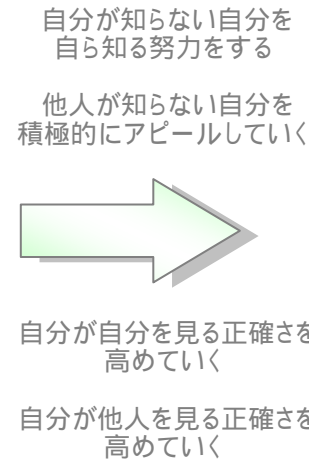


4つの「心の窓」

		自分自身が	
		知っている自分	知らない自分
周囲 (他人) が	知っている自分	A 開放された窓 (自己) (open self) 共有されたイメージ	B 盲目の窓 (blind self) 気付かないイメージ
	知らない自分	C 隠された窓 (hidden self) 伝わっていないイメージ	D 未知の窓 (unknown self) 未知・可能性の領域



自己成長へ向けて、目指す姿

		自分自身が	
		知っている自分	知らない自分
周囲 (他人) が	知っている自分	A 開放された窓	B 盲目の窓 フィードバック <受入れる>
	知らない自分	自己開示 <積極的にアピール>	D 未知の窓

A. 【 開放(明るい)された窓(自己) 】	この領域を伸ばすことが、より良い人間関係を作り上げ、自己実現に向かいやすくなるといえる。
自分自身も気付いていて、他人も知っている自分	自分を隠したり飾ったりすることもなく、他人の目を気にする必要もないため、自然にのびのびとふるまえるため、開放的で安定していて、自分らしく自由で創造的なことができる (自分自身がオープンにしている領域)。
B. 【 盲目の窓 】	他人の見解や見方を素直に受入れることにより解消できる。 (フィードバック法により改善)
他人には見えているけど、自分では気づいていない自分	知らぬは自分だけとなるため、他人との間にズレや行き違いを生じる原因となりやすい。自分の良い面に気づいていない場合は、必要以上に臆病で自分に自信が持てなくなる。自分の悪い面に気づいていない場合は、悪気はないが人に迷惑を掛けがちとなる。
C. 【 隠された窓 】	出来るだけ自分を表現することで、自然に解消できる。 (自己開示法により改善)
他人には見せていない自分 (当然他人も気付いていない)	自分に自信が持てず、人をたいへん警戒し、自分を隠そうとするため、他人との関係も不自然なものになりやすい。しかし、無理矢理に自分の全てをさらけ出す必要はないし、人から理解されないけれども正しいこともあることを踏まえる。
D. 【 未知の窓 】	自分自身に意識を向けて、自分を表現したり、人の意見を聞いたりすることで解消できる (B/Cを狭める)。
自分自身も周囲の他人も気付いていない自分	人間が成長する上での源泉ともなりうる重要なもので、この部分があるからこそ人生は楽しく、無限の可能性を秘めている。ただし、この領域が広すぎる場合は、自分自身について関心が低いといえるため、自信がなかったり、優柔不断で言動に一貫性がなかったりと、不安定だとも云える。

適正な自己認知・対人認知 チェックシート

自分で思っている、自分自身のイメージ (自己紹介より)		他者一致	自分が気が付かなかった他者の自分自身へのイメージ (他己紹介より)		自己一致
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		

他者には分からないだろうと思っている、自分自身のイメージ		他者一致	自分がなりたい自分・他者が望んだ自分自身へのイメージ		他者一致
1			1		
2			2		
3			3		
4			4		
5			5		
6			6		