

校長室通信

津谷中学校 校長 今野勝美

令和2年7月22日（水）

以前、校長室通信を発行していた校長先生がいらしたということを知ってまいりましたので、私も不定期ながら生徒または保護者の皆様に向けて発行したいと思います。

今回は **自己開発** についてです。

今週の朝会で、私たちが社会で成長していくためには、積極的に自己を開発していく必要があります、そのためにはまず、自分を知ることが大切であること。そして、自分を知ることによって自己開発をする手法として有効なのが下記の「ジョハリの窓」というものであるということをお話しました。

ジョハリの4つの窓

1995年夏に心理学者ジョセフ・ルフトとハリ・インガムが発表した「対人関係における気づきのグラフモデル」を後に「ジョハリの窓」と呼ぶようになりました。

| | 自分が知っている | 自分が知らない |
|----------|--|--|
| 他人が知っている | 『開放の窓』 自分も他人も知っている自己 (1) | 『盲点の窓』 自分は気づいていないが、他人が知っている自己 (3) |
| 他人が知らない | 『秘密の窓』 自分は知っているが、他人は気づいていない自己 (2) | 『未知の窓』 誰からも知られていない自己 (4) |

ジョハリの窓

(1) 開放の窓

開放の窓は、自分の分析と他人からの分析が共通しており、「自分自身も知っていて他人も知っている自分の性質」です。この窓の項目が多い場合、自分の内面や能力などを他人が分かるように表に出している（自己開示している）傾向が強いと言えます。逆にこの窓が小さいと、他人から見たときに「よくわからない人」のように見えているということになります。

(2) 秘密の窓

秘密の窓は、「自分は知っているが他人は知らない自分の性質」です。この窓の項目が多い場合、内に秘めている部分が多く、自己開示をしていない、あるいはできていないと考えられます。

この窓には、意図的に表現していないことも含まれますが、自分の個性をうまく表現できていないという場合は、意識的に表現してみるとよいと思います。それによってこの項目は開放の窓に移り、開放の窓を広げることにつながります。

(3) 盲点の窓

盲点の窓は、「自分は知らないが他人は知っている自分の性質」です。この窓の項目が多い場合は、自分自身の分析ができていない、あるいは自分が気付いていない部分が多いことを意味します。自分への理解を深めることに役立てることができます。自分が知らなかった自分の性質を理解し受け入れていくことで、この項目は開放の窓に移っていきます。

(4) 未知の窓

未知の窓は、自分も他人も気付いていない、あるいはまだ開発されていない性質です。新しいことに挑戦したりする中で気が付く、あるいは新たに開発されていく可能性がある。開発すれば、秘密、盲点、開放の窓のいずれかに新たに項目が加わることになります。

つまり自己開発するということは、未知の窓を狭め、開放の窓を広げていくことだと言い換えることができます。

【自己の可能性を広げよう】

開放の窓（自分も他人も知っている特性）」を広げ、「未知の窓（自分も他人も知らない特性）」を狭めていくことで自己開発が促進されます。そのためには、恥ずかしがらず、あらゆることに積極的に挑戦していくことが大切です。**どんな人でも必ず素晴らしいものを持っています。今はただそれに気付いていないだけです。**

