



自分や他人に振り回されないための感情リテラシー事典

感情の言葉や仕組みを理解し、上手に使いこなせるEQ力を育てる

大芝義信



その感情は、怒り？ 嫉妬？ 悲しみ？ 恐れ？ 屈辱？
“今”の感情を正しく理解できれば、最適な対処ができる！

あなたは“今”の自分の感情がわかりますか？

あなたが同僚に対して感じている「怒り」、本当は「嫉妬」かもしれません。また、あなたのパートナーへの「信頼」、傍からは「服従」や「自己犠牲心」に見えるかもしれません。人は、自分の感情であっても、その本質をとらえられないケースが多々あります。

だからこそ、感情に振り回され、意思決定を誤ったり、とるべきではない行動をとることになるのです。

一方、自分の感情を正確に把握することができ、その感情の性質を理解していれば、振り回されることなく適切な行動をとることができます。

そこで本書では、心のパワーとご機嫌レベルを測る「The Mood Meter」(下左)、感情を解剖する感情モデル「プルチックの感情の輪」(下右)という、“今”の自分や周囲の人の感情を正しく把握するツールを提供し、40 以上の感情の解説と感情が乱れた際の対処法を伝えます。

ビジネスや子育て、日常に使える！

今の自分の感情がすぐにわかり、それに振り回されない方法が記された本

本書は自分の感情はもちろん、まわりの人の感情のマネジメントにも使うことが



できます。

たとえば、企業においてリーダーが部下と 1 対 1 でおこなう 1on1 ミーティングの際に使い、部下の回答をもとに精神面のコンディションと、抱えている問題を尋ね、一緒に解決策を考えることもできます。

また、まだ自分の感情を言語化できない子どもに対して使うことで、正確な感情を把握して、適切なケアができるようになります。

《目次》

まえがき 「心の機微」を理解し、感情をコントロールできる人になろう

序章 自分の感情が見える「The Mood Meter」と「プルチックの感情の輪」

第1章 実は奥深い！身近な「1次感情」を知り尽くす

第2章 複合された「2次感情」を自在にコントロールする

第3章 認めたくないから気づけない！ 複雑にこじれた「複合感情」

第4章 快適な感情を自分でつくる「心のドライビング・テクニック」

あとがき あなたの人生が「喜び」で満たされるために

《書誌情報》

本体価格-----1800 円

ISBN----- 978-4866802947

ページ数-----164

判型-----A5 判並製

《著者》大芝義信

株式会社グロースウェル代表取締役。1975 年生まれ。ビジネス・ブレークスルー大学大学院経営管理修士(MBA)取得。

2001 年から IT に携わり、楽天、ミクシィ、GREE でキャリア形成。2013 年、マザーズ上場会社で CTO(最高技術責任者)を経験後、2016 年、(株)グロースウェルを創業。プロダクトや開発組織アドバイザーとして累計 100 社、現在は顧問先数十社を支援している。国内トップクラスの EQ カウンセラーであり、累計 1000 名超のビジネスパーソンに対する実施経験を持つ。2021 年、山梨県大月市 DX 戦略アドバイザー就任。

著作に『組織の感情を変える リーダーとチームを伸ばす新EQマネジメント』(日本実業出版社)などがある。

初版 5000 部(2024 年 10 月)