEQコーチング」

→ <http://coaching.livedoor.biz/>

また、幸せ成功力を高めるためのメールマガジンも創刊しました。

「幸せ成功力を高めて自己実現！～気づきと感動の心理学」というメルマガです。

私のブログから登録できます。

なお、このレポートファイルは転送自由です。

このレポートの内容が役に立ちそうな方や、喜んでくれそうな方に、どうぞ転送してあげてください。

また、このレポートをコピーして配っていただくのもOKです。

あなたとあなたの周囲の人達から、幸せな成功者の輪が広がっていきますよう、お祈りしています。

あなたの“与える心”が、素敵な人達とのご縁を引き寄せますように！

世の中が、たくさんの幸せな成功者であられますように！

レポートをお読みいただき、ありがとうございました。

ご縁に感謝します。

あなたに、たくさんの素晴らしいことが起きますように！

野口 嘉則

付録 <ひとりごと日記>

出来事	感情	心の中のひとりごと（思考）