



## EQ(感情指数)を利用して本物のリーダーになるための10のヒント

組織のマネジメントリーダーやコーチにとって、今、最も必要とされているのは、「自分の感情をマネジメントする能力」であり、「他者の感情をマネジメントする能力」ではないでしょうか。その能力がいわゆるEQです。一言で言うと、「自分の思考や感情を理解して受け止める能力・他者の思考や感情を理解して受け止める能力」となります。

高いEQ(感情指数)を備えたビジネスパーソンは、正しい決断を下せる本物のリーダーになることができます。

### 1. 自分の感情の表し方を知り、それがどれほど他の人に影響を及ぼすかを理解する

自分の強みや特徴を明確にし、人に与える影響や、それを考慮したうえでの行動をリストにしましょう。仕事に集中しているとき、ぶっくらぼうになると分かったら、スタッフや同僚、友人、家族と接触する前に、「休息时间」を取りましょう。

### 2. 常に誠実な行動を心がけ、頼もしい存在となる

毎晩眠る前に「今日は自分や他の人にとって、正しい行動、誠実な行動ができただろうか」と自問自答してみましょう。

### 3. 柔軟になる

急速に変化する世の中や、変化していく周りからのニーズに適応する能力は、有能なリーダーにとっては不可欠なものです。

### 4. 仕事と遊びの両方に笑いの要素を織り交ぜる

ある研究によると、笑いは、あらゆる感情の中で最も伝染性があるそうです。笑い声が聞こえてくると、ポジティブな連鎖反応がグループ全体に広がり、結果的に生産性の向上につながります。

### 5. 楽観的な態度を身につける

何かネガティブな事が起こったときでも、ポジティブな点を見つけましょう。ポジティブなコメントを詳細に記録しておき、それを3人に実際に話してみます。こうすることによって、あなたは自然に楽観的な態度を身につけることができます。そしてそれが他の人に対しても、ポジティブな影響を与えることになるでしょう。

### 6. 共感する

決断を下す前に、他の人の感情を把握したり、その人たちの考えを理解したりします。共感する力によって、常に相手を気遣っていることを示し、よい関係を構築していきましょう。

### 7. 楽しい人間関係を作り上げる

仕事以外でも、一緒に働いている人たちと楽しい人間関係を深めましょう。毎月1回、懇親会を主催し、一緒に働いている人やその家族たちと親睦を深めたりすることも1つの方法です。

### 8. 公平なリーダーを目指す

共同作業やチームワークを大切にしましょう。積極的に話を聞き、争いごととも向き合います。公平なリーダーシップを身に付ければ、あなたの影響力もより大きくなります。

### 9. 目標を高いレベルに設定する

高いレベルの目標を設定します。パフォーマンスを向上させ、その目標を達成することで、あなたの評価は上がるはずです。

### 10. 一緒に働いている人や顧客のニーズを満たす

一緒に働いている人や顧客のニーズを認識して、それを満たす事に注力します。一緒に働いている人や顧客は、あなたの会社の将来を担っているのですから、相手を思いやり、定期的にコミュニケーションをとりましょう。

コーチ21より

生きるということは夢をもつこと。  
 その夢に向かって走り続けること。  
 けれどその道の途中には、絶望があるし、挫折もある。  
 越えられそうにない壁もある。  
 大切なのは、それらを乗り越えていく  
 勇気と情熱を持ち続けていけるかどうかということ。  
 それさえあれば、恐れるものなど、なにもない!

by しもやん

### ★美肌を作るたまごパック★

卵黄1個と小麦粉大さじ2杯に水大さじ1杯を加えて良く練り上げ 目と口以外の顔全体に塗る。  
 10分ほどして突っ張った感じがしてきたら、ぬるま湯で洗い流す。

## 和食のマナーのタフ

食事はおつきあいの第一歩です。社会人になれば、接待やパーティ等で仕事の関係者と食事を共にする機会もあります。

一緒に食事をする人に不快感を与えず、気持ちよく料理を味わうために、テーブルマナーの基本を押さえておきたいものです。

- おしぼいで顔や首筋を拭く
- 食卓の上にタバコなどを置く
- 料理の方へ顔を持っていく食べ方は「犬食い」といって嫌われる
- お椀越しに前方をのぞき見ながら食べる「にらみ食い」は無作法
- 料理を口に運ぶとき、こぼれないように料理の下に手を添える  
 よいも、小鉢や小皿などを胸元まで持ち上げて食べる
- 食事中に爪楊枝を使わない。食後に使う場合は左手で口を覆って手早く済ませる。

