



{EQ} って聞いた事ありますか？え～社長 {IQ} の間違いじゃないの？

と言って切り返ささないで！心の知能指数＝Emotional Intelligence Quotient ＝ EQ  
心の知能とは、自己や他者の感情を知覚し、自分の感情をコントロールする知能を指す。  
とれっきとした学術用語である。{気持ちの問題} とよく言うが、心の状態の影響力について  
の研究は非常に盛んに行われています。それだけ本当に結果を左右させる要因なのです。  
よくポジティブ感情とネガティブ感情という言葉も使われますが、本当に {病は気から}  
がデータでも明らかだそうです。ポジティブ感情は落ち着いて視野を広げ、より良くし  
て行こうとする感情が高まるそうです。問題解決を助け、社交的になり、対人関係の促進  
をもたらす。この感情が雪だるま式に良い方向に導くのだそうです。

では、どうしたら EQ を高められるのでしょうか？まずは自分の感情状態を察知する事  
(当たり前ですよ) 今の自分の感情、気持ちに正直に向き合う。幸福、安らぎ、満足  
と+の状態なのか、不満、イライラ、怒り負の感情が強いのか。補足ですが、人間の脳は  
{ミラーニューロン} という機能があり他人が言葉を発する前にその人を見て {あつ  
なんか怒っている、近づかない方が良い} と直感的に察知する事が出来るそうです。  
相手にこう思われると自分が知りたい情報がもらえなくなり益々負の感情が高まりますね、  
又、自分の感情を殺している人は他人の感情にも鈍感になり、ミラーニューロンが働かず  
上手く対応できなくて、これも負の感情が増大する要因になります。ですから初めに  
自分の感情状態を認識したら次に {自分の感情の状態を整える＝心を整える} 母の胎内に  
居るかのごとくニュートラルな感情状態にして他者の話を聞き、ポジティブに試行する  
昼休みや寝る前に {10 分間心を整える自己睡眠法} を試してみてください。

目を閉じて、大きく深呼吸 3 回して体の力を抜きましょう (以下、自分に言い聞かせて)

- 1 気持ちがとても落ち着いている
- 2 手足が重くなってきた 右腕が重い 左腕が重たい 右足が重い 左足が重たい  
両腕が重い 両足が重たい 両腕両足が重い
- 3 手足が温かい 右腕が温かい 左腕が温かい 右足が温かい 左足が温かい  
両腕が温かい 両足が温かい 両腕両足が温かい
- 4 心臓が静かに打っている
- 5 呼吸が楽になっている
- 6 お腹が暖かい
- 7 額が涼しい (お気に入りの音楽を聴きながらでも OK )

そのまま深い呼吸 3 回繰り返し、休憩中の時は静かに目を開けましょう。(仕事だよ！)

9 月に美しく姿を魅せる満月・一五夜を仰ぎながら己の心を整えてみてはいかがですか？  
自分を成長させるのも幸福を手繰り寄せるのも自分の気持ち次第。仕事も人間関係もね