

# セルフリサーチのわーく

人のさまざまな営みは、まず、自分を知ることから始まります。  
 あなたは、どれだけ自分のことを知っているでしょうか。  
 このワークでは、あなたがあなた自身を発見したり、  
 グループの中で人にあなたを発見してもらったりしていきます。  
 どんなあなたに出会うか、楽しみです。

Lesson 1 自分を知る							
ねらい	自己理解の仕方を学ぶ。						
アウトライン	6人の他人について、自分の知っている自分と他人の知っている自分を図に書いて確認し、理論を学ぶ。						
ジョハリの窓	自己理解するためには、まず枠組が必要である。「ジョハリ窓」では、自分も他人も知っている部分、自分は知っているが他人は知らない部分、自分は知らないが他人は知っている部分、自分も他人も知らない部分の4つの窓に分けることができる。それぞれの窓は、良い面もあるが悪い面もある。望ましいのは「開かれた窓」を広げることである。そのためには、自分で自分を知ることと、他人にも自分を知ってもらうことが必要になる。そういう今後の学習の動機づけをする。それぞれの窓の名称は、書物によって様々であるので、「私が」を主語にして独自に命名した。						
ワークシートの仕組み	<b>Work 1</b> では、スケーリングの技法を使って、自分のすべてを「10」としてどれぐらい知っているかという数値化をした。自分の知っている自分は一定しているが、他人の知っている自分は、その人が誰であるかによって変わる。そこで、6人の他人を選ぶようにした。家族、先生、友だち、友だちでも親しい人や疎遠な人、自分の合う人や合わない人を混ぜると、より深い気づきがある。						
展開	① <b>Work 1 4つの自分を知る</b> 6人の他人を選んでジョハリの窓を描く。 ② <b>Lecture ジョハリの窓</b> ジョハリの窓の説明をする。						
参考文献	『ワークショップ心理学』藤本忠明ほか著（ナカニシヤ）1993 『ピア カウンセリング入門』ヒューマックス編（オーエス出版社）2000 『カウンセリング技法入門』玉瀬耕治（教育出版）1998						
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">教師の指示</th> <th style="width: 50%;">留意点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <b>【導入】</b>            ①（表紙の言葉を読む。）         </td> <td>①表紙を配布する。</td> </tr> <tr> <td> <b>【work】</b>            ②あなたは自分のことをどれだけ知っているでしょうか。また、他人はあなたのことをどれだけ知っているでしょうか。            ③自分の知っている自分の割合を、横軸に目盛を取ります。         </td> <td>           ② <b>Work 1 4つの自分を知る</b>を配布する。            ②理論よりも実習から入るようにする。            ③6つとも同じ所に線を引く。         </td> </tr> </tbody> </table>	教師の指示	留意点	<b>【導入】</b> ①（表紙の言葉を読む。）	①表紙を配布する。	<b>【work】</b> ②あなたは自分のことをどれだけ知っているでしょうか。また、他人はあなたのことをどれだけ知っているでしょうか。 ③自分の知っている自分の割合を、横軸に目盛を取ります。	② <b>Work 1 4つの自分を知る</b> を配布する。 ②理論よりも実習から入るようにする。 ③6つとも同じ所に線を引く。
教師の指示	留意点						
<b>【導入】</b> ①（表紙の言葉を読む。）	①表紙を配布する。						
<b>【work】</b> ②あなたは自分のことをどれだけ知っているでしょうか。また、他人はあなたのことをどれだけ知っているでしょうか。 ③自分の知っている自分の割合を、横軸に目盛を取ります。	② <b>Work 1 4つの自分を知る</b> を配布する。 ②理論よりも実習から入るようにする。 ③6つとも同じ所に線を引く。						

<p>④あなたを理解してくれる人を6人選びます。</p> <p>⑤その人が自分を知ってくれていると思う割合を、縦軸に目盛を取ります。</p> <p>⑥気づいたことを書きます。</p> <p>⑦近くの人と4人組になって、気づいたことを話し合います。</p>	<p>④友だちでも親でも先生でも、仲の良い人でも悪い人でもいい。バラエティに富んでいる方がおもしろい結果が出る。</p> <p>⑤想像で目盛を取る。</p> <p>⑥誰が本当に自分を理解してくれているのかに気づく。親なのか友だちなのか先生なのか。実は意外な人が自分を理解していたことに気づくこともある。</p>
<p>【lecture】</p> <p>⑧自分の知っている部分と知らない部分、人が知っている部分と知らない部分で、4つに分けました。この4分割したものを「ジョハリの窓」と言います。</p> <p>⑨（4つの窓の特徴をプリントを読み説明する。それぞれの良い面と悪い面に触れる。）「開いている窓」を広くするために、これからいくつかのワークをします。</p>	<p>⑧Lectureジョハリの窓を配布する。</p> <p>⑨黒板に一つ一つの窓について書き足していきながら、生徒の反応を聞きながら説明していく。</p>