

○ジョハリの窓

1. ジョハリの窓とは

自分が知っている“自分”、他人が知っている“自分”の一致・不一致を『窓のように見える4つの枠』に分類することで自己理解のズレに気づく手法です。そのズレを一致させていくことで、他人とのコミュニケーションを円滑にできると考えられています。

	自分は知っている	自分は気付いていない
他人は知っている	「開放の窓」 自分も他人も知っている自分	「盲点の窓」 自分は気付いていないが 他人は知っている自分
他人は知らない	「秘密の窓」 自分は知っているが 他人は気付いていない自分	「未知の窓」 誰もまだ知らない自分

自分の心の“窓”が
どうなっているか確認
しよう！

2. 活用方法

基本は、いかに「開放の窓」を広げるかということです。自分も他人も知っている領域を広げることが自分の成長につながります。ここを広げるためには、他の領域を狭める必要があります。そのためには次の3つの行動が必要となります。

1. オープンになること [=自己開示]

『秘密の窓』を狭めることです。「他人の目が気になるから」と、本来の自分がしたい姿を押し込めるような考え方は避け、素直な態度で行動することが大事です。

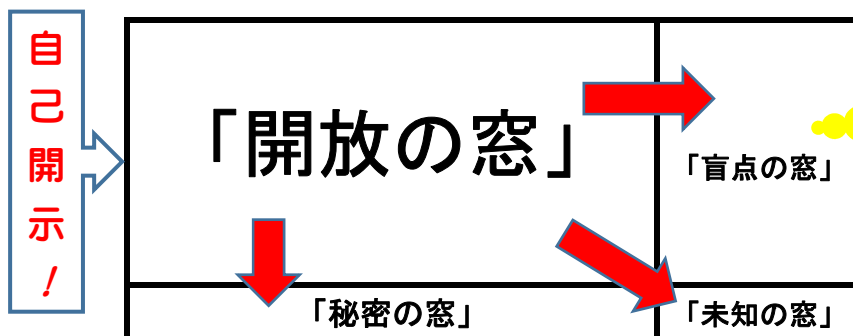
2. 他人のアドバイスをフィードバックする

『盲点の窓』を狭める方法です。友だちや家族に自分がどう見えているかを聞いてみましょう。自分では気付けなかった“色々な人が知っている自分”を知ることで、自己成長に大きく貢献してくれます。親しい人からのフィードバックが一番効果的です。

3. 未知へのチャレンジ

最後に『未知の窓』を小さくする努力です。この窓は自分にも他人にもわからない姿です。言い換えると、誰もが持っている「可能性」です。自分の可能性に期待して、様々なことにチャレンジすれば、この窓は小さくなっていきます。

『本当の自分』のことをよく知るためには、周りとのコミュニケーションは欠かせません。今の自分を向上させるために、どんどんコミュニケーションを取ってみてください。



周りの人に
聞いてみよう！