

こころ通信

10月7日の全校集会で校長先生が、「心身の健康」つまり心と体の両方の健康が大切ですよという講話をされました。「皆さんは『自分のことは自分が一番わかっている』と思っているかもしれませんが、けれども必ずしもそうではありません。『疲れているんじゃない？少し休んだらどう？』、周りの人のそんな言葉にも耳を傾けましょう」、校長先生はそう仰いました。

さて皆さんは、自分のことをどれだけわかっているでしょうか。今月はそんな話題です。

ジョハリの窓

1955年に、ジョセフとハリーという二人のアメリカの心理学者が、4種類の<自分>という考え方を発表しました。つまり<自分>の中に、<自分A><自分B><自分C><自分D>と4人の<自分>が住んでいると言うのです。この考え方は、ジョセフの「ジョ」と、ハリーの「ハリ」を取って「ジョハリの窓」という名前知られています。こんな窓です。

| 4種類の<自分> | 自分でわかっている | 自分ではわかっていない |
|--------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 他の人にも知られている | 自分もわかっているし 他の人もそうだと思っている ... そんな<自分A> | 自分はわかっていないけれど 他の人がそうだと思っている ... そんな<自分B> |
| 他の人には知られていない | 自分にはわかっているけれど 他の人には知られていない ... そんな<自分C> | 自分にもわかっていないし 他の人にも知られていない ... そんな<自分D> |

どうして「窓」と呼ぶのかというと、この図のAからDまでの4つの枠にカーテンを掛けて、時々、そのうちの一つの枠のカーテンをスッと開いて枠の内側をパッと見せる、そんなイメージから出てきた呼び方なのです。では、それぞれの窓の中身を順番に説明して行きましょう。



4種類の〈自分〉

〈自分 A〉は、〈みんなに公開されている自分〉です。あなたも他の人も同様にそうだと思っています。双方にギャップがありませんから、お気楽に過ごすことが可能です。

〈自分 B〉は、〈他人が知っている自分〉で、あなた自身は気づいていません。けれども人には、あなたが爪を噛んでいるのが見えています。落ち着きがなさそうだなと見て取れます。

自分 C は、〈あなただけの秘密〉です。〈ナイショの自分〉です。本当は好きじゃないけれど、とりあえず仲良くしておこうかな。そんな自分です。

自分 D は、〈誰も知らない未知のあなた〉です。今だけの自分ではありません。2年先、5年先、そのまた先の自分を考えてください。無限の可能性が潜んでいる、そんな自分のことです。

より良い対人関係のために

上手に生きてゆくためには、〈自分 A〉を広げることが効果的です。ギャップがない領域が大きくなって、自由自在なコミュニケーションが可能になるからです。一方で〈自分 B〉と〈自分 C〉が広がると、ギャップのある領域が大きくなるので、誤解やトラブルも生じやすくなります。

けれども、〈自分 B〉に注意を傾けることはとても大切です。それが先日の校長先生のお話です。さらに積極的に、自分の方から他の人に意見やアドバイスを求める、つまり意識的に〈自分 B〉のフィードバックを求めて行くということは、皆さんの成長をサポートしてくれます。

また、〈自分 C〉も、成長にとって大事な要素です。誰でも秘密があるからこそ、それが前に進むためのエネルギーになるのです。〈自分 C〉の秘密のどこまでを、誰に、どんなタイミングでオープンしてゆくのか、それが上手になれば、コミュニケーションが上達することでしょう。

まとめ

人は誰でも「人の目」が気になります。たくさんの「いいね」をもらいたいと思います。特に、皆さんのような思春期では、他の人にどう思われているか、誤解されたんじゃないか、気になるものです。悩んだ時には4つの窓を思い出して、少し冷静になって考えてみましょう。

そして最も大切なことは、〈自分 D〉をどうやって見つけ出すかということです。人との上手なコミュニケーション、つまり人に情報を与え、人から情報を得るスキルは、スポーツ、音楽、映画・演劇、読書などと同様に、〈未知の自分〉を発見するための大きな手助けになるでしょう。

11月と12月の相談室のスケジュールは、次の通りです。

スクールカウンセラー：木曜日 9:00～17:00

11月7日、21日、28日

12月5日、12日、19日

心のふれあい相談員：月曜日、火曜日 8:00～15:30

11月5日、6日(水)、18日、19日、25日、26日

12月2日、3日、9日、10日、16日、17日、23日、24日