

## ジョハリの窓

### 活動

- ワークを通して気づいた、自分から見た自分の良い所、メンバーから見た自分の良い所をチェックする。

### ねらい

- 自分の良い面を気づく。
- 他者の良い面に気づく。
- 自己イメージと他者のイメージの違いについて考える。

ワークシートを配布します。

## ジョハリの窓

- あなたはあなたのことをどれくらい知っていますか？
- 周りの人はあなたのことをどれくらい知っていますか？
- そんな不思議な自分について、アメリカの心理学者のジョセフ・ルフトとハリー・イングラムは、2人の名前をとって「ジョハリの窓」を考えた。

## 4つの窓

		自分が	
		知っている	知らない
他人が	知っている	A 開かれた窓	B 気づいていない窓
	知らない	C 隠している窓	D 未知の窓

## 開かれた窓

- 自分も他人も知っている窓
- 自分を隠す必要がない。
- 自分を飾る必要がない。
- 自分らしく自由にふるまうことができる。
- **この窓が広い方がいい。**

## 気づいていない窓

- 自分は知らないが他人は知っている窓
- 良い面に気づいていない場合は、自信が持てない。
- 良くない面に気づいていない場合は、知らず知らず人に迷惑をかけたり、人に利用されたりしやすい。

## 隠している窓

- 自分は知っているが他人は知らない窓
- 良い面が隠れている場合は、どうしてわかってくれないのかと不満が強い。
- 悪い面が隠れている場合は、隠そうとして心からうちとけられない。

## 未知の窓

- 自分も他人も知らない窓
- なんとなく自信がもてない。
- 言うことがコロコロ変わりやすい。

次のことから、A～Dのどの窓に当てはまりますか。

- ① あなたの名前
- ② あなたが密かに片思いしている異性。
- ③ 将来どういう人と出会って結婚するか。
- ④ あなたの寝言やいびき。
- ⑤ あなたの性格。

- A 開いている窓
- B 気づいていない窓
- C 隠している窓
- D 未知の窓

- ① あなたの名前。 A
- ② あなたが密かに片思いしている異性。 C
- ③ 将来どういう人と出会って結婚するか。 D
- ④ あなたの寝言やいびき。 B
- ⑤ あなたの性格。 ABCD

- A 開いている窓
- B 気づいていない窓
- C 隠している窓
- D 未知の窓

## ポジティブ・ワード

- ① 自分の名前を書く。
- ② 今日のワークを振り返って、20個のポジティブワードの中から、自分に当てはまる言葉を、7～10個選んで、○で囲む。
- ③ シートを右の人に渡す。
- ④ 名前の書いてある人について、今日のワークや普段の様子から、当てはまる言葉を、5～7個選んで○を付ける。
- ⑤ これをくり返して、シートが戻ってくれば終了。

## 私のジョハリの窓

- ポジティブワードを見ながら、私のジョハリの窓に、言葉を書き込む。
  - ◆「開かれた窓」  
→自分も○、他人も○。
  - ◆「気づいていない窓」  
→自分はナシ、他人は○。
  - ◆「隠している窓」  
→自分は○、他人はナシ。
  - ◆「未知の窓」  
→自分もナシ、他人もナシ。残ったもの。

## ふりかえり

- 「私のジョハリの窓」を見て、考えたことを書く。

自分を知り、  
自分を語れば、  
開かれた窓は広くなる。  
開かれた窓が大きくなれば、  
生きやすくなる。