

平成20年12月1日

## スクールカウンセラーだより 12月号

大州中学校スクールカウンセラー 小林 丈真

みなさん、こんにちは。早いもので、もう12月ですね。  
年末に向けては、テレビの特番は増えるし、クリスマスはあるしで大忙しの毎日になりそうですね。3年生は進路決定も追い込みになると思いますが、何事も元気であってこそ！本格的な風邪シーズンでもありますので、十分気をつけてください。  
冬休みまでもうひとがんばり！！

### 心理学マメ知識 ～ジョハリの窓～

さて、今月のマメ知識は、「**ジョハリの窓**」についてです。

「〇〇って、意外とおもしろいよね」と、友達から指摘されてはじめて自分の性格の一面に気がついたことはありませんか？このように、人には自分でも分かっていない性格があります。実は「自分」というものには下のような4つの側面があります。

		自分	
		知っている	知らない
他人(友達など)	知っている	①自分も他人も知っている自分。 (開放領域)	②自分は知らないが、他人は知っている自分。 (盲点領域)
	知らない	③自分は知っているが、他人は知らない自分。 (隠蔽領域)	④自分も他人も知らない自分。 (未知領域)

これは、心理学者ジョセフとハリーが、考案したもので「**ジョハリの窓**」と呼ばれています。  
②の領域は、自分の知らない部分を人に聞くことで、③の領域は隠している自分を人に見せることで広げることができます。  
②の領域と③の領域が広がると、④の領域が小さくなって、自分の潜在的な能力を知ることができます。自分のことをよく知って、自分の可能性を高めてみませんか？

### 12月の開室予定日

開室予定日： 4日(木) 9:00～17:45, 11日(木) 13:00～17:45  
18日(木) 13:00～17:45, 25日(木) 9:00～17:45

