

ジョハリの窓

☆自分を知るためのツール

☆自分を4つの領域(窓)に分類

自覚できている ⇔ 自覚できていない

×

相手が知っている ⇔ 知らない

知識step1 ジョハリの窓

自覚している

自覚していない

知られている

解放の窓

盲点の窓

知られていない

秘密の窓

未知の窓



知識step1 ジョハリの窓

カウンセリングで必要なことは・・・

自己開示

つまり、「自覚している」「相手も知っている」領域がどれだけ広いのか？です。

知識step1 ジョハリの窓

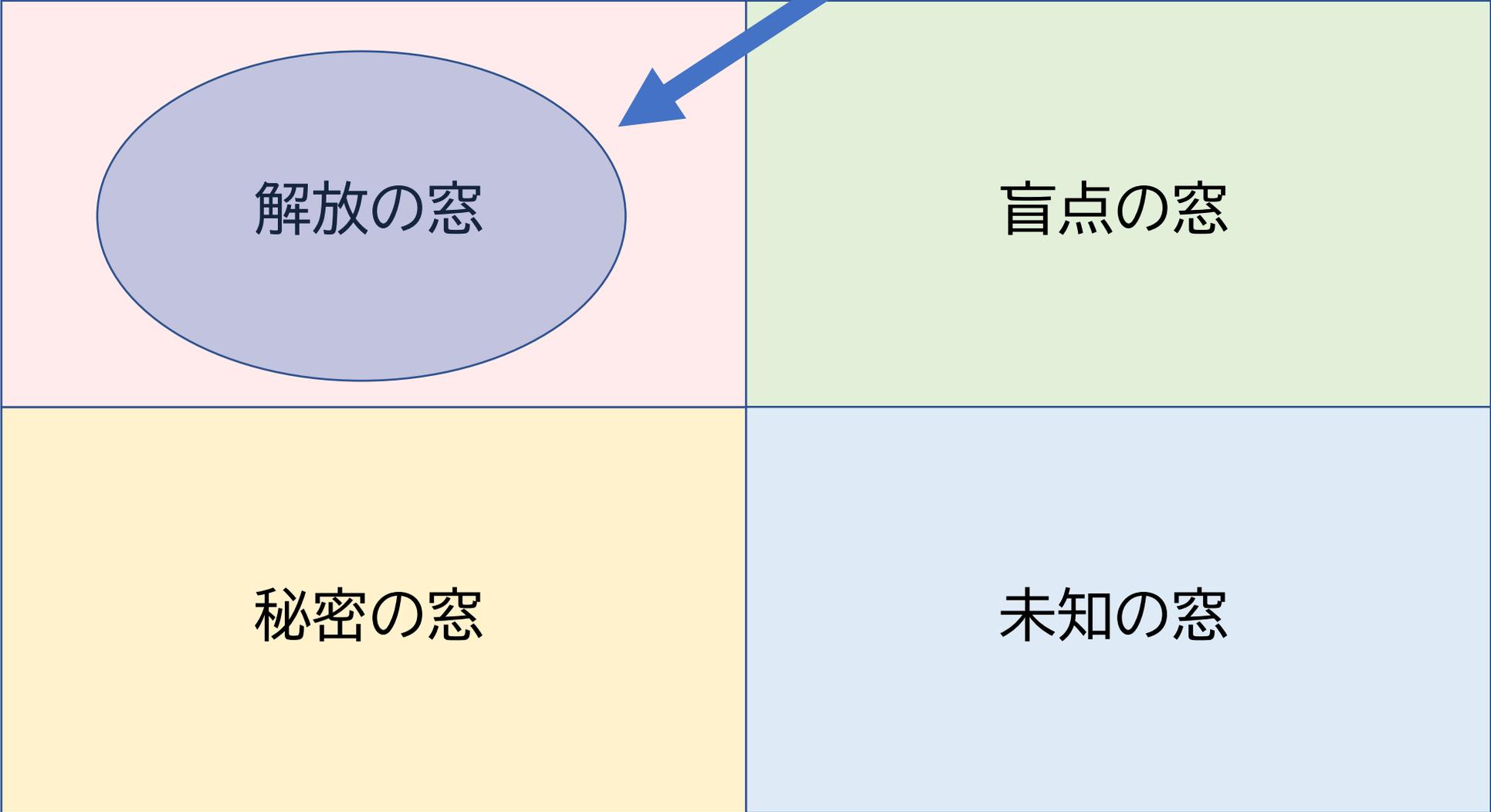
自覚している

自己開示

自覚していない

知られている

知られていない



知識step1 ジョハリの窓

自分と向き合ったり、人からフィードバックを受けたり
(指摘されたり、お叱りを受けたり…)

そういった体験を経て、自己開示している領域が
どんどん広がります。

そうすることで、**にんげんとしての器が大きくなり
人からの信頼を得やすくなるのです！**

にんげんとしての器を
大きくする方法は？

知識step1 ジョハリの窓

最低限、1人でできること

→「解放の窓」「秘密の窓」

ここについては、あなたが自覚している自分なので
1人で書き出せるはずですよ。

知識step1 ジョハリの窓

一人では絶対できないこと

→「盲点の窓」

ここについては、他人に教えてもらわない限り
絶対にわかりません。



知識step1 ジョハリの窓

直接的には、どうにもできない部分

→「未知の窓」

直接この領域を減らすことはできませんが、

「解放の窓」の領域を広くする(= **どんどん自己開示する!**)
ことで、結果的に未知の窓の領域を狭くすることができます!

カウンセリングを勉強・実践するにあたって
自己開示がと~~~~っても大切な理由は
こういうところにあるのです。

あなたもさっそく
「ジョハリの窓」を作成してみましよう！

ジョハリの窓(自分用)

解放の窓

秘密の窓

自覚している

自覚していない

知られている

知られていない

