

「自分を知る」

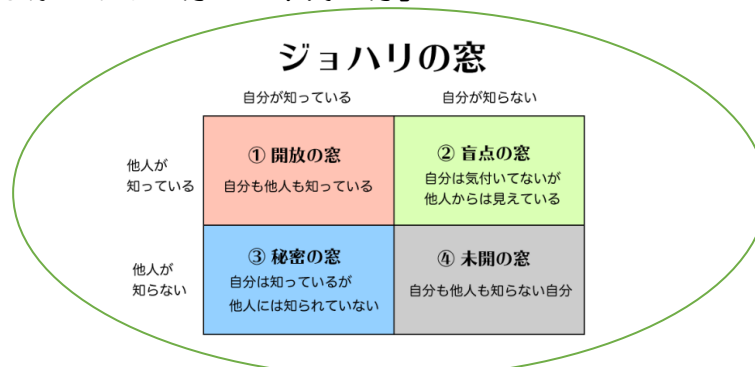
こんな経験はありませんか？

毎日の中で、「えっ、今、私、人から誤解されている？」と感じることはありませんか？嬉しい誤解も嫌な誤解もあります。

例えば「いつもしっかり提出物を出せているね。前向きに取り組んでくれていて先生はうれしい。」と褒められたとします。嬉しい誤解でしょうか？実は本当の自分とは離れた評価かもしれません。毎日いやいや課題をしているが、積極的に勉強に取り組んでいると思われている。心の中で「本当は違うのに。」と否定したくなりますよね。褒められても心から嬉しくないのはなぜなのでしょう。誤解とは、自分自身の言動が他人に正しく伝わらないことで起こります。「ん？それは誤解だ。」と感じるのは誤解を受けた本人ですね。人から自分のことを間違っ理解されるのはたとえそれがうれしい誤解でも、なんとなくしっくりこないのではないのでしょうか？そして心がざわついたりしませんか。でも、人から見られている「自分」が自分自身が知っている自分と違っているからかもしれません。

人には4つの窓があります。

- 1つ 自分も他人も分かっている窓 「開放の窓」
- 2つ 自分は分からないが他人は分かっている窓 「盲点の窓」
- 3つ 自分は分かっているが他人は分からない窓 「秘密の窓」
- 4つ 自分も他人も分からない窓 「未開の窓」



誤解のもとには2つ目の「盲点の窓」からのものかもしれません。自分自身が思っている自分と他人から見た自分をすり合わせていくことで、「開放の窓」を少しだけ広げていくことで心に余裕が生まれてくるかもしれませんね。そして、誤解を恐れずに言うと、3つ目の「秘密の窓」他人に分からない自分とまだ誰も知らない4つ目の「未開の窓」に心をときめかせ自分自身の秘密を解き明かしながら毎日を過ごすのも楽しいかもしれません。

スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10:00～16:45）

3 / 4（月） 11（月） 15（金） 22（金）



電話での相談 

電話による相談もできます。教育相談室の直通の電話（青年期の探求最終ページ）を利用してください。