

## ジヨハリの窓



以前、保護者さんとの会話で、人には自分が知っている窓と周囲の人が知っている窓、そして、そのどちらも知っている窓とどちらも知らない窓の4つの窓があることをお話したことがあります。1955年にサンフランシスコ州立大学の心理学者ジヨセフ・フルフトとハリー・インカムによって提出されたフレームワークの一つ「ジヨハリの窓」です。

	自分は知っている	自分は気づいていない
他人は知っている	<p>開放の窓</p> <p>自分も他人も知っている自己</p>	<p>盲点の窓</p> <p>自分は気が付いていないが、他人は知っている自己</p>
他人は気づいていない	<p>秘密の窓</p> <p>自分は知っているが、他人は気が付いていない自己</p>	<p>未知の窓</p> <p>誰からもまだ知られていない自己</p>

©ポテンシャルイズ All Rights Reserved. 自己分析診断テスト「ポテクト」 <https://potect-a.com/>

個人間の開示的なコミュニケーションの程度を評価するモデルとされています。

◇開放の窓が大きい人  
自己開示をしっかりとできる。かつ、自分を客観視でき  
る人

長所: 自己開示が積極的、素直な感情表現、信頼され  
やすい、空気が読める

短所: 個人情報の開示に無頓着、人気者だからひがま  
れることも

◇秘密の窓が大きい人  
自己開示をあまりしない、周りの目を気にして自己  
分析する人

長所: 個人情報や守秘義務が守れる、控えて相手  
を尊重できる、客観的な自分を理解、相手を傷つけ  
ることは少ない

短所: ミステリアスにみられる、消極的になりやすい、  
自分の殻に閉じこもりがち

◇盲目の窓が大きい人

自己開示を積極的にするが、自分がどうみられてい  
るかはあまり気にしない人

長所: 自己開示を積極的にする、独創的な表現をす  
る、自分の世界観を大事にできる

短所: 相手を傷つけることがある、空気を読めないこ  
とがある、TPOを間違えることがある

◇未知の窓が大きい人

自己開示が不足し、客観的に見られる自分を分析し  
ない状態

長所: 個人情報を守れる、傷つかないで済む

短所: ミステリアスな印象、人間関係が広がりにくい、  
TPOをわきまえない可能性

理想は明るい窓を広げる事です。初対面や人間関  
係が浅い場合は、秘密の窓、盲目の窓、未知の窓が開か  
れて場合が多いです。

自己分析の方法はネットで検索すると出てきます。  
積極的な自己開示と、周りから見られている自分を  
理解して、円滑なコミュニケーションを目指していけ  
るといいですね。

自分の失敗を明るく笑って話せるようになるといい  
ですよ。そうすれば、他人の失敗も結構おおめに見  
れるのではないのでしょうか。ただし、反省は大事です。  
失敗から学んで、同じような過ちを繰り返さないよ  
うにしたいと思っています。

似たようなことでも、やはり、一つ一つ学んでいかな  
いとだつたのだと今は思います。自己開示できるよ  
う日々の積み重ねで小さなことから始めてみましょ  
う。

辺見妙子