

## ◆自分を理解するためのコミュニケーション

### 「ジョハリの窓」



「ジョハリの窓」は、対人関係から見た自分を4つに分類し、コミュニケーションの円滑な進め方を考える為に提案されたコミュニケーションの分析モデルです。ジョセフ・ルフトとハリー・インガムという2人が考案したもので、2人の名前をとって「ジョハリの窓」と呼ばれています。

#### 4つの窓として分類

- A **開放された窓**・・・自分も他人も知っている面（背が低い・など）
- B **盲目の窓**・・・他人は知っているけど自分は知らない面（酔うと同じ話を繰り返す・など）
- C **隠された窓**・・・自分は知っているけど他人は知らない面（密かに行っている勉強・など）
- D **未知の窓**・・・自分も他人も気付いていない面（無意識の部分、埋もれている才能・など）

自分自身が

	知ってる	知らない
知ってる	A.開放された窓	B.盲目の窓
知らない	C.隠された窓	D.未知の窓

周囲が

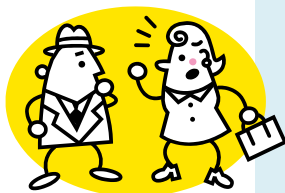
人間関係でトラブルや悩みが起きやすい人は自分も周囲も知っている部分(A)が少ない人かもしれません。もう少し、人間関係において楽になるためには、**Aの面積を広げる**工夫をしてみましょう。



#### Aの面積を広げる方法(例)

- ①他人からの意見を上手に聞けるようにする。  
⇒盲目の窓が小さくなり、良い部分も悪い部分も、自分では気付かなかった事を認識することができます。
- ②自分自身をもっとオープンにする。  
⇒隠された窓が小さくなります。自己開示をすることで、周囲の人が自分を理解しやすくなり、親しみやすくなることで、結果的に自分も楽にコミュニケーションがとれるようになります。

未知なる自分の可能性を、少しずつ発見していくためにも、オープンで相手の意見を受け入れるコミュニケーションを増やすことが大切です！



保健センター **相談室** 事務棟1F 教育支援課窓口の右側

TEL 0467-54-3818(直通)

月～金 9:30-16:30

(昼休み11:30-12:30)

相談は予約制(TELまたは来室にて申込)



相談内容は守秘義務により守られます