

スクールカウンセラー便り 6月号



季節が前倒しになって、梅雨に入る前の真夏日も珍しくなくなってきました。6月は祝日がないので、なんとなく長く感じられます。

さて、「ジョハリの窓」(以下の図)をご存じですか。自己イメージと、他者の、あなたのイメージがどれだけ一致し、あるいは、ズレているのか目で見てわかる図です。たとえば、自分の考えや気持ちを常々周りに話している人は「開かれた窓」が広く、また、自分についてオープンにしない人は「隠された窓」が大きい可能性があります。例えば、誰かに「喧嘩した後、ごめんって言うところが好き」と言われ、そうかと気づいたら「気づかない窓」が

		ジョハリの窓	
		自分も知っているあなた	自分も気づかないあなた
他 者 も あ な た が 知 ら な い	開かれた窓 (他者もあなたも知っているあなた)	気づかない窓 (周りの人は知っているが自分が気付かないあなた)	
	隠された窓 (他者に見せないあなた)	未知の窓 (自分も他者もまだ知らないあなた)	

小さくなり、素直な人に近づきます。「実はこんな風に思ってた」と人に打ち明けると、「隠された窓」が小さくなり、わかりやすい人に近づきます。「あなたに何が分かる！」と拒否すると、「気づかない窓」が大きくなります。自分を周りの人にどのように表現しているのか、考えるきっかけとして、お友達やご家族で利用してみてください。 細野 SC

①web 予約。詳細は 2026 年 4 月の BLEND 発信をご参照ください。

②開室時間は、水曜日、11:00-18:00 です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、「対面」「電話」「ZOOM」のうち、ご希望の相談の種類を必ずお伝えください。

【対面による相談】 50 分まで

相談室の場所は道しるべ3階にあります。予約時に、ご確認ください。感染予防の観点からご家庭での検温、マスクの着用、入室前、退室後の手洗いをお願い致します。

【電話での相談】 30 分まで(事務局の電話受け付けは17時までとなります。)

予約時刻になりましたら、事務局へお電話ください。相談室へ転送されます。

【Zoom での相談】40 分まで 40 分になりますと自動的に ZOOM の接続が切れます。

事務局からお伝えしますアドレスに、メールをください。

メールには、お名前、学年、クラス、申込み時に職員よりお伝えしました相談予約日時を書いてください。

当日までに Zoom の招待メールを送ります。予約時刻になりましたら、Zoom にお入りください。