



TEIQue-FF日本語版 長文版

本ツールのあらゆる商用利用、ならびに改変、カスタマイズ、または二次的著作物の作成は、固く禁じられています。

手順

Trait EI (Trait Emotional Intelligence) 質問票は心の知能指数とも呼ばれ、心の情動について幅広く評価するために作られたものです。下記の各項目に対してもっとも適切な番号に○をつけてください。項目の意味を考えるのに時間をかけすぎず、全問に対し第一印象で答えて下さい。正しいとか間違っているという解答はありません。全く同意しない（1番）から全く同意する（7番）まで各項目に対して7段階の答えがあります。

1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5 ————— 6 ————— 7

全く同意しない

全く同意する

1. 自分は、周りの人をうまく動かすことができる	1	2	3	4	5	6	7
2. 他人の感情の変化に気づかない	1	2	3	4	5	6	7
3. 嬉しい知らせがあっても、すぐに気持ちを落ち着かせることが難しい	1	2	3	4	5	6	7
4. チャンスがあっても、その中にある困難ばかりに目を向けてしまう	1	2	3	4	5	6	7
5. ほとんどのことに対して悲観的な見方をしている	1	2	3	4	5	6	7
6. 私には幸せな思い出がありません	1	2	3	4	5	6	7
7. 他人が何を求めているかを理解するのは得意だ	1	2	3	4	5	6	7
8. 人生の中でいろんな事がうまく行くだろうと思っている	1	2	3	4	5	6	7
9. 自分が今どんな感情でいるのかが分からない時がよくある	1	2	3	4	5	6	7
10. 人付き合いが苦手だ	1	2	3	4	5	6	7
11. 大切な人に、好意や愛着を伝えるのが苦手だ	1	2	3	4	5	6	7
12. 私がいつもリラックスしている事に対して周りの人は感心している	1	2	3	4	5	6	7
13. 昔の友人については、めったに考えない	1	2	3	4	5	6	7
14. 相手が自分にとってどれだけ大切な存在かを伝えるのは簡単だと思う	1	2	3	4	5	6	7
15. プレッシャーがないと、本気で頑張ることができない	1	2	3	4	5	6	7
16. 後になって抜け出したいと思うことに巻き込まれる傾向がある	1	2	3	4	5	6	7



17. 他人の考えていることが手に取るようにわかる	1	2	3	4	5	6	7
18. 私はふつう他人の感情に影響を与えることができる	1	2	3	4	5	6	7
19. 怒っている人をなだめるのが苦手だと感じる	1	2	3	4	5	6	7
20. 家庭内の状況をうまく仕切ることが難しいと感じる	1	2	3	4	5	6	7
21. 私は概して、良い結果を期待する	1	2	3	4	5	6	7
22. 周りの人から、誠実な人だと尊敬されている	1	2	3	4	5	6	7
23. 友人の愚痴や悩み事を聞くのが嫌いだ	1	2	3	4	5	6	7
24. 相手の立場に立って考えることができ、相手の感情を自分のことのように経験できる	1	2	3	4	5	6	7
25. 自分には欠点がたくさんあると思う	1	2	3	4	5	6	7
26. 慣れ親しんだ好きなものを手放すのが苦手だ	1	2	3	4	5	6	7
27. 相手への好意や愛情を、いつでも素直に表現できる	1	2	3	4	5	6	7
28. 私はたくさん良い性質（素養）を持っていると感じる	1	2	3	4	5	6	7
29. あまり計画を立てずに、すぐ行動に移してしまう	1	2	3	4	5	6	7
30. 親しい友人にさえ、自分の心の内を打ち明けるのは難しいと感じる	1	2	3	4	5	6	7
31. 他の人ほど、物事をうまくこなせない	1	2	3	4	5	6	7
32. 自分が今どんな感情なのか、よく分からない	1	2	3	4	5	6	7
33. 自分の感情を表現することができる	1	2	3	4	5	6	7
34. 他人と意見が違って、自分の考えをはっきり言える	1	2	3	4	5	6	7
35. やる気を維持することは難しいと感じる	1	2	3	4	5	6	7
36. 嫌な気分になっても、すぐに気持ちを切り替えられる	1	2	3	4	5	6	7
37. 基本的に、自分の気持ちを言葉で表現するのが苦手だ	1	2	3	4	5	6	7
38. 他人の辛い話を聞くと、自分まで悲しくなる	1	2	3	4	5	6	7
39. 驚くようなことがあると、そのことがずっと頭から離れない	1	2	3	4	5	6	7
40. 私はふと立ち止まって、自分の気持ちについて見つめることがしばしばある	1	2	3	4	5	6	7
41. コップの水について、まだ半分あると捉えるよりも、もう半分しか残っていないと捉えがちだ	1	2	3	4	5	6	7
42. 他の人の視点で物事をみることは難しいと思う	1	2	3	4	5	6	7
43. 私は人を率いるというより、サポート役に回るタイプだ	1	2	3	4	5	6	7



44. 周りの人たちは私が彼らを正しく扱っていないとよく不満を言う	1	2	3	4	5	6	7
45. 自分がどんな感情を抱いているのか自分でも理解できないことがある	1	2	3	4	5	6	7
46. たとえ望んでも、他人の気分や感情を変えることはできないと思う	1	2	3	4	5	6	7
47. 誰かに嫉妬すると、つい辛く当たってしまう	1	2	3	4	5	6	7
48. 他の人が平気な状況でも、自分はストレスを感じる	1	2	3	4	5	6	7
49. 他人の苦境や不幸に同情することが苦手だと感じる	1	2	3	4	5	6	7
50. 過去に、他者の貢献を自分の手柄として主張したことがある	1	2	3	4	5	6	7
51. 変化に対して柔軟に対処できる方だ	1	2	3	4	5	6	7
52. 他の人の感情に影響を与える力は全くないと思う	1	2	3	4	5	6	7
53. 途中で簡単には諦めないだけの理由が、自分なりに多くある方だ	1	2	3	4	5	6	7
54. 些細な（重要ではない）ことでも、一生懸命取り組むのが好きだ	1	2	3	4	5	6	7
55. 何か過ちを犯したときは、必ず自分で責任を取るべきだと思う	1	2	3	4	5	6	7
56. よく気分が変わるほうである	1	2	3	4	5	6	7
57. 誰かと口論になると、自分の言い分しか見えなくなる	1	2	3	4	5	6	7
58. 物事は、最終的にはなんとかなると思う	1	2	3	4	5	6	7
59. 意見が合わないときは、事を荒立てるより黙っている方を選ぶ	1	2	3	4	5	6	7
60. その気になれば、相手を不快な気持ちにさせるのは簡単だと思う	1	2	3	4	5	6	7
61. 自分は物静かなタイプだ	1	2	3	4	5	6	7
62. 自分の親しい人に愛情を示すことが難しいと感じる	1	2	3	4	5	6	7
63. 人生、いつ最悪の事態が起きてもおかしくない	1	2	3	4	5	6	7
64. 自分の考えをはっきりと伝えるのが苦手だと感じる	1	2	3	4	5	6	7
65. 日々の生活パターンが頻繁に変わっても、特に気にならない	1	2	3	4	5	6	7
66. 自分よりも、周りの人たちの方が人気があると思う	1	2	3	4	5	6	7
67. 身近な人から、自分の接し方について不満を言われることは滅多にない	1	2	3	4	5	6	7
68. 自分の感情を、思い通りに表現することが苦手だ	1	2	3	4	5	6	7
69. 新しい環境に適応する事ができる	1	2	3	4	5	6	7
70. 状況の変化で自分の生活を合わせることを難しいと感じることが多い	1	2	3	4	5	6	7



71. 自分自身を交渉上手だと言える	1	2	3	4	5	6	7
72. 私は交渉がうまいと思う	1	2	3	4	5	6	7
73. 私は結構やる気満々の人間だと思う	1	2	3	4	5	6	7
74. 子どもの頃、物を盗んだことがある	1	2	3	4	5	6	7
75. 自分の人生に喜びを感じている	1	2	3	4	5	6	7
76. 嬉しくて舞い上がっていると、自分の感情をコントロールできなくなる	1	2	3	4	5	6	7
77. 大した努力をしなくても、質の高い仕事ができる時がある	1	2	3	4	5	6	7
78. 何かを決断するときは、常に自分の選択が正しいと確信している	1	2	3	4	5	6	7
79. 初対面のデート相手は、自分の外見にがっかりすると思う	1	2	3	4	5	6	7
80. 一緒にいる相手に合わせて自分の行動や態度を変えるのは、難しいと感じる	1	2	3	4	5	6	7
81. 他者の気持ちに共感し、寄り添うことができると思う	1	2	3	4	5	6	7
82. ストレスを溜めないよう、プレッシャーをうまくコントロールしている	1	2	3	4	5	6	7
83. 自分は役に立つ人間だ	1	2	3	4	5	6	7
84. 自分の感情をコントロールすることは難しいと感じる	1	2	3	4	5	6	7
85. 大抵の困難に冷静かつ沈着に対処できる	1	2	3	4	5	6	7
86. その気になれば、誰かを怒らせることなど簡単だと思う	1	2	3	4	5	6	7
87. 自分のことが好きだ	1	2	3	4	5	6	7
88. 自分が個人的な強さに満ちあふれていると思う	1	2	3	4	5	6	7
89. 私は人生が楽しいとは思わない	1	2	3	4	5	6	7
90. 誰かに腹が立つても、大抵はすぐに落ち着くことができる	1	2	3	4	5	6	7
91. ひどく興奮するほど嬉しいことがあっても、冷静でいられる	1	2	3	4	5	6	7
92. 落ち込んでいる人を慰めたり、励ましたりするのが苦手だ	1	2	3	4	5	6	7
93. 争いや揉め事をうまく解決することができる	1	2	3	4	5	6	7
94. 仕事より遊び（楽しいこと）を優先することはない	1	2	3	4	5	6	7
95. 相手の立場になって物事を考えるのは得意だ	1	2	3	4	5	6	7
96. トラブルを避けるためには、かなりの自制心が必要だと思う	1	2	3	4	5	6	7
97. 自分の気持ちを、ぴったりの言葉で表現できる	1	2	3	4	5	6	7



98. これからの人生の大部分は、楽しいものになると思う	1	2	3	4	5	6	7
99. 自分のごく平凡な人間だと思う	1	2	3	4	5	6	7
100. つい色々な事に夢中になってしまいがちだ	1	2	3	4	5	6	7
101. ネガティブな考えを振り払い、前向きに物事をとらえ直そうと努めている	1	2	3	4	5	6	7
102. 事前に計画を立てて動くのは、好きではない	1	2	3	4	5	6	7
103. 相手の顔や様子を見ただけで、その人の感情が分かる	1	2	3	4	5	6	7
104. 人生は素晴らしい	1	2	3	4	5	6	7
105. 怖い思いをしても、大抵はすぐに落ち着きを取り戻せる	1	2	3	4	5	6	7
106. 物事の主導権を握っていたいと思う	1	2	3	4	5	6	7
107. 他人の意見や考え方を変えさせるのは難しいと思う	1	2	3	4	5	6	7
108. 人との世間話や雑談が得意な方だ	1	2	3	4	5	6	7
109. 自分の欲求や衝動を抑えることが得意だ	1	2	3	4	5	6	7
110. 自分の容姿があまり好きではない	1	2	3	4	5	6	7
111. 自分の考えを、分かりやすくハッキリと話せる	1	2	3	4	5	6	7
112. 自分のストレス解消法に満足していない	1	2	3	4	5	6	7
113. 大抵の場合、自分がなぜそのような感情になっているのか、はつきりとわかる	1	2	3	4	5	6	7
114. もの凄く驚くようなことがあった後、気持ちを落ち着かせるのが難しいと感じる	1	2	3	4	5	6	7
115. 全体的に見て、自分は自己主張がはつきりできるタイプだと思う	1	2	3	4	5	6	7
116. 自分は幸福な人間だとは思わない	1	2	3	4	5	6	7
117. 誰かに不快な態度をとられても、大抵は冷静でいられる	1	2	3	4	5	6	7
118. 自分がうまくできることのほとんどは、多くの努力を必要とする	1	2	3	4	5	6	7
119. 相手の気持ちを傷つけないための嘘は、一度もついたことがない	1	2	3	4	5	6	7
120. 身近な人であっても、なかなか親しくなれない	1	2	3	4	5	6	7
121. 何かを決める前には、すべてのメリットとデメリットをしっかりと考慮する	1	2	3	4	5	6	7
122. 落ち込んでいる人を、どうやって元気づければいいか分からない	1	2	3	4	5	6	7
123. 自分の考え方やスタンス（態度）を柔軟に変えるのが苦手だ	1	2	3	4	5	6	7
124. 周りの人から、「自分の気持ちをめったに話さない」と言われる	1	2	3	4	5	6	7



125. 全体的に見て、親しい人たちとの関係には満足している	1	2	3	4	5	6	7
126. 自分の中で感情が芽生え始めた瞬間から、それがどんな感情なのか見分けることができる	1	2	3	4	5	6	7
127. 自分より他人の利益を優先したいと思う	1	2	3	4	5	6	7
128. 普段から、生きていることは素晴らしいと感じることが多い	1	2	3	4	5	6	7
129. 何かをうまくやり遂げると、大きな達成感（喜び）を得られる	1	2	3	4	5	6	7
130. 親しい友人や家族の全員と良好な関係でいることは、とても大切だ	1	2	3	4	5	6	7
131. 普段から、楽しいことを考えていることが多い	1	2	3	4	5	6	7
132. 身近な人と、激しい口論になることが多い	1	2	3	4	5	6	7
133. 感情を言葉で表すことは私にとって問題ない	1	2	3	4	5	6	7
134. 人生の中に喜びを見出すのが苦手だと感じる	1	2	3	4	5	6	7
135. 普段から、周囲の人々に良い影響を与えていると思う	1	2	3	4	5	6	7
136. プレッシャーがかかる状況になると、冷静さを失ってしまいがちだ	1	2	3	4	5	6	7
137. 自分の行動パターンを柔軟に変えるのが苦手だと感じる	1	2	3	4	5	6	7
138. 周りの人から尊敬されている	1	2	3	4	5	6	7
139. 周りの人から、ストレスを溜めやすい性格だと言われる	1	2	3	4	5	6	7
140. 自分が望めば自分の感情をコントロールする方法を見つけ出すことができる	1	2	3	4	5	6	7
141. 自分には、優秀な営業職になれる素質があると思う	1	2	3	4	5	6	7
142. 物事に対して、すぐに飽きて（興味を失って）しまう	1	2	3	4	5	6	7
143. いつも通りのやり方や、決まった習慣を好むタイプだ	1	2	3	4	5	6	7
144. たとえ目上の人や重要な人物と対立しても、自分の意見を突き通す	1	2	3	4	5	6	7
145. 自分は柔軟性のあるタイプだ	1	2	3	4	5	6	7
146. ベストを尽くすためには、たくさんの見返りが必要だと感じる	1	2	3	4	5	6	7
147. 誰かと口論している最中であっても、大抵は相手の立場に立って考えることができる。	1	2	3	4	5	6	7
148. ストレスをうまく対処できる	1	2	3	4	5	6	7
149. ストレスの原因になりそうな人とは、なるべく関わらないようにしている	1	2	3	4	5	6	7
150. 先のことを考えずに、つい目先の楽しみに流されてしまうことが多い	1	2	3	4	5	6	7
151. たとえ自分が正しいと知っていても、自分を抑えてしまう傾向にある	1	2	3	4	5	6	7



152. 職場での状況を、自分の力でコントロールするのは苦手だ

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

153. このテストの中に、100%正直には答えていない項目がある

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



感情的知性の特性に関する質問票 - 長文版 (TEIQue-FF)。

TEIQueの参考文献

Petrides, K. V. (2009). 感情知能に関する質問票の心理測定学的特性. C. Stough, D. H. Saklofske, J. D. Parker編, 『感情知能の評価における進展』所収. ニューヨーク: Springer. DOI: 10.1007/978-0-387-88370-0_5

感情知能に関する研究プログラムの詳細については、www.psychometriclab.com をご覧ください。