

# 相談室だより

## ～“ジョハリの窓”を知り、人間関係を良くしよう！～

“ジョハリの窓”とはジョセフ・ルルトとハリー・インガムという2人の心理学者の名前から名付けられたものです。私達は自分のことを良く知っているようで、実はよくわかっていません。それは無意識の働きによって行動したり考えたりすることが、とても多いからです。私達の心は意識（顕在意識）が1割、無意識（潜在意識）が9割という説もあります。“ジョハリの窓”は心に4つの窓があると想定して対人関係における自己のあり方をわかりやすく示しています。

<b>A</b> 自分も他人もよく知っている	<b>B</b> 他人は気づいていて自分自身はわからない
<b>C</b> 自分はよく知っているが他人に隠している	<b>D</b> 他人も自分も知らない

### 人間関係を良好にするには…

「そんなつもりじゃないのにどうしてあの人は？」ということは誰でも経験あるのではないのでしょうか？Aの部分が少しでも開放されていくことでお互いに理解が深まって誤解も減り、他者との関わりが楽になっていきます。そのためには次の3つのステップがあります。

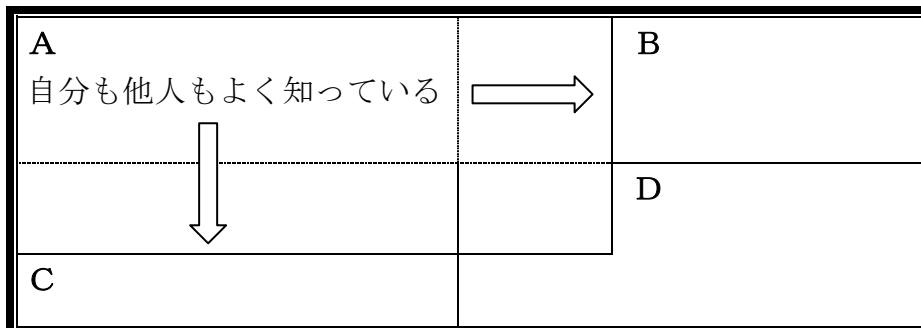
- ① 他者と積極的に関わり、相手に教えてもらったり気づかされることで、他者を通して自分を知る。

**A→B**への広がり

- ② ありのままの自分と向き合い、人間関係から逃げずに自己開示していく。

**A→C**への広がり

- ③ Aが開放され広がりができることで、Dの未知の部分が小さくなる。



相談室へぜひどうぞ！

相談室：1階、保健室のとなり 毎週金曜日：11:00～19:30

開室予定日：11月14日、21日、28日 12月5日、12日、19日

電話番号：03-3641-0380 【予約は担任の先生か保健の先生までお願いいたします】