

Lecture ジョハリの窓

四角が自分のすべてだとすると、縦軸で分けた左側が自分が知っている自分、右側が自分が知らない自分です。また、横軸で分けた上側が他人が知っている自分、下側が他人が知らない自分です。このように自分を縦軸と横軸で4つの窓に分けます。

		自 分 が	
		知ってる	知らない
他 人 が	知 っ て る	①開いている窓 ----- 自分も知っているし、他人にも知られている。	②気づいていない窓 ----- 自分は気づいていないが、他人は知っている。
	知 ら な い	③隠している窓 ----- 自分は知っているが、他人には隠している	④誰も知らない窓 ----- 自分も知らないし、他人にも知られていない

これは、ジョセフ ルフトとハリー イングラムが創案した「ジョハリの窓」といわれるものです。

①「開かれた窓」が広い人は、安定した開放的で、自分を隠したり飾ったりすることもなく、他人の目を気にする必要もありません。自分らしく自由に創造的なことができます。

②「気づいていない窓」が広い人は、単純明解で開けっ広げです。知らない自分について教えてもらえる良い面と、知らない内に利用されたり、だまされたりしやすい悪い面があります。他人からの見方を受け入れることによって、狭くすることができます。

③「隠している窓」が広い人は、自分に自信が持てず、自分を隠そうとしたり、人をたいへん警戒しています。自分を表現することによって、狭くすることができます。

④「誰も知らない窓」が広い人は、自分自身についてあまり関心のない人です。自信がなかったり、言動に一貫性がなかったり、たいへん不安定です。自分自身に意識を向けて、自分を表現したり、人の意見を聞いたりすると、狭くすることができます。

また、相手によってそれぞれの窓の広さが変わってきます。あなたをよく理解してくれている人につき合うことによって、「開かれた窓」は広がっていきます。