

# 岡山 EAP カウンセリングルーム

## メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者：前村沙都子  
Tel (086) 272 - 8116  
Fax (086) 272 - 0883  
http://okayamaeap.jp



### より良い対人関係を築こう

みなさんは「ジョハリの窓」をご存じですか？心理学でも使われており、対人関係を円滑に進めるために考案されたモデルのことを言います。どの職場でも、より良い対人関係は仕事をする上で欠かせません。今回は、このモデルを使って、対人関係をより良くするヒントを探ってみます。

#### 【ジョハリの窓】

	自分が知っている自分	自分が知らない自分
相手が知っている	①開かれた窓	②気づかない窓
相手が知らない	③隠された窓	④未知の窓

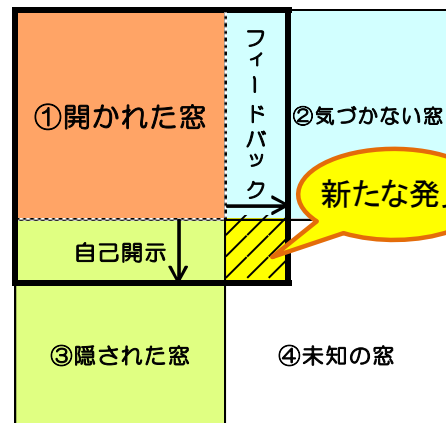
「ジョハリの窓」には4つの領域があります。

- ①開かれた窓：自分も相手も知っている領域。お互いが情報共有して自然にふるまうことができる。広げれば広いほど、相手との距離が縮まり親密度が増す。
- ②気づかない窓：自分は気づいていないが、相手は気づいている領域（例：癖など）。小さくなると、相手とのズレや行き違いが少なくなる。
- ③隠された窓：自分は知っているが、相手は知らない領域（例：相手に伝えていないことなど）。
- ④未知の窓：自分も相手も知らない領域。潜在的な力が眠っていることも。

対人関係において大切なのは・・・「①開かれた窓」を大きくすること！

そのために必要なのは、相手からのアドバイスなどの「フィードバック」を素直に受け入れることと、自分の知っていることを相手に話す（「自己開示」）こと。そうすることで、「①開かれた窓」が自然に広がり、安心してのびのびと振舞うことができます。

また、フィードバックを受け入れ、自己開示することで、「④未知の窓」に触れていくことになります。誰も知らなかった新しい自分の発見にもつながります。



ジョハリの窓を参考に  
より良い対人関係を築き  
自分も成長しよう

<EAP ご契約企業のみみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、来所相談や電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：http://okayamaeap.jp