

自分の変化の振り返り



今年度の終わりが近づいてきていますね。この1年間が早かったと感じる人もいれば、ゆっくりだったと感じる人もいるかもしれません。

下のイラストは、『ジョハリの窓』と呼ばれるものです。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4枠に分類することで自己理解を深める方法です。

例えば、自分がこの1年でできるようになったこと、以前よりも成長したなど感じたことは何ですか？いくつか思いつくでしょうか。自分で考えたら、次に周りの友人や家族にも、「私って、この1年で何か変わったかな？成長したなど思うところはある？」と聞いてみましょう。

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

(株式会社シャイン
適性検査ポテクトより引用)

“開放の窓” “盲点の窓” “秘密の窓” はどのくらいありましたか？ “開放の窓” や “盲点の窓” に当てはまることを言われると、「ちょっと成長できてるのかも」と思えるかもしれません。

このように、自分に対して肯定的に評価する感情を【自己肯定感】、「自分ってこんな人」とありのままに受け入れて、価値あるものと思える感情を【自尊感情】と言います。心理学では、【自己肯定感】や【自尊感情】をととても大切にしています。これらが高めることで、だんだんにストレスを上手に対処できるようになったり、落ち込み過ぎたりすることを予防することができるからです。

自己評価だけではなく、他者評価も取り入れてみると、“開放の窓” が広がってきます。“開放の窓” の領域が広がることで、自己理解が深まり今後の対人関係での自分の言動に活かすことができ、より良い対人関係に繋がります。例えば、「自分は明るくておしゃべりな人」と思っている人が、他の人から「普段はよくしゃべるけど、疲れている時はあまり話したくない人」と見えていたとします。自分は疲れている時は話したくないんだと理解することで、「今日は疲れてるからあまり話す気分じゃないんだ」と周囲に伝えれば、誤解されることが少なくなるし、自分でも「なんで今日は全然話せなかったんだろう」と自分を否定する気持ちも出にくくなります。

自分に対する肯定感を維持／アップするためにも、ぜひ自分のことをいろんな角度から見てみてくださいね。相談室でも、自分を知るためのお手伝いができるので、いつでも相談に来てください！