



福岡ロジテック株式会社  
～発行担当～  
永山祐資  
鶴川健友

# EQ(心の知能指数)を高めよう

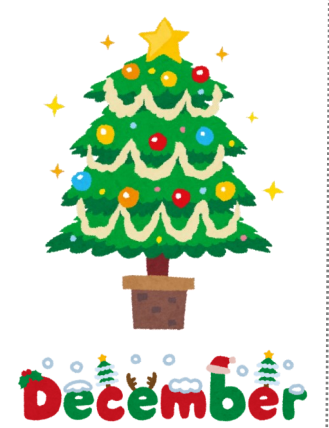
EQを構成する4つの能力

感情の識別力	今どんな気持ちかを察する能力
感情の利用力	その時にふさわしい気持ちを作り出す能力 (例)頭張らないといけない時にやる気を上げる。
感情の理解力	感情の理由を考えられる能力 (例)怒りの原因を冷静に分析して対処する。
感情の調整力	感情を作り出し、行動に変換させる能力 (例)やる気を上げて実際に行動する。 失敗しても柔軟な軌道修正。

ちなみに、IQやEQの他にAQ(逆境指数)というものもある様です。AQとは個人や組織が逆境に対処する力を指標化したものです。

EQが高い人ってどんな人？  
それでは、EQの高い人とはどういふ人のことを指すのでしょうか。端的に言えば、感情のコントロールが上手で他人の感情も理解できる人といったところでしょうか。簡単に左の表にまとめましたのでチェックしてみてください。

IQが能力の全てではない  
一般的に誰かの能力を評価する際に「あの人はIQが高い」などと表現する場合があります。「IQが高い」と言えば「知能が高い」とか「頭がいい」という印象を持つのではないのでしょうか。  
さて、これから紹介するEQ(心の知能指数)は、知的能力ではなく、対人能力を測る物差しとなります。簡単に言えば、自身や他者の感情をコントロールしながら周囲の人間と上手く協調していく能力のことです。



EQ向上トレーニングメソッド

傾聴・共感	相手の話を聞く 相手との話の中で相手がどのような感情だったのか、その発言の意味は何かを常に考える。相手の表情や声のトーンもヒントにする。
受容	相手の価値観を認める 相手の価値観が自分のと違っていても、いったん素直に受容する。違いを認め、すぐに否定しない。逆に相手が頭張ってきたことがあれば、それを認めてみる。
記録	会話の記録を取って振り返る 可能であれば自分自身の会話を録音し、共感ができていたか、受容ができていたか、相手を否定していなかったか、自分の感情を客観的に理解し、コントロールできていたかなどを振り返ってみる。

EQを高めるには  
最後に、EQを高めるために心掛けるポイントを紹介いたします。それは次の3つです。  
①傾聴・共感  
②受容  
③記録  
生まれながらのIQとは違い、EQは努力や訓練によって高めていくことが可能となります。EQを高めると、コミュニケーションが円滑となり、会社の生産性も高まります。今日から、EQ向上の取り組みを実践していきましょう。

## JL北九州の社会貢献活動に参加しました。



11月19日(土)に北九州市戸畑区の飛幡八幡宮でJL北九州の清掃活動が行われました。社会貢献活動の一環として継続して行われているものです。  
ちなみに、飛幡八幡宮には福岡ロジテックでも毎年のように初詣に行っており、大変なじみのある神社です。  
清掃を始める前は季節柄、落ち葉がたくさんありましたが、清掃終了時にはごみ袋約10袋分の落ち葉が集まりました。  
参拝時の写真には挨拶をする永山代表、集合写真の中心には波多江次長が写っています。お疲れさまでした！

委員会活動

12月 6日(火) 事故防委員会
12月 15日(木) デジタル庁
12月 22日(金) MER会議
※ビジョン委員会は毎週開催

2022年最後の会議となります

コロナウィルス対策に関するお願い

**出勤時の検温、午後の検温の徹底にご協力ください。**

**予防接種の報告は益子課長代理または自社便管理者へご一報下さい。**



## 上西先生の安全講習を行いました。

12月3日(土)に上西先生を講師に迎えて、今期5回目の安全講習を行いました。今回のテーマは「**内輪差、外輪差**」に潜む危険性をドライブレコーダーの映像を見ながら学びました。ポイントには、「周囲の**安全確認を正確に**」した上で左右に曲がる事です。後半の実技講習では浦瀬さんによるタイヤチェーンの巻き方講習がありました。実際に浦瀬さんに巻いてもらいました。実際と澤田さん、波多江次長にも挑戦してもらいました。初体験の2人は少し苦戦気味でしたが、浦瀬講師の指導でキレイに巻くことができました。何かと慌ただしい12月。分かってはいてもどこか心に焦りが生まれてしまっているものです。乗務員さんも事務所の皆さんも心にゆとりを持ちハンドルを握りましょう。参加された皆さんお疲れ様でした。次回の安全講習は**1月21日**となりますのでよろしくお祈りします！

### 上西先生の総括

12月は事故が多い月。その理由の多くは焦りによる事故。何かを同時にしながら動くことで見落としが生まれ、事故が起きる。

▶ 運転に**ゆとり**を持つように心掛ける。

## 「IT・DX展」に出席しました。

デジタル庁委員会座長の永山専務が社外研修として11月に開催された「IT・DX展 in FUKUOKA」に出席しました。

イベントでは、業務のDX化をサポートするソフトやシステムの展示会と併せて、DXに関連した多様なテーマでセミナーが行われていました。例えば、福岡市のDX戦略と将来像、地元のDX推進企業の取り組みなどが紹介されており、大変興味深いものだった様です。

福岡ロジテックの業務現場でも少しずつではありますが、着々とDX化への足取りを進めています。今後、より便利なソフトやシステムを導入することで誰でも簡単に業務に取り組める、働きやすい職場になることを期待したいと思います。

### 永山専務のコメント

今どんなソフトやアプリがトレンドなのか気になって参加しましたが、想像以上に使いやすいものがあることに驚きました。

特に全員の業務の動きを把握できるプロジェクト管理ツールや、ZOOM会議の内容をAIが文字起こししてくれるソフトは弊社でもかなり有効だと思います。ぜひ導入を検討したいと思います。



## 埼玉西(営) 内野所長

## トラボックスの東京交流会に参加しました。



11月に行われたトラボックス東京交流会 に出席しました。都内の帝国ホテルにて開催され、50社/250名が参加した会となりました。東京大会の為、関東の地場会社が多いということもありましたが、普段やり取りしている会社の参加があったので直接お会いしての交流が出来てとても有意義でした。

ちなみに料理はとておいしかったです。特筆すべきはカレー、さすが帝国ホテル！！

今年は誠にありがとうございました。  
良いお年をお迎え下さい。



### 今月のお誕生日

- 12月4日 佐々木さん
- 12月10日 佐久間さん
- 12月23日 永山社長
- 12月25日 青木さん

今月は4名の方がお誕生日を迎えられます。お誕生日、おめでとうございます！

今年もいよいよ残りわずかとなりました。うっかりしていたら、アツという間に年が明けてしまいそうな勢いですので、今年やり残していたことはぜひ今年のうちに済ませておきたいと思っています。



**福岡ロジテックグループ**  
低コストで高品質な輸送サービス  
お荷物を安全安心にお運びします