

ジョハリの窓（自由記入版）

ジョハリの窓とは…自分が知っている「自分の特徴」、他人が知っている「自分の特徴」の一致・不一致を『窓のように見える4つの枠』に分類することで自己理解を深めるフレームワークです。そのズレを理解し、一致させていくことで他人とのコミュニケーションを円滑にできると考えられています。

	自分は知っている	自分は気づいていない
他人は知っている	「開放の窓」 自分も他人も知っている自己	「盲点の窓」 自分は気がついていないが、 他人は知っている自己
他人は気づいていない	「秘密の窓」 自分は知っているが、 他人は気づいていない自己	「未知の窓」 誰からもまだ知られていない自己

《やり方》

- ①知人を4～8人程度集め、この用紙と大きめの付箋（適当な紙）と筆記具をそれぞれ用意します。
- ②以下の項目（性格一覧）から、自分に当てはまるものを複数選び、その番号を付箋に書き出します。
- ③同じように、相手の性格に当てはまるものを付箋に書き出し、その相手に渡します。
- ④全員分が書き終わると、手元に自分と相手の数だけの付箋が揃います。
- ⑤自分が書いた番号と相手が書いた番号が重複している場合、その番号を(A)の枠に書きます。
- ⑥相手が書いて自分が書いてない番号を(B)の枠に書きます。
- ⑦自分が書いて相手が書いてない番号を(C)の枠に書きます。
- ⑧誰も書いてない番号を(D)の枠に書きます。
- ⑨書き出された結果を確認することで、自分と他人の認識の違いを確認できます。

--

【ジョハリの窓】

(A)開放の窓	(B)盲点の窓
(C)秘密の窓	(D)未知の窓