

カウンセリングだより

名古屋市立富田高校 2024年

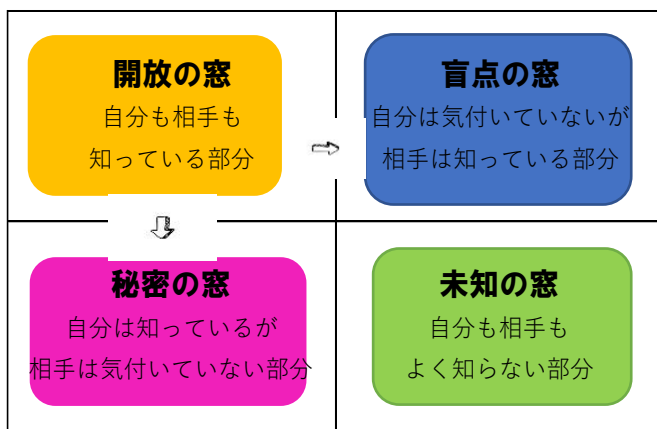
11月の相談日 ～お気軽にご利用ください～

杉山先生	5日(火)、19日(火)
佐藤先生	6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)
林先生	1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)



ジョハリの窓を知って人間関係を良くしよう

あなたは自分のことをどのくらい知っていますか。私たちは自分のことを良く知っているようで実はよく分かっていません。



ジョハリの窓とは、ジョセフ・ルフトとハリ・インガムが発表した「対人関係における気づきのモデル」です。2人の名前からジョハリの窓と呼ばれるようになりました。

ジョハリの窓は4つの窓からできています。「自分はこんな人間だ」と思っている、相手からはそう思われていなかったり(秘密の窓)、自分では気づいていない特徴を相手から指摘されたり(盲点の窓)、することありますよね。

人間関係を良くするためには「開放の窓」を大きくしましょう。相手に自分のことを伝えたり、相手からの認識を受け入れたりすることで「開放の窓」が少しずつ開かれていき、お互いに理解が深まり、誤解も減って相手との関わりが楽になっていきます。

他者と積極的に関わりましょう。自分の行動や話し方の癖、考え方など、自分ではなかなか気づきにくいことでも相手からはよく分かることがあります。相手に教えられたり、気づかされたりすることで自分の知らなかった自分を知ると、「盲点の窓」が小さくなります。

ありのままの自分と向き合しましょう。自分が今思っていること、考えていることなど、自分が知っていることを相手に積極的に伝えていくことで、「秘密の窓」が小さくなります。

その結果「開放の窓」が大きくなり、「未知の窓」に気づけます。

