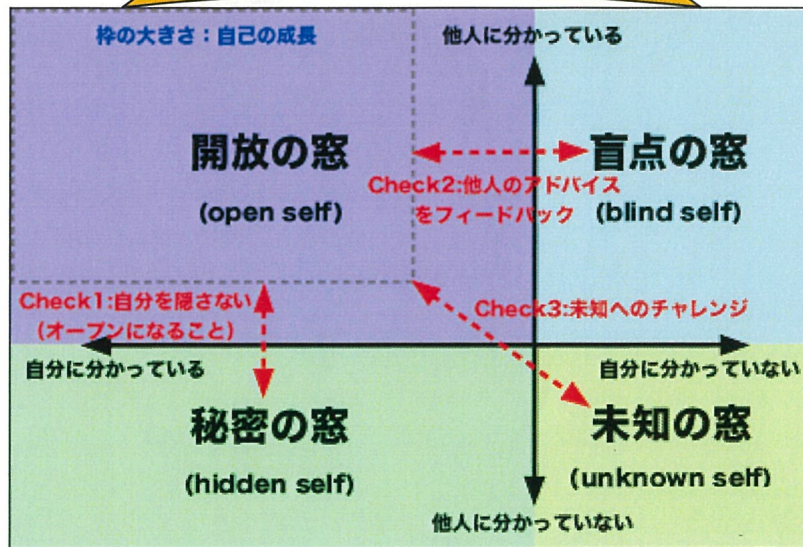




あなたの窓はどんな窓？

ジョハリの窓



心理学者ジョセフ・ルフト (Joseph Luft) とハリー・インガム (Harry Ingham) が発表した「対人関係における気づきのグラフモデル」を指します。

1. 開放の窓(自分にも、他人にも分かっている姿)

この領域が大きければ、誤解のない円滑なコミュニケーションができるようになります。

2. 盲点の窓(他人に分かっているが、自分には分かっていない姿)

「盲点の窓」を狭めるには、周囲の人からフィードバックを受けることが必要です。
「周囲の人が知っている自分」を知ることが自己成長に大きく貢献してくれます。

3. 秘密の窓(自分に分かっているが、他人には見せない姿)

「秘密」という名前のとおり、他人に隠している姿です。
この領域が大きいと、他人とのコミュニケーションが不自然になりがちです。

4. 未知の窓(自分にも他人にも分かっていない姿)

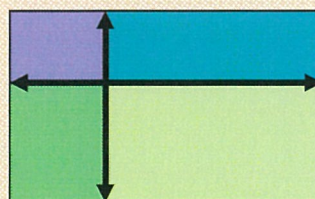
誰もが持つ「人間の可能性」です。人には自分の得意分野がありますが、まだ経験していない領域にも可能性があります。
未知の領域にチャレンジすることが新たな自分について知ることに繋がります。



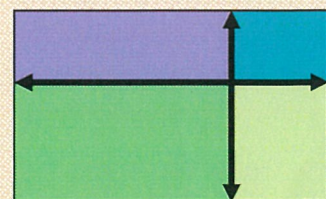
1~4の窓の大きさは、人によって違います。あなたの窓は、どんな窓でしょう？



開放の窓が広い？



未知の窓が広い？



秘密の窓が広い？

