



相談室だより

第3号

令和7年6月5日

練馬区立谷原中学校相談室

中間考査が終わり、週末には運動会とイベントが続きます。忙しい毎日を過ごしていると、気づかないうちに疲れやストレスがたまってきます。少しでも不安を感じたり、もやもやした気持ちになったりしたときは、早いうちに誰かに相談して、気分転換をしましょう。

「自分を知る」②～ジョハリの窓～

ジョハリの窓は、心理学者のジョセフ・ルフトとハリントン・インガムの両名によって考案された概念です。自己理解を深め、他者とのコミュニケーションを円滑に進めるためのツールとして利用されます。自分と他人から見た「自己の領域」を考えていきます。具体的には、

- ①「開放の窓」 自分も他人も知っている公開された自己
 - ②「盲点の窓」 自分は気づいていない自己
⇒ 他人は知っている意外な短所や長所
 - ③「秘密の窓」 自分は知っているが他人は気づいていない隠された自己
⇒ コМПЛЕКСや過去の失敗など。
 - ④「未知の窓」 自分も他人も気づいていない自己
- の4つの窓に分けられます。

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

4つの窓のうち、①の「開放の窓」を広げることが、より良いコミュニケーションにつながると考えられています。まず、タテの格子を下方方向に押し下げること—自分のことをもっと周囲に知ってもらい（自己開示）、同時にヨコの格子を右側に動かすこと—他人から自分に対する指摘を率直に受けて（フィードバック）、自分が認識していなかった自分に気づくことが大事とされています。なかなか難しい作業だと思いますが、時には自分と向き合い、自分のことを相手に伝えてみませんか

★ 6 ・ 7 月相談室開室日★

6 月

月	火	水	木	金
2 ☆	3 ☆	4	5 ○	6
9 ☆	10 ☆	11	12 ○	13
16 ☆	17 ☆	18	19	20
23	24 ☆	25	26 ○	27
30 ☆				

7 月

月	火	水	木	金
	1 ☆	2	3 ○	4
7 ☆	8 ☆	9	10 ○	11
14 ☆	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

【月曜日】 スクールカウンセラー本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】 心のふれあい相談員 井口祐子（10時～16時）

がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号（03-3995-8036）または、

②相談室直通番号（080-7798-2454）

※②の電話番号は「相談室開室日（原則 月・火・木曜日）」に

相談室優先番号になります。

生徒の皆さんへ

○昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。

原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の方へ

○お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。

ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生に伝えてもらい、希望の日時をお伝えください。また、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通の番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。