

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	<p>広い人は、開放的で安定していて、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。</p>
②	気づいていない窓	<p>広い人は、自分の良い面に気づいていない場合は、必要以上に臆病で自分に自信が持てません。自分の悪い面に気づいていない場合は、悪気はないが人に迷惑をかけています。また、人に利用されたり、だまされたりしやすい面もあります。他人からの見方を素直に受け入れることによって、狭くすることができます。</p>
③	隠している窓	<p>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たりします。しかし、自分をすべてさらけ出す必要はありませんし、人から理解されなくても正しいこともあります。この窓を狭くするには、できるだけ自分を表現するようにします。</p>
④	誰も知らない窓	<p>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、優柔不断で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。</p>

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とつき合うことによって、「開かれた窓」はより広くなっていきます。