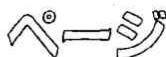


ホーム



私のすすめる一冊

整理課 井村 徹

書店めぐりは私の趣味の一つである。毎週末になると、たいがい書店めぐりに行こうという気持ちになってしまう。書店へ行ってそこで本を読みあさるのである。その中で私は、「これは」と思わせる本を発見した。それが今回、紹介する、『EQ——こころの知能指数』（Daniel Goleman 著 講談社 1996年）である。

EQはIQ（知能指数）のまちがいで決していない。ちゃんとした言葉なのだ。EQとは、「自分の本当の気持ちを自覚し尊重して、心から納得できる決断を下す能力。衝動を自制し、不安や怒りのようなストレスのもとになる感情を制御する能力。目標の追求に挫折した時でも楽観を捨てず、自分自身を励ます能力。他人の気持ちを感じとる共感能力。集団の中で調和を保ち、協力し合う社会的能力」である。

この本の著者は米国のジャーナリストであり、大学で行動心理学を研究した人でもある。本書は、EQについてのみならず、職場、結婚生活、医療現場でEQはどのように役立つのか、EQを高めるにはどのような練習をすればよいのか、どのような教育を施せばよいのかなどを、心理学での最新の研究成果に基づいて平易に解説している。その中で最も印象深かったのが、家庭で教えるEQ。EQの低い人は、凶悪犯罪を犯す確率がはるかに高いとされており、それは、その人の幼時の家庭環境と深い関係があること。親からの虐待などで受けた心の傷（＝心的外傷）は修復可能であるということである。特に心的外傷は修復可能、という事柄は、修復は不可能ではないかと思っていた私にとって、

大きな驚きと発見であった。

個人的なことで恐縮だが、日本の教育で今、最も必要なものを一つ挙げよと問われれば、私は、情操性を育てる教育であると答える。今の世相を見てみると、ここ何年かは一時的な減少があったにせよ殺人などの凶悪犯罪が日本だけでなく世界各国で増加傾向になっている。裏を返せば人殺しは犯罪であるという意識が薄れてきているとは言えないだろうか。このような事態ほど怖いものはない。情操教育こそ凶悪犯罪を防止する唯一の根本策であると考えている。本書はそのヒントになる重要な糸口になろう。

