

「ジョハリの窓」とは

今、人を1枚の大きな窓であると考えます。人は誰でも自分で解っている部分と解らない部分がありますが、その窓を縦に2つ分け、左側は自分で解っている部分、右側は自分で解らない部分とします。また、他人に見られている自分を考えて、他人が解っている自分と他人が解っていない自分とに分けます。

こうして縦横の枠を考えると、人という大きな窓が4つに区切られます。人は自分の中にある4つの窓を通じて、他者の4つの窓と関わりあっています。

【心の4つの窓】

		自分で	
		知っている心	知らない心
他人に	知られた心	①開かれた窓	③気づかない窓
	知られない心	②隠された窓	④閉ざされた窓

【4つの窓の望ましい状態】

		自分で	
		知っている心	知らない心
他人に	知られた心	①開かれた窓 →	③気づかない窓
	知らない心	②隠された窓 ↓	④閉ざされた窓

社会人として生活を行っていく上では様々な人とうまく人間関係を構築していかなければなりません。周囲の人と自由にコミュニケーションをとっていくには「①開かれた窓」が大きいほうが望ましい状態です。

「②隠された窓」「③気づかない窓」をなるべく小さくし、「①開かれた窓」を大きくしていくことは自分と他人との関わりの中で実行していくことができます。「②隠された窓」を小さくしていくには、自分の弱みが強みに転じるような状況を考え、その場面で率直に他者と関わっていくことが必要です。「③気づかない窓」を小さくしていくには、他人に映っている自分の姿を教えてもらい、その声に対して受容的になることが大切です。

まずは自分の窓の形はどうなっているかを想像してみてください。現在も、職場の上司や同僚・部下から色々なメッセージをもらっていることかと思います。自分の心の窓を開く第一歩として周囲の意見を率直に受け止め、受容的に接していくことから始めてみてください。

最終的には周囲との相互理解が深まり「①開かれた窓」が一番大きくなるような状態を目指していきましょう。