

南陵高校・教育相談だより

令和5年11月6日（月）No.5 文責：小池

自分を知る

みなさんは、自分の事は自分が一番よく知っていると思いますか。周囲の人（友だち、先生、家族・・・）と関わる時に「私のこと、よく知らないくせに」「俺のこと、勘違いしている」など思うことはありませんか。よりよい人間関係を作るためには、他人に対してあれこれ言う前に、自分のことをよく知ることが大切です。

	自分は知っている	自分は知らない
他人は知っている	 開放の窓 自分も他人も知っている自分 自分と他人のズレがない自分  自他ともに大切にし、相手にも自分の情報が伝わるので、信頼されやすい。	 盲目の窓 自分は気がついていないが、他人は知っている自分  自分を客観視できていないため、知らない間に相手を傷つけることがある。
他人は知らない	 秘密の窓 自分は知っているが他人は知らない自分 本当の自分はこうだと思う自分  相手を尊重できるが、自己表現が消極的になり、自分の殻に閉じこもりがちに。	 未知の窓 誰も気づいていない自分  傷つかずに済む反面、自分の長所に気づきにくく、人間関係が広がっていかない。

上の図は『ジョハリの窓』と呼ばれるものです。実は、自分が知っている自分だけが全てではありません。他人から見られている自分も自分自身です。人間関係を楽にするには、「開放の窓」を広げて、他者との間に認識のズレや誤解を少なくするとよいでしょう。そのためには、他の3つの窓に注目し、前向きな変化を自分自身に起こしていくことが大切です。

盲目の窓が大きいと・・・



みんなのためを思って
言っているのに、どうして
わかってくれないの！自分
はこんなに頑張っているのに、
みんな何が不満!? 私の言っ
ていることが正しいんだ
から、謝ってよ！



**こんな人
増えてます**

他人から見た
自分を考えて
みましょう。

未知の窓が大きいと・・・

自分のことなんて言っても
仕方ない。他人は信用できな
いし、わかってくれる人なんか
いない。頑張ったって、ムダムダ。
どうでもいい。あれ、そもそも
自分がどうしたいのか、
全然わかんないや。



スクールカウンセラーが来校します。

1 来校日時

< 5 回目 > 11月10日（金）13:00～17:00

2 面談場所

南陵高校 教育相談室（2階）

面談中のプライバシーは保護されます。
安心して利用してください。



3 利用方法

- 1回につき30分～50分程度利用可能です。
当日の希望者の数によって、こちらで時間を調整します。
- 原則、予約制とします。
空き時間がある場合は、当日申し込みで面談を受けることも可能です。
- 生徒が授業時間中に面談を受ける場合は「公欠」扱いとします。
- 保護者の方の利用についても、原則来校して面談となります。
ただし、お仕事等で来校が難しい場合は電話対応も可能ですので、ご相談ください。

4 申し込み

- 担任の先生または保健室（小池）に直接申し込み
または右のQRコードからフォームで申し込み
- 申し込み期日は、11月8日（水）まで
忘れた場合は、保健室・小池までご相談ください。

