

# スクールカウンセラーだより



令和3年 10月号  
スクールカウンセラー 佐藤愛里



新東淀中学校のみなさん、こんにちは。朝夕が涼しくなり、急に秋らしくなってきましたね。季節の変わり目で、体調などくずされていませんか。日常生活での疲れが少しずつ出てきている頃かもしれませんね。でも、みなさんが目標や前に向かって、迷いながらも頑張っている姿に、いつもこちらでも元気をもらっています。

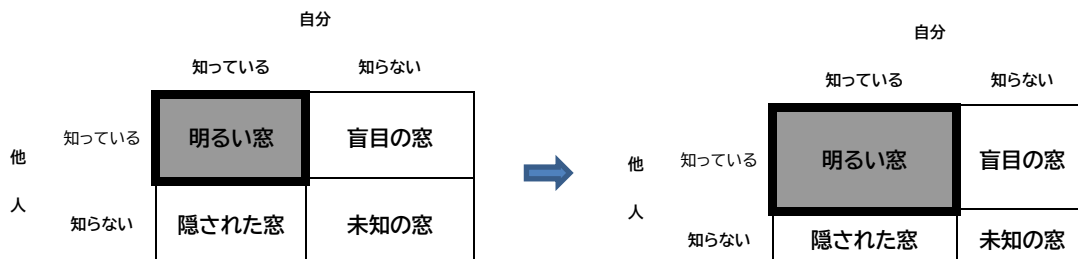
さて、今回は、「ジョハリの窓」という心理学のトピックを紹介したいと思います。自分のことを少しゆっくり考えたりする機会にしてもらえればと思います。

## 『ジョハリの窓』

他人との人間関係において、人のここには4つの窓があるといわれています。

- ① 自分が知っていて、他人も知っている部分 …… 明るい窓
- ② 他人が知っているけど、自分は知らない部分 …… 盲目的窓<sup>もうもく</sup>
- ③ 他人には隠しておきたい部分 …… 隠された窓<sup>かく</sup>
- ④ 他人も自分も知らない部分 …… 未知の窓

これらを下図のように示すと、窓のような形になることから、これを「ジョハリの窓(ジョゼフとハリーの学説)」といいます。この中の「明るい窓」の部分を広くすることが、人間関係をスムーズにするといわれています。



「明るい窓」を広くするためには、2つの方法があります。

### ① 他人が知っている領域を広げる: 自己開示をする

「私ってこういうところがある(こう考えている)んよね」と伝えて、相手に自分の知らない部分伝えてみる。これを自己開示といいます。

### ② 自分が知っている領域を広げる: フィードバックをもらう

他人から「あなたってこういうところあるよ」と、自分のことを教えてもらう。自分の知らない部分をフィードバックしてもらいます。

このような方法を意識してみると、意外に、自分が知っている自分と相手を知っている自分にズレがあることも発見できたりします。秋の夜長、自分の、まだまだ知らないところに目を向けてみることも大切にしてみて下さいね。

今月の SC 来校日は、4日、11日、  
18日、25日です。

