



令和8年10月20日
練馬区立大泉西中学校
スクールカウンセラー
心のふれあい相談員

長い雨が終わり、朝晩は少し肌寒い日も増えて来ました。2学期は、始まってすぐに3年生の修学旅行、9月半ばに2学期中間考査、10月の冒頭に合唱コンクールと、イベントが続きました。日々の学校生活の中で、たくさんのエネルギーを使ったことでしょう。心と体に休息を取り入れましょう。

秋は、「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」等々、様々な過ごし方があります。

さて、1年生の皆さんは、中学生になって半年が過ぎました。2年生の皆さんにとっては、3年間の中学生生活の折り返し点です。そして3年生にとっては、最後の半年になりました。それぞれのステージごとに課題があり、努力があり、反省があることでしょう。友人関係の悩みもあるでしょう。自分自身の言動を静かに反省し、次の発展のための行動を思索(しさく)するのにも、秋は良い季節です。

自分とはどういう人間なのでしょう。人とは何が違うのでしょうか。そんなことに焦点をあてて、「自分を深める秋」を、静かに過ごしてみたいかがでしょうか。

ジョハリの窓

みなさんは自分のことをどのくらい知っているでしょうか。「自分のことなんだから、自分が一番分かっているサ」と思うでしょう。けれども実は、誰でも、中学生でも大人でも、自分の中に、まだ知らない自分が隠れているのです。

心理学の世界では、「ジョハリの窓」と呼ばれている思考モデルがあります。自己理解、さらには自己探求のモデルです。1955年にアメリカの心理学者であるジョセフ・ルフト(Joseph Luft)とハリー・インガム(Harry Ingham)によって発表されました。2人のファーストネームの頭文字、「ジョ」と「ハリ」を繋げ合わせて「ジョハリ」です。とても簡単なモデルです。

ジョハリの窓		自分が	
		知っている	知らない
他人が	知っている	A 開放の窓	C 盲点の窓
	知らない	B 秘密の窓	D 未知の窓

自分も知っているし、他人も知っている： A 完全に開かれている窓です。誰からも見えています。

自分は知っているが、他人は知らない： B 秘密の窓です。あなたしか知らない領域です。

自分は知らないが、他人は知っている： C 自分の盲点です。知らないのはあなただけ。

自分も知らないし、他人も知らない： D 未知の領域です。誰も知らない、未来への窓です。

人は誰でも、「秘密の窓」を抱え込みすぎれば苦しくなり、「盲点の窓」が気になれば不安になります。一方で「開放の窓」が広がれば他人とのコミュニケーションもスムーズになりますが、「開けっ

広げ」でも困ります。この4つの窓を、上手に開け閉めすることで、人は成長して行きます。

① 「秘密の窓」を少しだけ開けてみる。

「秘密の窓」はプライバシーを守るためにも大切なものです。けれども、いつもピッタリと閉め切っていると、周りに思いが伝わらずに、理解されにくくなります。信頼できる友達や大人には、少しだけ自分の考えや気持ちを話してみてください。気持ちを外に出すことで、「秘密の窓」にいた自分は、「開放の窓」へと移っていきます。

② 他の人から「盲点の窓」を教えてもらう

自分では思いもしなかったが、人は気づいていることは案外あるものです。ネガティブなことばかりではありません。長所や魅力を教えてもらうことで、新たな自分を発見することができます。そしてそれが、「未知の窓」を開くきっかけになるかもしれません。

「自分だけの秘密」は、とても大切なことです。言いたくないことを無理に話す必要はありません。相手や状況に合わせて、上手に出し入れをすればよい。上手なコミュニケーションは、自分が知らない自分、気づいていない強みや可能性に気付く機会になります。

思索(しさく)の秋です。自分の心に手を当てて、深く内省(ないせい)し、他人の意見も真摯(しんし)に取り入れてみましょう。それがあなたの成長の糧(かて)になるでしょう。

スクールカウンセラーと心のふれあい相談員来校日

	11月	12月	1月
スクールカウンセラー： 月：9:00～17:00	2、16、30	7、14、21	13(水)、18、25
心のふれあい相談員： 火・水：8:30～15:30	4、5(木)、17、 18、24、25	1、2、8、9、15、16、 22、23	8(金)、12、19、 20、26、27

◆スクールカウンセラー：小池葉子 ◇心のふれあい相談員：栗澤極

保護者のみなさまへ



相談室では保護者のみなさまのご相談もお受けしています。お子様の理解や接し方など、何か気がかりなこと・困っていることがございましたら、お気軽にご相談ください。

◎スクールカウンセラーとの面談の申し込みについて

相談を希望される方は、来ていただいてからお待たせすることのないよう、予約をお受けしております。面談の予約は担任や学年の先生を通じてご連絡ください。

予約の電話番号 03-3921-7101(職員室直通)

※面談時間は9:00～17:00の間です

※面談は1回30分～50分の中でお話をお伺いします。ご希望により、継続的なご対応をお受けしていくことも可能です。