

# 教育相談だより第9号

生徒指導部  
教育相談係

今年は年明けから能登半島地震や、羽田空港衝突事故等悲しいニュースがありました。起こっていることを知ることはもちろん大切ですが、情報を見聞きして自身が辛くなってしまうときは、情報から距離を置くことも大切です。寒い時期が続きますので、暖かい飲み物を飲んだり、ストレッチをしたりして体をリラックスさせてあげてくださいね。

## ●ジョハリの窓● 知っている自分と知らない自分

		自分自身が	
		知っている	知らない
他者が	知っている	<b>開放の窓</b> 自分も他者も知っている自己	<b>盲点の窓</b> 自分は気づいていないが 他者は知っている自己
	知らない	<b>秘密の窓</b> 自分は知っているが 他者が気づいていない自己	<b>未知の窓</b> 自分も他者も知らない自己

自分を理解し、開放の窓を広くすることで他者とのコミュニケーションを円滑にすることができます。

左の図は「ジョハリの窓」です。自分が知っている自分の特徴、他者が知っている自分の特徴の一致・不一致を4つの枠に分類したものです

秘密の窓や未知の窓は他者との認識がずれている状態で、他者からの認識を受け入れたり、自分のことを伝えたりすると、開放の窓が大きくなり、他者とのコミュニケーションが円滑になるといわれています。

自分が認識していないネガティブなことを言われるのは辛いと思いますが、自分を理解するために他者からの認識を素直に受け入れ、開放の窓を大きくしていくことが大切です。また自己理解は自分の力では限界があります。友人や家族に自分のことを聞いて自己理解を深めてみるのも良いかもしれませんね。

困っていること、悩んでいることがあれば、担任の先生や教育相談係の先生（後藤先生、1年 関先生、2年 岡田先生、3年 篠崎先生、保健室）に話をしてください。

3学期のスクールカウンセラー来校日 1月29日(月)  
2月5日(月)、3月4日(月)