

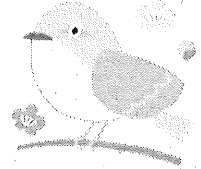
豊国中学校



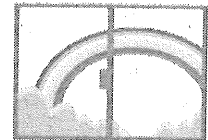
スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 山口真依

寒さが和らぐ日もだんだんと増え、春が近づいていることを感じる今日この頃です。まだ冷え込む日もありますので、風邪などに気を付けて、休息も大事にしながら過ごしていけるとよいですね。

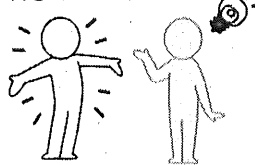
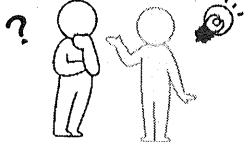
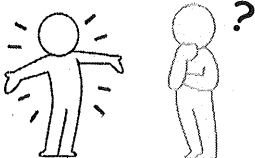
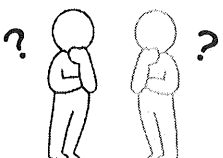


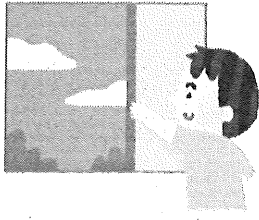
立春を過ぎ、暦の上ではもう春です。春は別れと出会いの季節。新しい出会いを楽しみに思っている人もいれば、心配だと感じる人もいるかもしれませんね。今回は、自分の周りの人との関わり方について振り返るツールである「ジョハリの窓」について紹介します。新年度を迎える前に、自分が今どのように人と関わっているのか、今後はどのように関わっていきたいか、考えるきっかけになればと思います。



ジョハリの窓とは？

ジョハリの窓では、“自分から見た自分”と“相手から見た自分”の2つ軸から自分と相手との関わり方について、4つの部分に分けて考えることができます。この4つの窓は、イメージされる相手によってそれぞれの大きさが変わります。「開放の窓」を例に考えると、付き合いの長い友人との間では「開放の窓」は大きく、反対にまだ知り合っていない相手や関わる機会が少ない相手との間では小さくなります。

		自分が	
		気付いている	気付いていない
相手に	知られている	開放の窓 自分にも相手にもよく知られている部分 	盲点の窓 自分ではよく分からないが相手からよく知られている部分 
	知られていない	秘密の窓 自分ではよく分かっているが相手には知られていない部分 	未知の窓 自分でも相手からもよく分かっていない部分 

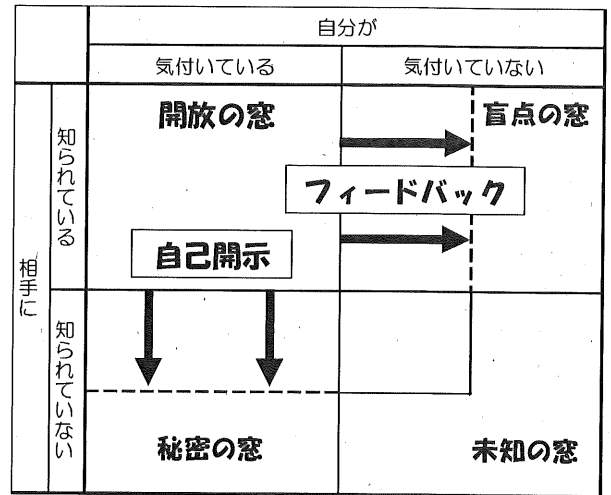
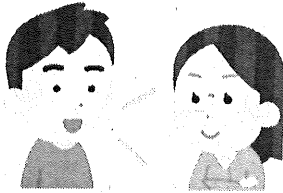


「開放の窓」が広いということは、自分と相手との間でお互いのことをよく知り合っている、信頼している関係であると言えます。しかしながら、すべての人に対して「開放の窓」を広げなければいけないことはなく、自分が心地よいと思える距離感であることが大切です。もし、今よりも仲良くなりたいと思っている相手

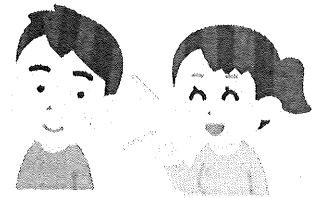
がいるならば、以下に「開放の窓」を広げていくためにできる方法を紹介するので、目を通してみてください。

自己開示とフィードバック

自己開示は、自分のことを相手に知ってもらい秘密の窓を小さくしていくことで、開放の窓を広げます。自分が今思っていること、感じていることなど、自分が分かっていることを相手に積極的に伝えていくことで、自分と相手との間の認識の差を少なくしていくことができます。



フィードバックは、自己開示とは反対に、相手から見た自分について伝えてもらうことです。自分の行動や話し方のくせ、考え方など、自分ではなかなか気付きにくいことであっても、相手からはよく分かることもあります。フィードバックを通して、自分の知らなかった自分に気付くことにより、盲点の窓が小さくなります。



自己開示もフィードバックも、自分と相手との間で互いに影響し合う関係にあります。自分が相手に対して思っていたことを伝えること（自己開示）は、相手にとっては自分の知らない部分に気が付くこと（フィードバック）になり、その逆も同じです。互いについて理解を深めていくことで、より良い関係が育っていきます。



ジョハリの窓についてもっと知りたい人や、周囲の人との関係についてじっくりと考えてみたい人は、気軽に相談室に話をしに来てくださいね。

保護者の皆様へ

心の相談室では、保護者の皆様からのご相談も受け付けております。お子様のことで心配なこと等がありましたら、遠慮なくご利用ください。お子様の健やかな成長のために、一緒に考えていきたいと思っております。詳しくは、豊国中学校（481-4191）までお問い合わせください。