



相談室だより



2024年 6月

梅雨の季節がやってきました。雨を眺めながら、外に向かって開かれていた自分の意識を、自分の内に向けてみませんか？

ジョハリの窓

		自分目線	
		知っている	気づいていない
他人目線	知っている	開放の窓 自分も他人も知っている窓	盲点の窓 自分ではわからないが他人には見えている窓
	気づいていない	秘密の窓 自分は知っているが他人は気づいていない窓	未知の窓 誰からもまだ知られていない自己

他人と会話し自分の中にフィードバックしていくことで、「自分も他人も知っている開放の窓」を開いていくことになり、自分ではわからないが他人には見えている部分（盲点の窓）は小さくなっていきます。

また、他人に自分を自己開示していくことで、同じく「自分も他人も知っている開放の窓」を開いていくことになり、自分だけが知っている、他人は気づいていない部分（秘密の窓）は小さくなっていきます。

こうして、他人と会話し、関わっていくことで、「自分も他人も知っている窓」が少しずつ開かれていき、今まで知らなかった自分、未知の自己を知っていくことにつながり、未知の窓の領域がどんどん小さくなっていきます。

自分を知るということは、1人ではできない作業のようです。どうぞ1人で考えていないで、相談室に話しに来てみてください。知らなかった自分、新しい自分に出会うことができるかもしれません。

		自分目線	
		知っている	気づいていない
他人目線	知っている	開放の窓 自分も他人も知っている窓	盲点の窓 自分ではわからないが他人には見えている窓
	気づいていない	秘密の窓 自分は知っているが他人は気づいていない窓	未知の窓 誰からもまだ知られていない自己

教育相談室では、学校生活での悩み、家庭での悩み、生活行動上の悩み、生活の中での不安など、解決の手助けができたかと思っています。誰かに話を聞いてもらえるだけで、心が軽くなります。どんなささいなことでも気軽に相談に来て下さい。

スクールライフアドバイザーの来校日 原則火曜日（12:00 から 18:00）

相談室は、本館1階進路指導室隣

スクールライフアドバイザー 小松 泰子