

心の窓

高橋 健雄

ストレスは、小学生でも使用する日常的な言葉になっています。ストレスの大きな要因は人間関係や仕事の量と質が主であると言えます。量の問題はさておき、それらの要因は自分が抵抗感なく受容でき、自分と同様の価値観である場合はストレスになりにくいものです。ところが観点の相違がある場合、自分が苦手とする人などの前ではストレスがつのります。今回は、対人関係を考える上で参考になるものということから考えてみました。

思春期相談のときに、母子同席になることがあります。このようなとき簡単な自己理解のワークすることがあります。一例として今回はご存じの方も多いと思いますが、有名な「ジョハリの窓」ついでご紹介しましょう。

子ども自身について、周囲の人が知っているのに本人はあまり知らない。逆に本人は自分の想いで深い悩みの中にいるのに、家族が理解できないことがあります。

成長とともに秘密を持つようになると、自己理解と他者の自分についての評価での違和感を覚えることも珍しくありません。自分がどのような人間か、人が自分のことをどのくらい知っているか他者の目を意識しつつ自己認識を深めて行くことが成長につながります。

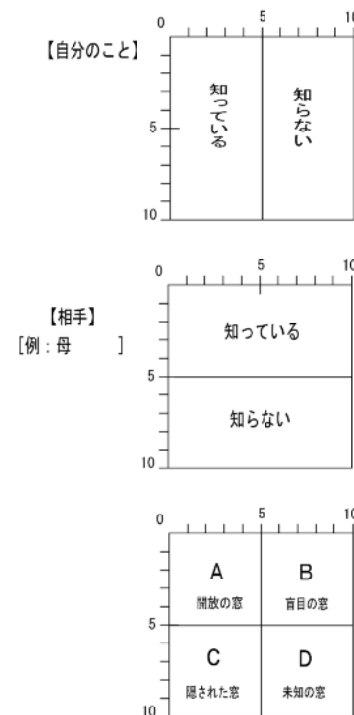
人の行動は自分の意志でなかなか変えられないものです。学校に行こうと思っても行けない、わき上がる感情を抑えていようと思っても、気がついたら爆発して相手を責めていた。このような働きには、自分でも未知の心の働きがあるのです。生育歴を尋ねても、幼かった自分自身については、多くを忘れていたためわかりません。

しかしこの幼少時の生育環境が現在の行動の背景であることは珍しくありません。潜在意識、無意識の働きが大きいのです。このような事をお話して次のようなワークを行います。

「ジョハリの窓」

「あなたの心全体を10として、自分の事を知っている、自分で自分のことを知らない割合はどのくらいですか」と質問をします。一番上の図に、知っている割合を左側に、知らないところを右側に分けて縦の線を引いてもらいます。自分でも気づいてない自分があるかもしれませんねなどと話しながら、その割合を考えていただきます。それぞれ皆さん異なりますから、自分の感覚で書いてもらいます。

Johari's Window



次に、対象となる「相手の人」を考えてもらいます。子どもでしたら、相手は、母親、父や友達など。母親の場合は子ども、配偶者などを考えてもらいます。

そして「相手が私のことをどのくらい知っていますか」とその知っている割合を考えてもらいます。真ん中の図に、上は「私のことを知っている」下は「私のことを知らない」とそれぞれの割合を分ける横線を引いてもらいます。「相手」は親しい人とあまり親しくない人を加え、数人分を試みるこ

もよいでしょう。

最後に上の図と中の図を合成します。すると4つの窓ができあがります。これをジョハリの窓Johari's Windowとよんでいます。ジョハリの窓は、ジョセフ・ルフトとハリー・インガムによって提案され、二人の名前をとったものだそうです。

4つの窓のAは、「開放の窓」といわれます。相手が自分のことを知っていて、自分もそれを知っているオープンなところです。親しい関係であるほど広くなります。

Bは、自分は知らないが、他の人は知っている「盲目の窓」です。自分の癖やしぐさなど、自分では気づいてはいませんが、他者の目に映る自分です。

Cは、他の人は知らず自分だけが知っている「隠された窓」になります。自分自身の秘密、言い出しにくいこと、密かな異性への想いなど様々なものになるでしょう。

Dは、他の人も自分自身も知らない「未知の窓」になります。隠れた才能や性格、あるいは無意識の世界などになります。

一般的に「盲目の窓」と「隠された窓」との関係で人間関係のストレスが多くなると言われています。たとえば思春期初期の女子グループで、一人の子に「あなたのこういうところが悪い。直したら」と詰め寄りトラブルになる事があります。男子では同様に「タメ口の言い方が悪い」とか「上目線だ」とか言われ暴力に発展することがあります。これらは、本人には悪気がなく意識していないことで非難されてしまう「盲目の窓」に関係していることがあるのです。

グループ内でストレスがある場合も「盲目の窓」に関係してくることがあります。多くの人知っている性格や行動に、自分では気づかないでいることで相手のイライラを招くのです。

人からのアドバイスを受け入れられ、自分が他人にどう映ってい

るかを受け止められると「盲目の窓」は、小さくなり人間関係は円滑になっていきます。アドバイスの受け入れは、自分と異なる価値観を承認するプロセスが生じるためかなりのストレスを伴います。人への不満が強く自己肯定感が少ないとアドバイスはただの批判や非難になってしまいます。ですから、自由で心地よい雰囲気の間接的な関係を作り上げていくには、自分自身の基本的な信頼感が大事になってきます。

Cの「隠された窓」では、自分が知っていて家族や友人が知らないこととなります。秘密の出来事や感情は大人になればたくさんあるかもしれません。相手への怒りの感情や異性への秘めた感情、へそくり、お気に入りのお店、趣味など様々です。配偶者間で「隠された窓」が増えると危機をむかえます。

親しい仲間では秘密を共有することが心の絆になります。仲間内で「隠された窓」をオープンにできるようになると、親しみは増大し喜びは増すことになりストレスは少なくなります。

つまり、人間関係がうまくいっているときには、「盲目の窓」「隠された窓」が小さくなりAの「開放の窓」が大きいのです。左右分割の縦線を右側の方向へ、上下を分割する横の線を下の方向に動くように心がけると、「開放の窓」が大きくなりストレスが少なくなります。

このためには自己洞察をして自分自身を知ることが必要になり、自分の心と世界をオープンにして他者に対して理解してもらうというような努力が必要になりますが、その結果ストレスは少なくなりコミュニケーションは円滑になります。

パーソナルな人間関係だけでなく、組織の人間関係でも同様です。上司と部下との関係がギスギスしている場合は、上司は部下の事を知りません。部下は上司の悪口が多くなります。組織内の「盲目の窓」と「隠された窓」が大きく、心模様が綾をなしているのです。組織が円滑に心地よく動いている場合は、「開放の窓」が大きく、話したいことを言え、そして聞いてもらえる関係になっているので

す。

Dの「未知の窓」がとても大きい人もいます。他者や自分自身についての関心が少ない人に多いようです。どこか内心に大きな不安を抱えていることがあります。やみくもに窓の大きさなどの評価をしないで相手の話すことに耳を傾けて、話すことを肯定的に受容していくことが大事になります。

終わりに当たって ~ 心のオープン性

思春期相談では、多くの方がジョハリの窓へ興味を持たれます。

高校生の授業では、とても盛り上がって授業終了後にワーク用紙を何枚も求める子がいます。お互いの意識と関心の差、「盲目の窓」「隠された窓」の大きさの差が友人同士の関心になるのでしょうか。

「開放の窓」がより大きい人は、打ちとけて自分のことを話せる人で、安定した自己肯定感を持っている場合です。ストレスにも対処しやすいと思います。自己をオープンにすれば、相手もオープンになってきます。結果的に「開放の窓」が広がり「隠された窓」「盲目の窓」が小さくなって対人関係は広がりやすくなります。

ただし過剰な自己開示は自信過剰、あるいは一方的だったり依存心が強すぎることもあります。他方、人への不信感や不満を持ち、自分をつまらない人間、ダメな人と感じると心のオープン性は難しくなるでしょう。

ジョハリの窓は、自己理解を深め受容と自己肯定が大事なことを教えています。自分自身をオープンにしていくことがより円滑なコミュニケーションであることを示唆しているのです。あなたも、身近な人とワークをしてみることをお勧めいたします。

参考文献 省略

下記サイトにワークシートを載せておきました。関心のある方はダウンロードしてご利用ください。

<http://mindsun.net/johari/johari.htm>