

幼児期に必要なとなる EQ とは？

——保育者および保護者の取り組みに着目して——

What is EQ necessary in early childhood?:

Focusing on the efforts of childcare worker and parents

中村 容一

Yoichi Nakamura

はじめに

インターネットや人工知能（AI）の普及により社会生活が大きく変わる時代において、変化を前向きに受け止め、より豊かな人生を送るには、主体的に考える力が求められる。文部科学省では、このような力のことを「生きる力」と表している¹⁾。2018年施行の幼稚園教育要領および2020年から施行の新学習指導要領によると、「生きる力」を育むためには知育（確かな学力）、徳育（豊かな人間性）、体育（健康・体力）という3つの柱が必要とされている²⁾。この中で、知育および体育に関しては、学習環境、情報共有、科学的知見等が充実したことにより、教育現場で成果が上がりつつある^{3)、4)}。一方で、他者理解、協調性、感情コントロール、コミュニケーション能力等が重視される徳育に関しては低下傾向にある。これはインターネットやスマートフォン等の普及や少子化に伴う希薄な人間関係等が原因とされている⁵⁾。このようなことから、近年においては少ない人間関係の中で可能な限り徳育を高め「生きる力」を育んでいくことが重要と言えよう。

知育や体育は「知的な能力（認知能力もしくは知能指数）」である IQ（Intelligence Quotient、以下 IQ）という指標で表されるものに対し、徳育は IQ では測れない「内面的な能力（非認知能力）」である EQ（Emotional Intelligence Quotient、以下 EQ）という指標で表すことができるが、多くは成人における社会生活やビジネス等での必要性を謳っている報告が多い^{6)、7)、8)、9)}。しかしながら、ノーベル経済学賞を受賞した教育経済学者であるジェームズ・ヘックマン¹⁰⁾ は、「学力や知識の向上など幼児期に認知的な教育（IQ）を高めるよりも、非認知的な能力（EQ）を高める教育を受けた方が、大人になってからの幸せや、経済的な安定につながる」と提言し、また EQ の理論を世に広めた心理学者のダニエル・ゴールマン¹¹⁾ は、「ビジネス社会で活躍している多くの人たちは、子どもの頃に養われた EQ の高さゆえに成功している」とし、幼児期において EQ を高めることの重要性を示唆している。

これまで EQ に関する先行研究は、成人期を対象とした調査結果がほとんどであり、幼児期に関

しては、児童期の学業達成に向けた実行機能や授業を通しての人間関係構築に焦点を当てた報告にとどまっているのが現状である^{12)、13)}。

本稿では、EQとはいかなる能力でありどのように測っていくのか、また幼児期から成人期に至る過程において、幼児教育の一環として必要となるEQはいかにして構築していくかについて述べていく。

EQとは

EQよりも一般的に認知度の高いIQという概念がある。IQはフランスの心理学者であるアルフレッド・ビネーとセオドア・シモンが開発したものであり、日本語では「知能指数」と訳され、論理的な思考ができるか否かを計る、いわゆる頭の良さを数値化したものである¹⁴⁾。遺伝的な要素が強く、生まれ持った頭の良さであり、その数値は一生変わることなく不可逆的な能力と言われている。IQの中央値は100とされ、一般的に秀才と呼ばれる人のIQは120、天才と呼ばれる人のIQは150程度とされている。また、知能指数は、主に知的障害の診断や、知的障害者の支援計画を作成する際に実施されている。世界保健機関（WHO）のICD-10(国際疾病分類)¹⁵⁾では、知的障害の程度基準を、軽度知的障害では50～69、中度知的障害では35～49、重度知的障害では20～34、最重度知的障害では20未満、と定義している。

一方、EQはアメリカの心理学者であるピーター・サロベイとジョン・メイヤー¹⁶⁾によって提唱された概念であり、日本語では「こころの知能指数」と訳され、自分の感情を適切にコントロールする能力とされている。これは言い換えれば、コミュニケーションを円滑にし、人間関係を良好にする力といえる。また、EQはIQとは異なり、後天的要素が強いため、成人してからも能力を伸ばすことが十分可能とされている。当初、この概念はEI (emotional intelligence) として研究されていたが、EQとして広く世の中へ啓蒙したのは、アメリカの心理学者ダニエル・ゴールマンである。彼は、二人の研究成果を踏襲しつつEQの指標となる「自己認識 (Self-Awareness)、自己規制 (Self-Regulation)、共感 (Empathy) といった要因が、人々の成功を決定づける」と述べた¹⁷⁾。また、EQの指標の元になる要素として、自分や相手が今どのような感情を持っているのかを知る「感情の識別」、自分や相手の感情を理解する「感情の理解」、自分の感情をその場に応じて作り出す「感情の利用」、および感情の識別・理解・利用をし、ふさわしい行動を起こす「感情の調整」が挙げられている。

EQの必要性和その意義

これまで長い間、社会においてはIQの高い人材が注目されてきた。頭脳明晰な人材を育てていくことが国益につながると考えられたからである。IQの高い人は、高い集中力を有し、作業を効率よくかつ効果的にこなし成果を上げることができるため、さまざまな組織において重用されてきた。

しかしながら、近年における教育方法の多様化により、人間の判断や行動は、頭の中では理解できていても、どこか納得できない、行動できない等、完全に合理的なものではなく、感情的な要素に大きく左右される場面が多くなってきた。この考え方が増えるにつれ、いかにIQが高く、論理的な思考や行動ができる人間であっても、自分や相手の感情を理解し、共感を持つことができないければ、集団や組織の中で成果を出すことはできない時代になってきた。人間が完全に合理的ではなく、感情を持つ高度な生き物であるからこそ、IQのみならず自分や他者の感情を理解できるEQの高さが求められるのである。例えば、相手の発言に対して、瞬間的に怒りの感情が湧くことがある。しかしながら、その怒りの感情をそのまま表に出すと、言い争いになるかもしくは相手を萎縮させてしまい、ビジネスのみならず、社会生活を送るうえでも支障をきたすことになる。このような無益なことが起こらないようにするためにも、EQは高く保持しておくことが必要である。

IQは先天的な要素が強く数値を高めることは困難であるといわれているのに対し、EQは後天的に高められる能力だとされている。高いEQを身につけるためには、幼少期に保護者から愛情を享けつつ、高い自己肯定感を持って育つことが重要である^{17)、18)}。自己肯定感は、周りに認められ「どんな自分でも愛されている」と実感することで培われるとされている。高い自己肯定感を持ち、自分を認められる子どもは、寛容な気持ちを持って同じように相手も認められるのである。幼児期から相手の気持ちを理解したり、自分の感情を状況に合わせた形で表現したりできるEQを育むことが、現代においては必要とされているのである。

EQの測定方法

EQを向上させるためには、現状のEQがどの程度なのか知る必要がある。測定項目は、「自己の感情を理解する力」「自己感情の利用」「他者感情の知覚」「共感性」「感情の管理」の5つの指標に分かれている。インターネット上にさまざまなツールが散見されるが、学生および社会人向けに開発されているものが多く、幼児向けに特化したものは存在しない。また、現行のEQ測定方法に関する信頼性および妥当性を検証した研究は、Bar-On¹⁹⁾が開発したEQ-iの信頼性および妥当性を検証した先行研究²⁰⁾をもとに、日本語版の作成を試みた報告²¹⁾に留まっている。そのため、標準化するためにはさらなる検証が必要であろう。

EQ測定の結果は、その人の人間性を評価するものではない。幼児期の場合、自分自身の傾向を知り、成人するまでに自分の感情の調整や他者への思いやりの心が身に付けられるようにする手段として用いるものである。

幼児期に育むべきEQについて

昨今、EQは保育や教育現場でも重要視されるようになりつつある。以下、幼児期以降の対象者を捉えた先行研究^{18)、22)、23)、24)}から、EQが高い幼児の特徴を挙げ、高いEQを構築していくために保

育者および保護者はいかなる取り組みを実践していけば良いかについて述べる。

EQが高い幼児の特徴

1) 集中力がある

自分の感情に流されず、やるべきことに気持ちを集中させることができる。思うように物事が進まなくても、簡単に投げ出すようなことがない。

2) 精神的に安定している

感情に振り回されることが少なく、自分の感情を律することができる。常に冷静に物事を捉え対処できる能力が高い。

3) 感情をコントロールできる

感情に支配されることなく、何をなすべきかを冷静に考え行動することができる。

4) 自己認識ができています

自分自身で感情を常に俯瞰することができ、起きたことに対してどのように受け止め、感じているかを把握できている。

5) 明るく前向きである

失敗や挫折に臆することなく、切り替えて次の行動に移ることができる。失敗から学び、改善すべき部分を探し出し、次につなげようとする姿勢がある。

6) 人の気持ちに共感できる

相手の感情に敏感であり、共感できる心を持っている。たとえ言葉にしなくても、相手の表情を捉え、状況を判断して気持ちを察し寄り添うことができる。また、むやみに傷つける言葉を発することがない。

7) コミュニケーション能力が高い

コミュニケーション能力が高く、自分の思考を相手に上手く伝えることができる。率直な意見を発言できるとともに、他者の発言も否定せず聞くことができる姿勢を持っている。

EQを伸ばすための保育者および保護者の取り組み

1) 自己肯定感を伸ばす

EQを育てるためには、自分に自信を持てる子どもを育てることが大切である。失敗しても叱られない、自分の考えや存在を否定されないということが「自分に自信を持つ力」を育て、「やればできる」という自分を信じる気持ちである自己肯定感を伸ばすことができる。そのためには、保護者は子どもの言動を簡単に否定しないよう、温かい気持ちで見守り、必要な時にアドバイスをするにとどめておくことが大切である²⁵⁾。

2) 子どもの話に耳を傾ける

子どもは、自分の心の中にあることを整理して伝えることが苦手である。しかしながら、「自分の力で話し伝えること」を繰り返すうちに、自己分析ができるようになる。自分で伝える力は、学校や社会で上手くコミュニケーションを取るために必要である。保護者が子どもの話を聴く際には、タイミングよく相槌を打ったり、言葉を反復するよう心がける。「あなたの話を聴いている」という

サインがあると、子どもは一生懸命伝えようとする。繰り返すうちに、次第に表現方法を覚え、相手に伝える力が身についてくる²⁶⁾。

3) スキンシップを大切にすること

大人と比較して、子どもは些細な出来事でも不安になったり、恐怖を感じたりすることがある。そうした気持ちを和らげ精神を安定させるためにも、保護者とのスキンシップは重要な意味を持つ。そのため、子どもが満足するまで頭をなでたり、抱きしめたりすることである。成長に伴い親密すぎる関係を嫌がることもあるが、「頭をかく撫でる」「肩を叩く」等でも、スキンシップとしては十分である。保護者が持つ「あなたを愛している」という気持ちが伝わることで、子どもは安心して新たなことに挑戦することができる²⁷⁾。

4) 叱り方に注意すること

叱るという行為は、子どもにも大きな影響を及ぼすものである。子どもが「なぜ叱られているのか」を明確に理解できるような叱り方をしないと、子どもはただ自分が否定されているように感じ、自己肯定感が低くなる。叱られることを怖がり、やがてはチャレンジできない子どもになってしまう可能性がある。子どもを叱る際、保護者は感情的になりがちだが、一度冷静な感情を取り戻してから子どもと向き合う努力が大切である^{27)、28)}。

5) 一緒に本を読むこと

子どもと一緒に本を読み、気持ちや感想を伝え合うことも、EQを高める良いトレーニングになる。本の登場人物の気持ちや立場を考えることは、実際に学校や社会での疑似体験でもあり、語彙力が増えるとともに表現力にも磨きがかかると思われる。字が読めない乳幼児期には、親の膝の上に抱っこして、ゆったりした気持ちで本を読み聞かせるようにする。抱っこされていることで、スキンシップも取れ、子どもは安心感を持つようになる²⁵⁾。

6) 一緒に考えること

EQを高めるためには、自分の感情と正面から向き合う必要がある。たとえば、テーマを決め親子で毎日時間を決めて、一日のことを話し合ってみるのも良い。楽しかったことや悲しかったことなど、一つひとつを思い出し、「そのときなぜそう思ったのか」「どんな行動を取ったのか」等、言葉にして確かめていくと良い。そのときの気持ちを明確にしていくと、自分自身の感情と向き合うことができる。また、一緒に日記をつけるのも良い方法である。

7) 行動を目や言葉で応援すること

子どもの行動をありのまま受け入れ、良いところも悪いところも可能な限り肯定し、目や言葉で応援することを心掛ける。大人に受け入れられることで、自分という存在に自信を持ち、自己肯定感が育まれるようになる²⁹⁾。

8) 共感力を持つように仕向けること

子どもは自分勝手な行動を取りやすい。例えば、①自分の欲求を最優先し、他者の考えや感情を無視する、②友達との遊びの中で、自分がやりたい遊びばかり押し付ける、③誰かが困っている状況や悲しんでいる場面でも気に留めず、自分のことだけに集中する、といった言動である。そのよ

うな際、他人の感情や状況を理解し、相手の立場に立って物事を考える力である共感性が求められる。保育者や保護者自らが共感的な態度を常日頃から心掛け、子どもたちの手本となれるよう支援していくことが重要である^{29)、30)}。

9) 対話をうまく引き出す

子どもの話をうまく引き出し、対話を成立させるためには、話したい気持ちを引き出すポイントを押さえておくことが必要である。一つ目は、「先回りして話をしない」である。コミュニケーションに焦点を充てる場合は子どもの話を遮らないこと、子どもの意を汲み取りすぎて先回りしすぎないことが重要である。二つ目は、「平易な言葉で会話する」である。言葉の獲得において理解力は欠かせないが、理解できない言語や関わりをされることはコミュニケーション意欲の低下に繋がりがねない。従って、保育者および保護者は子どもの理解力に合わせた関わり方をしなければならない。三つ目は、「多くの挑戦する機会を作る」である。挑戦する機会が増えることで、子どもはそのことを誰かに伝えたい気持ちが湧き、保育者および保護者の適切な支援によって自ら対話しようとする前向きな姿勢になる^{26)、30)}。

最後に

近年、幼児期にEQを高めるための取り組みが注目され、数値化が困難とされてきた能力を明らかにしようとする研究が積極的におこなわれている。しかしながら、幼児期までの育ちに至る環境にそれぞれ違いがあることから、EQの捉え方については慎重に吟味する必要がある。幼児教育の中でEQを育むためには、個々の能力を単に数値化することのみで判断するのではなく、個性や多様性を認め、評価においても個々の技能を俯瞰しながら個性的に捉えることが重要である。現代社会がIQ以上にEQを重要視する社会に変化しつつある背景には、デジタル化のみによる社会構造を変革し、個人の人間力を生かしながら子どもたちを育てていく必要があることを示唆しているといえよう。今後、幼児教育においてEQを高めるためのカリキュラムが積極的に導入されることが望まれる。

引用文献

- 1) 文部科学省. (2008). 小学校学習指導要領解説. 総合的な学習の時間編.
(<https://kyouikukateisousoku.up.seesaa.net/image/E5B08FE5ADA6E6A0A1E7B78FE59088E79A84E381AAE5ADA6E7BF92E38080013.pdf>) (2024年11月22日14時00分)
- 2) 文部科学省. (2020). 新学習指導要領.
(https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shisetu/044/shiryo/_icsFiles/afieldfile/2018/07/09/1405957_003.pdf) (2024年8月10日9時00分)
- 3) 竹口幸志. (2016). インターネット学習環境下における学習者支援方策. 鳴門教育大学研究紀要, 31, 321-330.

- 4) 田島貴裕・辻 義人・西岡将晴・奥田和重. (2007). ITを活用した「子ども科学教室」の試みと運営体制－IM によるテレビ会議型授業－コンピュータ&エデュケーション, **22**, 113-118.
- 5) 戸部秀之・竹内一夫・堀田美枝子. (2010). 児童生徒のインターネット依存傾向とメンタルヘルス, 心理・社会的問題性との関連. 学校保健研究, **52**, 125-134.
- 6) 吉米地英人. (2018). いい習慣が脳を変える 健康・仕事・お金・IQ すべて手に入る！. KADOKAWA.
- 7) ジェームズ, R. フリン. (2015). なぜ人類の IQ は上がり続けているのか？. 太田出版.
- 8) ロバート, キヨサキ. (2008). 金持ち父さんのファイナンシャル IQ. 筑摩書房.
- 9) 鈴木勘一郎. (1999). 「組織 IQ」によるスピード経営の実現. 知的資産創造, **11**, 2-4.
- 10) ジェームズ, J. ヘックマン. (2015). 幼児教育の経済学. 大竹文雄 古草秀子訳. 東洋経済新報社.
- 11) ダニエル, ゴールマン. (1996). EQ－こころの知能指数－. 土屋京子訳. 講談社.
- 12) 中道直子・中道主人・中澤 潤. (2023). 幼児期の実行機能が児童期の学業達成に及ぼす影響－7 年間の縦断研究－. 保育学研究, **61**, 165-175.
- 13) 伊藤誠朗. (2010). 児童の人間関係を育てる実践の検討. 奈良教育大学教職大学院研究紀要, **2**, 11-20.
- 14) 財団法人田中教育研究所編集. (2003). 田中ビネー知能検査 5. 田研出版.
- 15) WHO. (2005). ICD-10 精神および行動の障害－臨床記述と診断ガイドライン. 融 道男・小見山 実・大久保善朗・中根允文・岡崎祐士翻訳. 医学書院.
- 16) Salovey, P. and Mayer, J. D. (1990). "Emotional intelligence." *Imagination, Cognition, and Personality*, **9**, 185-211.
- 17) ダニエル, ゴールマン・ピーター, センゲ. (2022). 井上英之 (監修, 翻訳). 21世紀の教育 子どもの社会的能力と EQ を伸ばす 3つの焦点. ダイアモンド社.
- 18) 田中珠美. (2018). 幼児教育において育まれる力－能力観に着目して－. 児童教育支援センター年報, **13**, 43-56.
- 19) Bar-On, R. (1997). The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Toronto, Canada, Multi-Health Systems, Inc.
- 20) Dawda, D & Hart, S. D. (2000). Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual Differences*, **28**, 797-812.
- 21) 辻野順子・雄山真弓. (2008). 母親の絆タイプと情動知能の関連性について－EQ-i 日本語版作成の試み－. 関西女子短期大学紀要, **18**, 11-22.
- 22) 命婦恭子. (2020). 幼児期におけるソーシャルスキルの発達と適応. 西南女学院大学紀要, **24**, 119-126.
- 23) 橋本彩香・松永あけみ. (2006). 幼児期・児童期初期における自己認識の発達－他者認識の発達との関連から. 群馬大学教育学部紀要, **55**, 257-376.
- 24) 杉山弘子. (2009). 幼児の話し合い活動とコミュニケーションの発達との関連. 尚絅学院大学紀要, **57**, 91-102.
- 25) 金子 幸・北野幸子. (2010). 幼児の自己肯定感を育む教育方法に関する研究－メディアとしての絵本とその活用－の検討－. 国際幼児教育研究, **18**, 5-14.
- 26) 栗原輝雄. (2008). 保護者とのコミュニケーション・連携の基盤としての「聴く力」に関する幼稚園教員・保

育士の意識－特別支援保育臨床の課題と今後のあり方への示唆を中心に－. 三重大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, **28**, 39-45.

27) 浦谷裕樹. (2018). 子どもの未来が輝く「EQ力」. プレジデント社.

28) 西村和雄・八木 匡. (2022). 褒め方、叱り方が子どもの将来に与える影響－日本における実証研究. *RIETI Discussion Paper Series*, **10**, 1-18.

29) 遠藤利彦. (2017). 非認知的 (社会情緒的) 能力の発達と科学的検討手法についての研究に関する報告書. 国立教育政策研究所, 69-101.

30) 汐見稔幸. (2018). 保育・幼児教育改革とわが国と世界の教育改革. 公益財団法人日本教材文化研究財団研究紀要, **48**, 63-69.