



平成 29 年 12 月 4 日
カウンセラー 田中 祐

カウンセラーだより No. 8

今年も残すところあと 1 ヶ月になりました。皆さんにとって今年はどうな年でしたでしょうか。

今回は「ジョハリの窓」についてご紹介します。

◆あなたはどんな性格？

「あなたの性格を教えてください」と言われたら、あなたははっきりと「私はこういう性格です」と答えることができますか？友達に「あなたってこういう人だよ」と何気なく言われ、「そういうふうに使われていたのか」と驚かされたことがある人もいるかもしれませんね。意外と自分の性格をわかっているようでわかっていないという人もいるかもしれません。

◆ジョハリの窓

アメリカの心理学者ジョセフとハリーによって考案された「ジョハリの窓」というものがあります（下の表）。このジョハリの窓は、人の心の中を 4 つの窓に例えて分類しています。

この 4 つの窓に自分を当てはめてみると、自分がどのような範囲で行動しているのかがわかります。

人と積極的にかかわることで、『盲目の窓』が小さくなっていき、そうすることで『開放の窓』が大きくなっていきます。さらに自己を開示することで『秘密の窓』も小さくなり、取り繕うことのない自然体の自分でいられるようになります。

人とコミュニケーションをとることは、気づかなかった自分を発見する手立てになるのです。

		自分	
		知っている	気づいていない
他人	知っている	『開放の窓』 自分自身で気づいていて、他人も知っているあなただけの部分	『盲目の窓』 他人があなたをこのように見ているけど、自分自身では気づいていない部分
	気づいていない	『秘密の窓』 自分は知っているけど、他人からはわからない、つまりもう一人のあなたの部分	『未知の窓』 他人も自分自身も気づいていない部分

◆相談室開室日◆ 12 月 4 日、11 日、14 日、18 日、1 月 22 日、29 日（10:30～17:00）