# Web受診　Quick Guide

## 【SEQはPC/スマホで受診できます】

Step 1　SEQ　で検索

https://seq.univcoop.or.jp/

Step 2　マイページ新規登録をクリック

Step 3　マイページを作成します

Step 4　ログインし「SEQを受診する」




Step 5　事務局からの受講案内メールに記載されている受診番号を入力します







登録すると
受診スケジュール一覧に登録結果が表示されます。
受診期間内になると「受診できます」ボタンが
オレンジになり受診できるようになります

Step 6　「受診できます」ボタンをクリックして受診をします

Step 7　受診には**30～40分かかります**。
10分以上入力がないとリセットされ、
最初からやり直しになります。

Step 8　受診が完了したら、「受診結果の確認」をクリック（タップ）して、「受診結果を見る」からpdfファイルをダウンロードします。



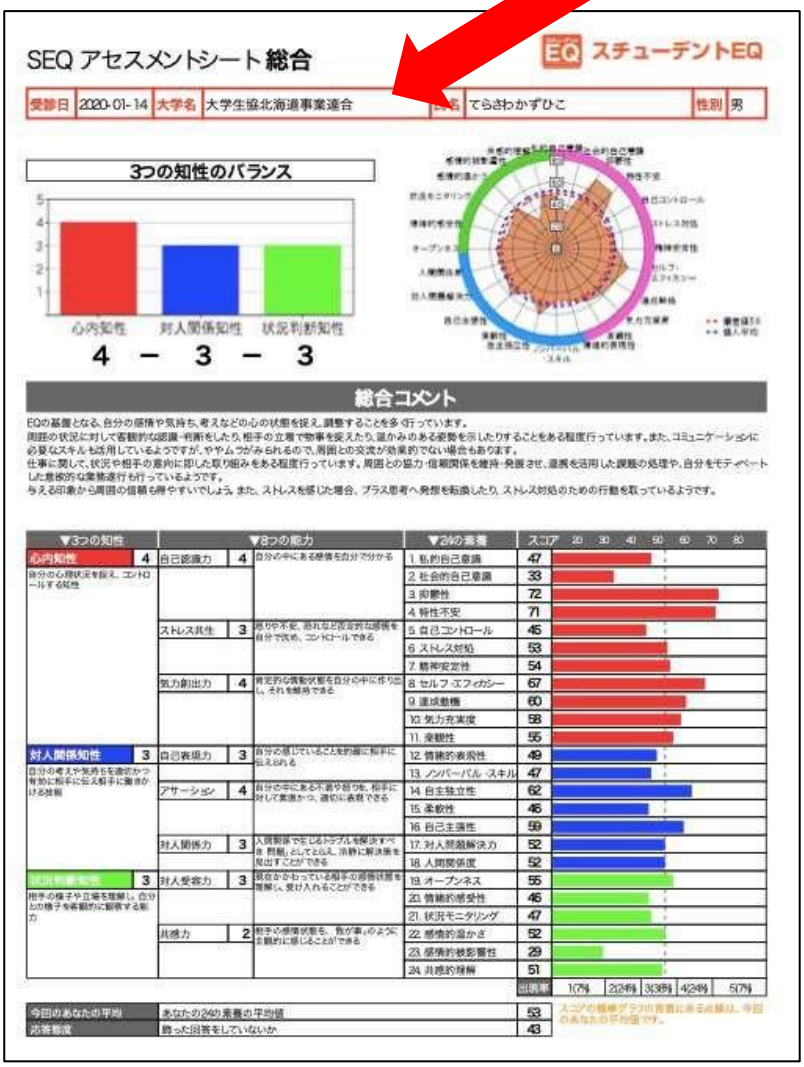
↓ 次 の ペ ー ジ へ
↓

# Web受診　Quick Guide

Step 8　受診が完了したら、「受診結果の確認」をクリック（タップ）して、「受診結果を見る」からpdfファイルをダウンロードします。



「印刷用画面を開く」をクリックすると結果のpdfファイルが出ます



SEQ アセスメントシート **総合**

スチューデントEQ

| 受診日 | 2020-01-14 | 大学名 | 大学生協北海道事業連合 | 氏名 | てらさわかずひこ | 性別 | 男 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

**3つの知性のバランス**

心内知性　対人関係知性　状況判断知性

4 － 3 － 3

**総合コメント**

EQの基盤となる、自分の感情や気持ち、考えなどの心の状態を捉え、調整することを多く行っています。
周囲の状況に対して客観的な認識・判断をしたり、相手の立場で物事を捉えたり、温かみのある姿勢を示したりすることをある程度行っています。また、コミュニケーションに必要なスキルも活用しているようですが、やや乏しさがみられるので、周囲との交流が効果的でない場合もあります。
仕事に関して、状況や相手の意向に即した取り組みをある程度行っています。周囲との協力・信頼関係を維持・発展させ、適度を活用した課題の処理や、自分をモティベートした意欲的な業務遂行も行っているようです。
与える印象から周囲の信頼も得やすいでしょう。また、ストレスを感じた場合、プラス思考へ発想を転換したり、ストレス対処のための行動を取っているようです。

| ▼3つの知性 | | ▼8つの能力 | | | ▼24の素養 | スコア |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 心内知性 | 4 | 自己認識力 | 4 | 自分の中にある感情を自分で分かる | 1. 私的自己意識 | 47 |
| 自分の心理状況を捉え、コントロールする知性 | | | | | 2. 社会的自己意識 | 33 |
| | | | | | 3. 抑鬱性 | 72 |
| | | | | | 4. 特性不安 | 71 |
| | | ストレス共生 | 3 | 感りや不安、怒れなど否定的な感情を自分で抑め、コントロールできる | 5. 自己コントロール | 45 |
| | | | | | 6. ストレス対処 | 53 |
| | | | | | 7. 精神安定性 | 54 |
| | | 気力創出力 | 4 | 肯定的な情動状態を自分の中に作り出し、それを維持できる | 8. セルフ・エフィカシー | 67 |
| | | | | | 9. 達成動機 | 60 |
| | | | | | 10. 気力充実度 | 58 |
| | | | | | 11. 楽観性 | 55 |
| 対人関係知性 | 3 | 自己表現力 | 3 | 自分の感じていることを的確に相手に伝えられる | 12. 情緒的表現性 | 49 |
| 自分の考えや気持ちを適切かつ有効に相手に伝え相手に働きかける技術 | | | | | 13. ノンバーバル・スキル | 47 |
| | | アサーション | 4 | 自分の中にある不満や怒りも、相手に対して素直かつ、適切に表現できる | 14. 自主独立性 | 62 |
| | | | | | 15. 柔軟性 | 46 |
| | | | | | 16. 自己主張性 | 59 |
| | | 対人関係力 | 3 | 人間関係でもじるトラブルを解決すべき問題」として捉え、冷静に解決策を見出すことができる | 17. 対人問題解決力 | 52 |
| | | | | | 18. 人間関係度 | 52 |
| 状況判断知性 | 3 | 対人受容力 | 3 | 現在かかわっている相手の感情状態を理解し、受け入れることができる | 19. オープンネス | 55 |
| 相手の様子や立場を理解し、自分との様子を客観的に観察する能力 | | | | | 20. 情緒的感受性 | 46 |
| | | | | | 21. 状況モニタリング | 47 |
| | | 共感力 | 2 | 相手の感情状態を、「我が事」のように主観的に感じることができる | 22. 感情的温かさ | 52 |
| | | | | | 23. 感情的被影響性 | 29 |
| | | | | | 24. 共感的理解 | 51 |
| | | | | | 出現率 | 10% 20% 30% 40% 50% |

| | | |
|---|---|---|
| 今回のあなたの平均 | あなたの24の素養の平均値 | 53 |
| 応答態度 | 飛った回答をしていないか | 43 |

**自分のSEQのスコアの見方は、**
**参加者専用ページの動画で深めましょう！**