



# 泉が岡

平成28年2月2日  
宮城県塩釜高等学校

皆さんはどれくらい自分のことを知っていますか？また、どれくらい自分のことを人に知らせていますか？

人間関係において、私たちは誰でも4つの領域を持っているといわれています。  
(ジョハリの窓)

## 2月

- 5日(金)東キャンパス
- 9日(火)西キャンパス
- 15日(月)東キャンパス
- 19日(金)東キャンパス
- 23日(火)西キャンパス
- 26日(金)東キャンパス
- 29日(月)西キャンパス

## 3月

- 4日(金)東キャンパス
  - 18日(金)東キャンパス
  - 22日(火)西キャンパス
- ※全て特編4時間授業

### 申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生・保健室へ

		自 分	
		知っている	知らない
他 人	知 っ て い る	① 自分も他人も知っている部分 (OPENな部分)	② 自分は知らないが他人は知っている部分 (自己盲点)
	知 ら な い	③ 自分は知っているが他人は知らない部分 (秘密の部分)	④ 自分も他人も知らない部分 (未知の部分。エネルギーの宝庫)

①～④の領域の大きさは、人によって、相手によって異なります。一般的にいて、①の部分が大きい人ほど楽に生きているように見えます。

人が問題を抱えているときには、①の部分が小さくなります。たとえば、「なぜか人に会いたくない」「なぜかやる気が出ず失敗が続いている」時など、はじめのうちは『自分でもなぜだかわからない』ので周囲の人も『心配だけれど、理由が分からず助けてあげられない』状態です。ジョハリの窓では①の部分が非常に小さくなっており、④の部分が大きくなっています。①の部分を増やすためには、まず、自分の気持ちや考えに気づく(『自己理解』といいます)、そしてそれを自分自身が受け入れる(『自己受容』といいます)、そしてそれを他人に伝える(自己開示)ことで①の領域が大きくなるのです。そして、他人からフィードバックを得ることでさらに大きくなる(自己理解がすすむ)でしょう。

上に出てきた自己受容はとても大切です。失敗してもすぐに立ち直る人、なかなか立ち直れない人の差は自己受容の差です。自己受容している人ほど立ち直りやすいのです。自己受容のポイントは、自分についての小さな気づきを大切に、気づいたことにダメ出しをしないこと。「こんな自分はダメだ」ではなく『こんな自分があるんだな、今は。』です。最後に「今は」とつけることがコツです。

( スクールカウンセラー )

## 保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

- ★時間：10:00～16:20
- ★場所：東キャンパス 相談室(1階校長室隣)  
西キャンパス 保健室内カウンセリングルーム  
※実施場所は変更する場合があります。
- ★お問い合わせ先：(東) TEL 022-362-0188  
(西) TEL 022-362-1011

