

コミュニケーション研修

「自分の知っている自分、他人の知っている自分」

ジョハリの窓

1. 2人のペアを作ってください。
奇数の場合は3人組でも大丈夫です。
2. 演習シート①、②を1人に1枚ずつ配布してください。
3人のところは演習シート②を2枚ずつにして下さい。
3. 演習シート①に自分の長所、②に相手の長所を記入して下さい。
3人のところは、演習シートは②は2人分記入して下さい。

ジョハリの窓

| | | 自分が | |
|-----|-------|--------------|----------------|
| | | 知っている | 知らない |
| 他者が | 知っている | 開放の窓（開いている窓） | 盲点の窓（気づいていない窓） |
| | 知らない | 秘密の窓（隠れている窓） | 未知の窓（誰も知らない窓） |

『ジョハリの窓』は、アメリカの心理学者である
ジョセフ・ルフトとハリー・イングラムによって考案
された。

自分が「知っている」領域と「知らない」領域
他者が「知っている」領域と「知らない」領域

これらを組み合わせた4つの領域から成る。

「ジョハリ」とは、ジョセフとハリーの2人の名前を組
み合わせたものである。

自分も他者も「知っている」領域

→開放の窓（開いている窓）

生き生きとしたコミュニケーションや良好な人間関係のためには、この窓を広げていくことが大切である。

自分は「知っている」が他者は「知らない」領域

→秘密の窓（隠れている窓）

隠しているつもりはなくても、表現しなければ他者に伝わらないこともある。

自分は「知らない」が他者は「知っている」領域

→盲点の窓（気づいていない窓）

演習シート②のような他者からの評価（フィードバック）によって、ズレを小さくしていくことが大切である。

自分も他者も「知らない」領域

→未知の窓（誰も知らない窓）

この窓を小さくするためには、さまざまなことにチャレンジしたり、いろいろな人とかかわりを持ったりして、今まで知らなかった自分を発見する機会を持つとよい。

演習シート①に記入した「自分の知っている自分」と、
演習シート②に記入された「他者の知っている自分」を比べて、
気づいたことをペア、グループで話し合ってみよう。

多くの人にとって、自分が周囲の人の目にどのように映っているか？
確認する機会は少ないと思います。

ほとんどが「自分が知っている自分」の中で生活をしていると言って
よいでしょう。

今回のワークでは、上手く表現できていなかった自分の特徴や、
気づいていなかった自分の長所を知る機会になったでしょう。

そのズレを意識することで、日常のコミュニケーションを円滑にする
ことができます。

教材作成

昭和大学保健医療学部

大谷佳子

お疲れ様でした。