

こんにちは！理学系学生相談室です。

夏休み真っ只中ですね。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。夏休みということでたっぷり時間がある人も多いかもしれませんね。そこで、今回のぷちっと心理学では、時間のあ
る時にこそ取り組んでみてほしい、「自己理解」に役立つ理論について紹介します。
就職活動の時にやる自己分析にも応用できるので、就活生にとっても必見ですよ。



ぷちっと心理学 —“自分でも知らない自分”に気づく!? 「ジヨハリの窓」

ジヨハリの窓 (ジヨセフ・ルフト、ハリー・インガム)

- ・ 「自分から見た自分」と「他人から見た自分」を整理して、自己理解を深める心理学モデル
- ・ 「どのように自分を表現するか」「どのように他者から見えているか」という視点が、他者との円滑なコミュニケーション・良好な人間関係の構築につながる
- ・ 格子窓のように、4つの窓に分かれるとされている

		自分自身が	
		知っている	知らない
周囲の人が	知っている	A 開放の窓 <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分も他人も知っている自分 (公開された自己) ・ 自分らしく自由に振る舞うことができる ★この窓は広い方がいい	B 盲点の窓 <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分では気がつかないが、他人は知っている自分 ・ 知らないうちに他人に迷惑をかけることや、他人に利用されてしまうこともある ★他人からの評価に耳を傾け、受け止めることが大切
	知らない	C 秘密の窓 <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分は知っているが、他人は知らない自分 ・ 良い面が隠れている時は、どうしてわかってくれないのか不満に思う ・ 悪い面が隠れている時は、隠そうとして心から打ち解けられない ★もっと自分を表現してみよう	D 未知の窓 <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分も他人も知らない自分 ・ 無意識なところ ・ 埋もれた才能があるかも

A の面積を広げて、自分のことを知ってもらい、自分もオープンに話すことができると、他者と円滑にコミュニケーションが取れるようになっていわれています。ぜひ、「自分が知らない自分」を含めて自分について、考えてみてくださいね！

おすすめ図書：渋谷昌三 (2012). 面白いほどよくわかる！他人の心理学 西東社.

誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは

電話 (052-747-6709) または メール (soudan@sci.nagoya-u.ac.jp) で連絡をください ☺

相談申し込みフォーム→

