

# 相談室だより

尾張旭市立東中学校  
平成 26 年 11 月  
第 3 号

早くも、11 月のお便りになりました。

テレビの CM で、クリスマスイメージさせるものが増えた気がしませんか？「もう 1 年過ぎるんだな」と思うと、すこし寂しい気持ちにもなりますね。

そんな中、3 年生の皆さんは、進路選択という大きな課題が近づいてきて、ドキドキしている人達もいるのではないのでしょうか？受験を考えている人の中には、「面接で、何を聞かれるか」「テストで実力が出せるのか」など様々な不安が高まっている人もいるのではないかと思います。リラックスできる時間を上手く作ることができると良いですね。

## 自分のことをもっと知ろう！

みなさんは、「自分はどのような性格か」と聞かれたときにどう答えるでしょうか？また、友達や家族に「自分ってどんな人なのだろう？」と聞いたときに、どのような答えが返ってくるのでしょうか？

もしかすると、自分自身が考えているものと違った答えが周りから返ってくるかもしれません。

アメリカの心理学者が、1955 年に「ジョハリの窓」というものを提唱しました。



		自分が	
		知っている	知らない
他人が	知っている	公開している自分	盲点の自分
	知らない	隠している自分	未知の自分

他人が知っていて、自分は気づいていないという「盲点の自分」や、まだ誰も知らない「未知の自分」を知ることで、新しい自分を知ることができるかもしれません。そして、自分は知っているのに他人にはまだ知られていない「隠している自分」を公開していくことで、新たな人間関係の形成ができるようになるかもしれませんね。

自分自身を様々な角度からみてみることによって、たくさんの発見ができるのではないのでしょうか。この発見が多ければ多いほど、自分の理解にもつながるのではないかと考えられます。

