

JapanEQを受検される方へ

EQ とは

EQ(Emotional Intelligence Quotient／感情知性指数)とは、**自分や他者の感情を認識・理解し、それを適切にコントロールしながら思考や行動に活かす能力**のことです。1990年代にピーター・サロベイとジョン・メイヤーによって学術的な概念として提唱され、その後ダニエル・ゴールマンが著書『EQ 心の知能指数』で広く普及させました。

IQ(知能指数)が論理的思考や言語・数理能力を測るのに対し、EQは「感情をどう扱うか」という、人間関係や仕事の成果に直結する能力を対象とします。研究によれば、**ビジネスにおける成功の要因としてIQよりもEQのほうが強く影響する**ケースが多く、リーダーシップ、チームワーク、ストレス耐性、意思決定の質など、幅広い場面でその重要性が示されています。

EQは生まれ持った固定的な特性ではなく、**トレーニングや経験を通じて高めることができる**点が大きな特徴です。**感情の認知・理解・調整、そしてその結果としての行動傾向の変化を継続的に測定**することで、個人の成長だけでなく、組織全体のパフォーマンス向上にも寄与することが明らかになっています。現代のVUCA時代において、感情を知性として活用する力はますます注目を集めています。

JapanEQ

JapanEQは、ジャパンラーニング株式会社が筑波大学との共同研究で開発した、**日本人の働き方・考え方に最適化された感情知性(EQ)アセスメントシステム**です。米国発祥のEQ理論をベースにしながら、日本のビジネス現場や人間関係の特性を踏まえて独自に設計されており、測定から育成までを一貫して支援する点が特長です。7か国・8業種の検査をご用意しています。(26年4月時点)

JapanEQは「3つの知性・9つの能力・27の行動特性」という階層構造で感情知性を定義しています。「心内知性」・「対人知性」・「社会知性」という3領域を軸に、感情に基づく行動の状態を測定することで、抽象的になりがちなEQの発揮状態を「見える化」し、個人の強みや課題を自己認識するために使用します。

アセスメント結果は過去50万名(2026年4月時点)の回答データにより統計処理し、20-80で偏差値として表示します。スコアのバランス、凹凸からご自身の感情と向き合い、行動を変えていくことで、パフォーマンス・メンタルヘルス・コミュニケーション・チームワークに継続的な変化をつくっていきます。

業種・対応言語一覧(2026年4月時点)

ビジネスEQ

サービスEQ

医療福祉EQ

秘書EQ

学校教職員EQ

学生EQ

アスリートEQ

採用EQ

日本語・英語・中国語・タイ語・ベトナム語・インドネシア語・ヒンディー語・ビルマ(ミャンマー)語

検査の目的

JapanEQの検査は、「**今の自分の現在地を測ること**」を目的としています。

スコアは、そのときの自分の状態や置かれている役割、周囲との人間関係などによって変わるものです。

そのため、**スコアが高い・低いは、良い・悪いを意味しません。**

大切なのは、今の自分の行動の状態を客観的に把握すること。そして、その結果をもとに、「これからどんな変化をつくっていきたいか」を考えるための材料として活用することです。

意識して行動を変えることで、EQスコアは変化します。

定期的に受検し、都度立ち止まって自分と向き合いながら、望ましいスコア変化をつくっていきましょう。

注意事項

■検査方法

JapanEQ検査はWebブラウザで行います。インターネットに接続されているPCまたはスマートフォンで行ってください。アクセス用URL、ユーザーID、パスワードはP3に記載しています。

■検査時間

検査時間に制限はありませんが、「1問=10秒程度」を目安にご回答ください。

所要時間は、300問版=30分程度・150問版=15分程度です。

会議室やミーティングルームなど、静かで集中できる場所で受検してください。

■回答時の注意点

① 最近のご自身の行動傾向を振り返り、もっともあてはまると思うものを、直感的にご回答ください。

回答に「正しい」「間違っている」ということはなく、得点を競うものでもありません。

「自分はこうありたい」「本来こうあるべきだ」といった理想では回答しないでください。

② 回答は6択形式です。すべての質問項目に回答してください。

回答の目安は下記を参考してください。

6 = あてはまる	80%以上の合致
5 = かなりあてはまる	61%～80% //
4 = ややあてはまる	46%～60% //
3 = あまりあてはまらない	31%～45% //
2 = ほとんどあてはまらない	21%～ 30% //
1 = あてはまらない	20%以下 //

③ **回答結果の途中保存機能はありません**ので、連続して最後まで回答してください。

体調や気分がすぐれない時は受検を控えてください。また、飲酒後の受検は避けてください。

EQ受検システムのご利用方法

EQ受検の始め方から結果の確認までの手順を以下にご案内いたします。
スマホやタブレットでも受検利用できます。PC画面での操作を解説いたします。

① 受検者ページは <https://japan-eq.jp/> です。



***ユーザーID**
***初期パスワード**
事務局より、別途通知させていただきます。

以下のブラウザのご利用を推奨します

Windows

- ・Microsoft Edge
- ・Google Chrome(最新版)
- ・Mozilla Firefox(最新版)

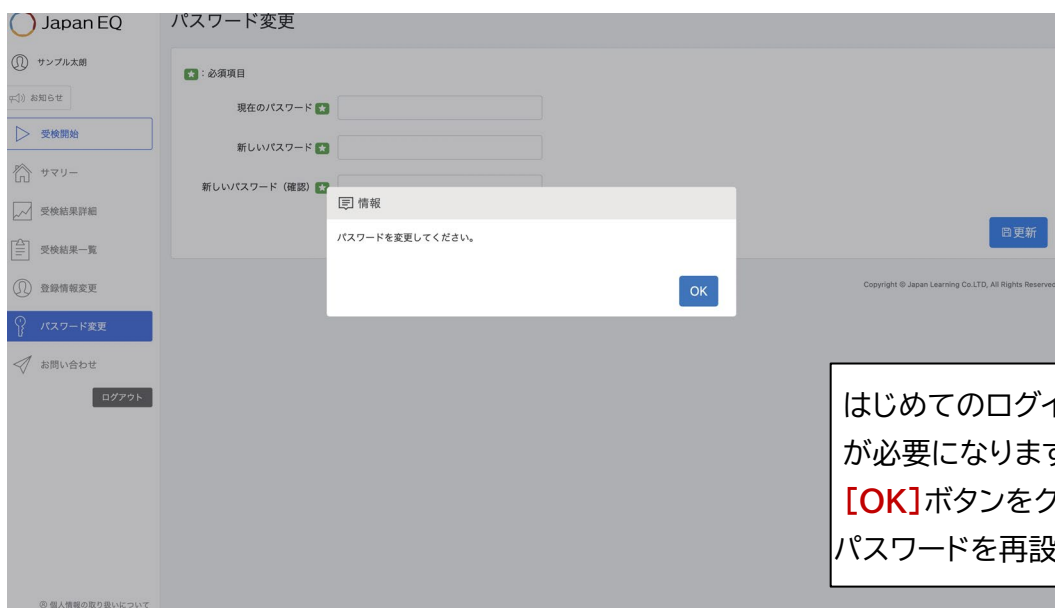
Mac(Macintosh)

- ・Google Chrome(最新版)
- ・Mozilla Firefox(最新版)
- ・Safari(最新版)

スマートフォン・タブレット

- ・各最新版ブラウザ

②パスワード変更



はじめてのログイン時には、パスワード変更が必要になります。
[OK]ボタンをクリックしてパスワードを再設定してください。

③パスワード変更入力

Japan EQ

パスワード変更

必須項目

現在のパスワード

新しいパスワード

新しいパスワード (確認)

更新

[現在のパスワード]に
別途通知された初期パスワードを入力

[新しいパスワード]に
自分で希望するパスワードを入力
※パスワードは 半角英数 8 文字以上

入力後**更新**ボタンをクリック
*パスワードの変更は、必ず行って下さい

④登録情報変更更新

Japan EQ

登録情報変更

必須項目

氏名

氏名かな

メールアドレス

ログイン

生年月日

性別

言語

部署

業種

職種

階層

母国語

あなたの登録情報を更新してください。

- ・生年月日・業種
- ・職種・階層 他

入力後に**更新**をクリックし、
登録を完了してください。
登録情報は後からでも変更できますが、
ID は変更できません。

⑤受検開始

Japan EQ

個人サマリー

受検開始

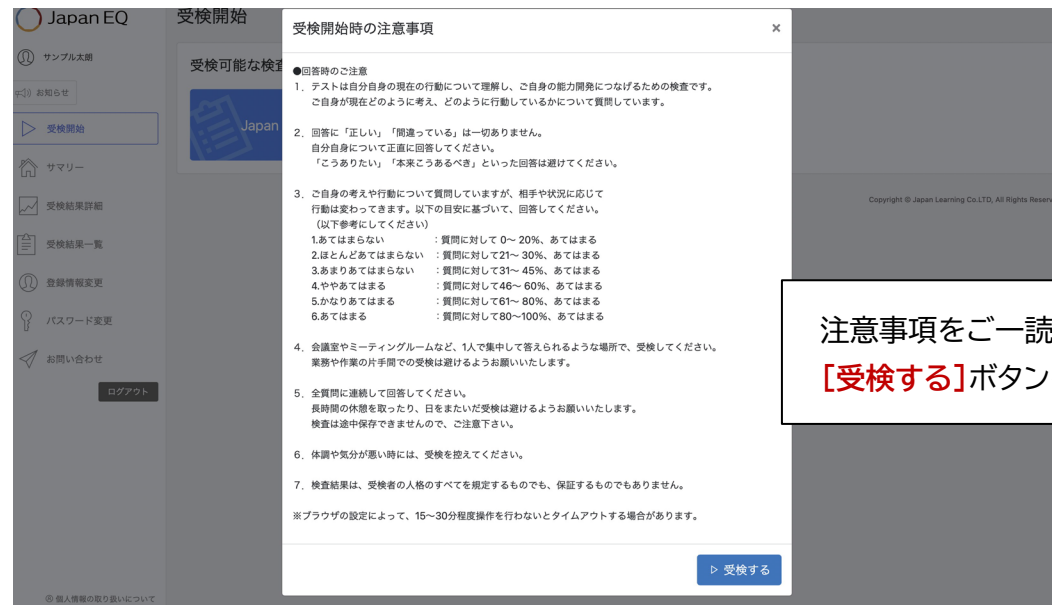
はじめてのログイン時には、
受検結果は表示されません。
メニューから**受検開始**をクリックし、
受検に進んで下さい。

⑥EQ受検へ



[受検可能な検査一覧]から、
対象の検査を選択してください。
* 受検可能な検査がありません
と表示された場合は、事務局までお問い合わせ
してください。

⑦受検注意事項



注意事項をご一読ください。
[受検する]ボタンをクリックし開始します。

⑧受検画面



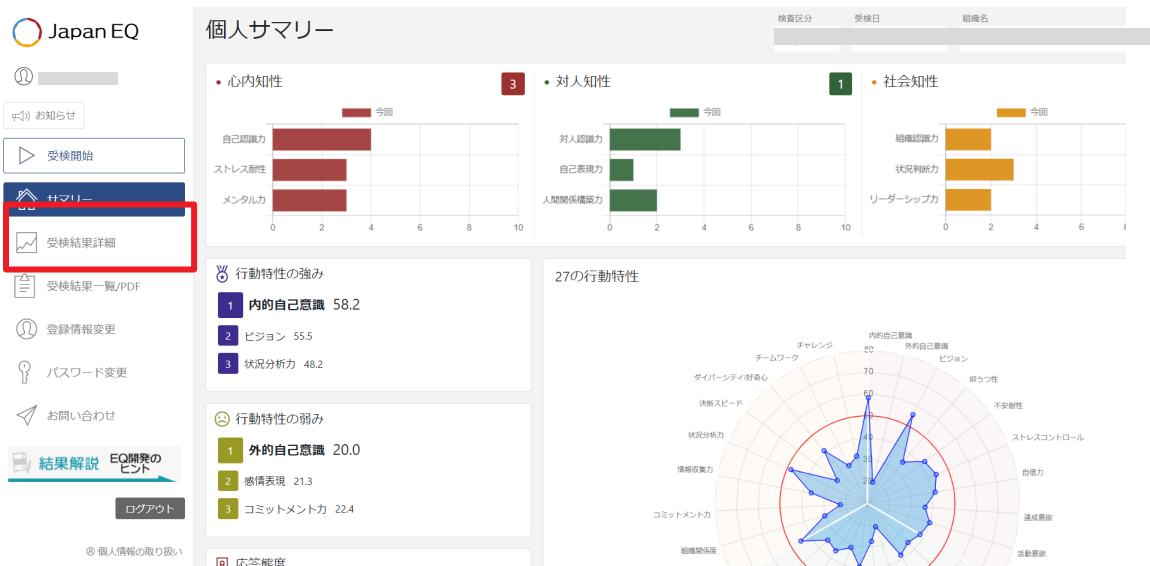
設問が表示されますので、
ご自身の行動を正しく振り返り、適切な回答を
選択してください。
回答を選択すると自動的に次の設問に移りま
す。

⑨受検終了



全ての設問に回答すると受検完了です。
受検の途中保存はできません。
ブラウザを途中で閉じた場合等は
最初からの受検になりますのでご注意ください。

⑩結果の確認

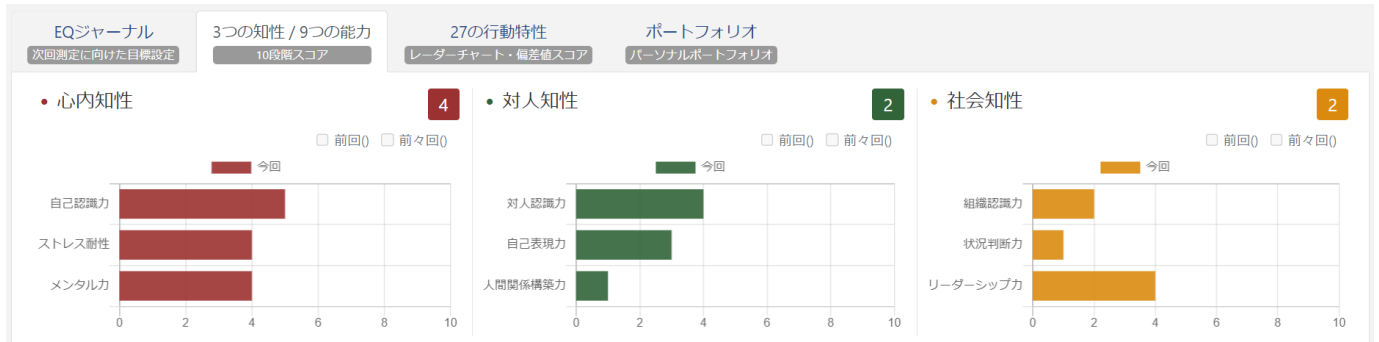


受検終了後、**【個人サマリー画面】**で
結果を閲覧できます。
【受検結果一覧】よりpdf形式でも
結果をダウンロードできます。

【受検結果詳細】で以下を確認できます
・過去との比較
・3知性/9能力/27行動特性 の各詳細
・ポートフォリオ
・目標入力

マイページの見方／活用方法

① 全体のバランスを見る



② 「強み・弱み」をつかむ

行動特性の強み

- 不安耐性 60.7
- ノンバーバル 60.1
- ビジョン 53.0

行動特性の弱み

- 共感力 23.3
- 情報収集力 24.6
- 決断スピード 28.1

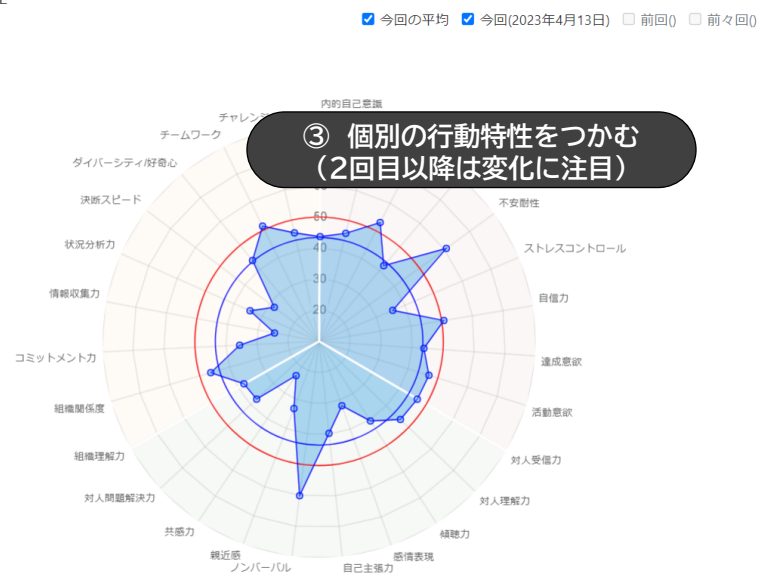
応答態度

32.4 あなたの回答は問題ないようです。

27の行動特性平均

43.4 あなたの今回の27の行動特性平均です。

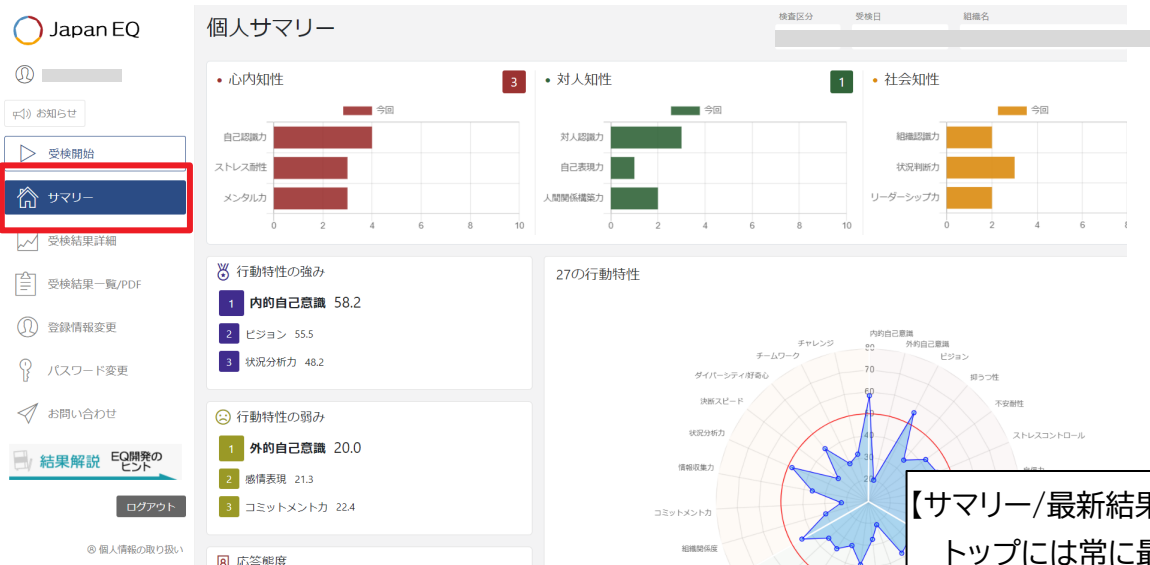
27の行動特性



④ ポートフォリオで自分の「型」を知る



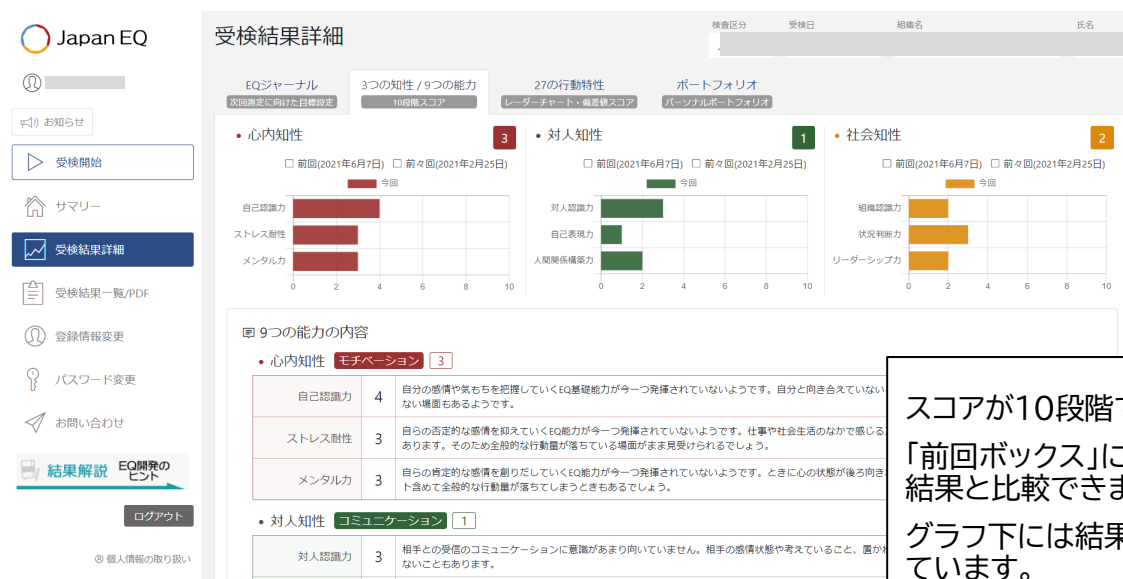
①サマリー/最新結果



②受検結果詳細-EQジャーナル



②受検結果詳細-3知性/9能力タブ



②受検結果詳細-27行動特性タブ

行動特性の強み

- 1 不安耐性 60.7
- 2 ノンバーバル 60.1
- 3 ビジョン 53.0

行動特性の弱み

- 1 共感性 23.3
- 2 情報収集力 24.6
- 3 決断スピード 28.1

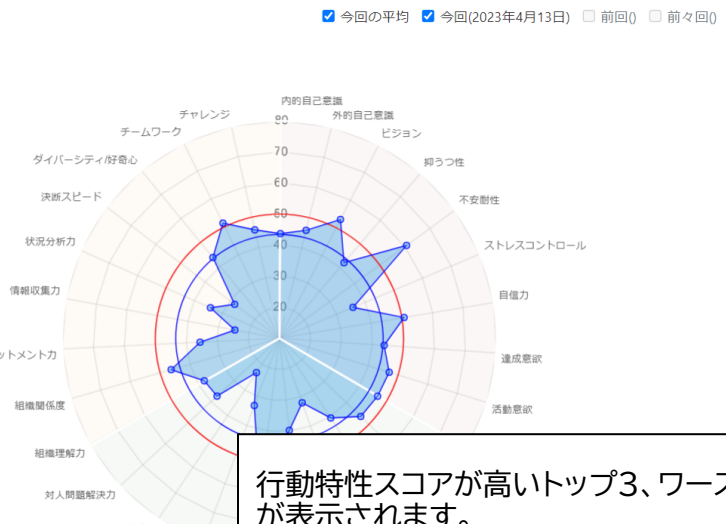
応答態度

32.4 あなたの回答は問題ないようです。

27の行動特性平均

43.4 あなたの今回の27の行動特性平均です。

27の行動特性



行動特性スコアが高いトップ3、ワースト3が表示されます。

前回ボックスにチェックを入れると、前回スコアと比較できます。

応答態度 回答の矛盾の指標です。25～65に収まっていれば問題ございません。

心内知性 モチベーション [5]

9つの能力	27の行動特性	今回	前回	変化量	今回のコメント
自己認識力	内的自己意識	46.1	41.3	4.8	自分の感情や心の状態に、ある程度注意を向けています。自分の価値観を持ち、身体の体調の変化にも気を配っているでしょう。
	外的自己意識	43.3	45.8	-2.5	周囲から見た自分のイメージにあまり注意を向けていません。周囲からの評価や印象を気にせず行動することが多いでしょう。
	ビジョン	53.0	44.4	8.6	自分の将来における目標を設定することの意味を理解しています。まだ明確ではないものの、自分を奮い立たせるビジョンを設定しようとしています。
ストレス耐性	抑うつ性	45.4	47.1	-1.7	過去の出来事や失敗が原因で気分が落ち込むことが、ときにあるでしょう。気が滅入って物事への取り組みや、全般的な行動量が落ちる場面も時折見受けられるようです。
	不安耐性	60.7	50.8	9.9	将来や新しいチャレンジに対して不安を感じることはあまりないでしょう。新しい取り組みに一歩踏み出すこと、初対面の人に会うことなどに積極的であるようです。
	ストレスコントロール	54.0	48.7	5.3	自分のネガティブな感情や、ストレスに振り回されることはあまりありません。ストレスに対する安定した調整力はありませんが、時にうまく受け流す行動がとれています。
メンタル力	自信力	59.9	48.4	11.5	自分の能力や経験に基づく自信を持っているようです。物事に取り組む際「自分ならできる」という強い気持ちを持って臨むことが多いでしょう。
	達成意欲	56.7	43.8	12.9	目標や目的意識を高く持ち、あるいは強い興味関心を持って物事に取り組むようです。つらい局面でもやる気を湧き起こして、粘り強く取り組むことが多いでしょう。
	活動意欲	47.0	47.0	0.0	日々の生活に、喜びや張り合いを感じるほうです。物事活きと前向きな気持ちを持つことが多いでしょう。

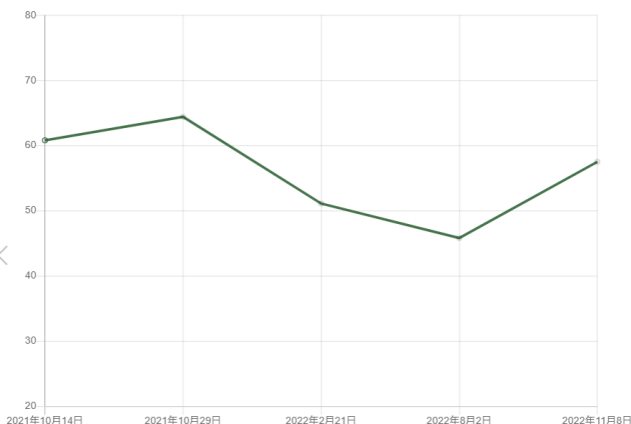
下にスクロールすると、各行動特性のスコアと分析コメントが表示されています。

対人知性 コミュニケーション [4]

9つの能力	27の行動特性	今回	前回	変化量	今回のコメント
-------	---------	----	----	-----	---------

27の行動特性の詳細

ノンバーバル



② ノンバーバル

相手に対して自分の感情や意見を、非言語の表現を交えて効果的に伝えていく行動特性

コメント

コミュニケーションの際に、表情やジェスチャーを多用して意見や気持ちを伝えていきます。第一印象ではよい評価を受けることが多いでしょう。

今回のコメント

解しています。相手の感情の状態をうかがうこととする行動が来ている場面
解しています。相手の感情の状態や立場に、よきよきしています。
解しています。相手から話を引き出しているようです。相手から話を引き出しているようです。
解しています。周りから冷静な印象を手に伝わりやすいこともあるでしょう。
解しています。会議や議論のタイプではないようです。会議や議論のタイプではないようです。言いづらくは伝え
解しています。ジェスチャーを多用して意見や気持ちを伝えることが多いでしょう。
解しています。アドで接することは多くないでしょう。と人という印象を持たれることがあるよう

「詳細」をクリックすると、その行動特性の解説とコメント、過去からのスコア変動が別ウィンドウで表示されます。

②受検結果詳細-ポートフォリオのタブ



EQスコアから導き出した、モチベーション、コミュニケーション、ストレスの各ポートフォリオが表示されます。
前回ボックスをチェックすると、前回結果と比較できます。

②受検結果詳細-EQジャーナルのタブ

The screenshot shows the 'EQ Journal' tab. On the left is a sidebar with navigation options like 'お知らせ' (Notice), '受検開始' (Start Exam), 'サマリー' (Summary), '受検結果詳細' (Detailed Exam Results), '受検結果一覧/PDF' (List of Exam Results/PDF), '登録情報変更' (Change Registration Information), 'パスワード変更' (Change Password), 'お問い合わせ' (Contact Us), '結果解説' (Result Explanation), and 'EQ開発のヒント' (Tips for EQ Development). The main area has a header with '受検結果詳細' and tabs for 'EQジャーナル', '3つの知性 / 9つの能力', '27の行動特性', and 'ポートフォリオ'. Below the tabs, there's a section for recording results and goals, with a text input field and buttons for '新規追加' (New Addition) and '編集' (Edit).

新規追加(+)を押すと入力枠が出てきます

結果からの気づきや行動目標などを記録します。
日常の目標、職場での目標、業務上の目標など最大5つを設定でき、グループでの共有も可能です。

ジャーナルは最大5つまで登録できます
タイトルは、自由記述とテンプレートを選択でき、次回に向けた目標や変化をつくりたい行動特性を記録するために使用します。

タイトル(自由記述)	タイトル(テンプレートから選択)
コメント	コメント
関連する27行動特性	関連する27行動特性

③受検結果一覧/PDF

Japan EQ

お知らせ

受検開始

サマリー/最新結果

受検結果詳細

受検結果一覧/PDF

登録情報変更/共有

パスワード変更

お問い合わせ

結果解説 EQ開発のヒント

ログアウト

個人情報の取り扱い

受検結果一覧/PDF

受検結果を選択して、結果表示ボタンを押してください。

検索条件

検査区分 受検日

検査対象 ☒ 自分の受検結果 ☐ 共有されている人の受検結果 (氏名で絞り込み)

検索 クリア

PDFダウンロード

	選択	氏名	検査区分	受検日	表示
1	☒			2021-11-25	
2	☒			2021-11-27	
3	☒			2021-11-27	
4	☒			2021-11-27	
5	☒			2021-11-27	
6	☒			2021-11-27	
7	☒			2021-11-27	
8	☒			2021-11-27	

過去の受検履歴を一覧で表示します。
選択ボックスにチェックを入れ、「表示」をクリックするとサマリーが、「PDFダウンロード」をクリックするとPDFを出力できます。

④登録情報変更/共有

サマリー/最新結果

受検結果詳細

受検結果一覧/PDF

登録情報変更/共有

パスワード変更

お問い合わせ

結果解説 EQ開発のヒント

ログアウト

個人情報の取り扱い

メールアドレス

ログインID

生年月日

性別

言語 日本語

部署 九州支店

業種 教育/学習支援

職種 企画・マーケティング

階層 中堅社員

母国語 日本語

受検結果共有対象 ☒ 共有対象選択

部署	階層	氏名

Slack

登録情報を変更できます。
また、EQ結果や設定した目標を誰かと共有したい場合は、「共有対象選択」から部署や氏名で検索し、「+選択」をクリックすると設定できます。

⑤結果解説(EQ開発のヒント)

Japan EQ

お知らせ

受検開始

サマリー

受検結果詳細

受検結果一覧/PDF

登録情報変更

パスワード変更

お問い合わせ

結果解説 EQ開発のヒント

ログアウト

個人情報の取り扱い

個人サマリー

検査区分 受検日 組織名

心内知性 3

自己認識力

ストレス耐性

メンタル

対人知性 1

対人認識力

自己表現力

人間関係構築力

社会知性

組織認識力

状況判断力

リーダーシップ力

行動特性の強み

1 内的自己意識 58.2

2 ビジョン 55.5

3 状況分析力 48.2

行動特性の弱み

1 外的自己意識 20.0

2 感情表現 21.3

3 コミットメント力 22.4

27の行動特性

チームワーク

ダイバーシティ理解心

決断スピード

状況分析力

情報収集力

コミットメント力

組織関係構築

コミュニケーション

達成意欲

活動意欲

より詳しいEQ解説が必要な場合は、「結果解説」から特設ページにリンクできます。
各行動特性の解説や改善に向けたアドバイスを、動画とテキストでご紹介しております。