

1年生の皆さん、令和2年度が本日で修了です。邇摩高校に入学し、コロナ禍もあつての今年度でしたが、どのように過ごすことができたでしょうか。毎日が順風満帆…、とはいかなかったかもしれませんが、うまくいったこともそうでないことも、すべてはあなた自身の成長につながります。と同時に、過ぎ去った過去を変えることは、できませんね。変えることができるのは、未来だけです。春休みには心も身体もしっかり「充電」し、エネルギーを満タンに、新たな年度を迎えましょう！



さて、3学期の人権・同和教育に関するホームルーム活動では、「自己理解と他者理解」というテーマで学習をおこないました。振り返りをして、1年生を修了する皆さんへのエールとしたいと思います。

『自己理解と他者理解』

～ 私ってどんな人？「4つの窓」からのぞいてみよう！ ～

1. 短所は長所に言い換えられる！

授業の前半では、まず自分自身の「長所と短所」についてチェックリストを使って考えてもらいました。自分では「短所だ」と思っていた気質や性格も、見方を変えれば「長所」になる、ということに気づくことができたでしょうか。改めてワークシートを見てみて下さいね。

2. 自分をとらえる「4つの窓」(ジョハリの窓)

心理学的には、誰もが「4つの窓」を持っていて、そこからのぞく(のぞかれる)ことでその人の性格や個性が見えると言います。この考えを提唱したのはアメリカのジョセフ・ルルトとハリー・インガムの二人の心理学者で、二人の名前をとって「ジョハリの窓」と呼ばれています。

● 4つの窓 (「ジョハリの窓」)

- | | | |
|---|------|---------------------------|
| ① | 開放の窓 | 自分が分かっていて、他人も知っている部分 |
| ② | 盲点の窓 | 自分は気づいていないが、他人は知っている部分 |
| ③ | 秘密の窓 | 自分には分かっているが、他人には知られていない部分 |
| ④ | 未知の窓 | 自分も他人も気づいていない、可能性を秘めた部分 |

人間関係(対人関係)を改善するために提唱されたこの「4つの窓」ですが、今回の授業では、②盲点の窓 に着目し、周囲の人から自分の長所や良いところを伝えてもらいました。自分自身に対する新たな発見があったという感想が多く、自信にもつながったようでした。皆さんの感想を紹介します。(→裏面へ続く)

《皆さんの感想より》

- ④ 僕は正直なところ、自分が嫌いでした。自分の性格は自分が一番分かっていると思っていたので、どうしてもネガティブな方向に考えてしまっていました。ですが、友だちから「しっかりしている」などを書いてもらい、自分の良いところに気づくことができました。これからは、自分の長所を活かすことができるように生活し、この長所を伸ばしていけるよう、頑張っていきたいと思います。
- ④ 自分が思っている個性というのは、自分では一部しか分かっていなかったようで、友達に教えてもらうことで知らなかった個性に気づくことができました。自分の個性をポジティブにとらえることで、自分に少しは自信が持てた気がします。
- ④ 自分が思っている自分の姿と、他者から見た自分とはやっぱり少しだけちがうんだなと思いました。そして、マイナスだと思っていた部分が実はプラスの言葉に変えることができるんだなと思いました。自分の長所を見つけることは難しかったけれど、探していくことも大切なんだなと思いました。クラスメイトから教えてもらった私の長所を大切に受け止めていきたいと思います。
- ④ 私は今まで自分のことは悪いところが多く目について、自分が嫌になることも多くありました。でも今日のワークシートをやってみて、自分の短所だと思っていたところも、別の言葉で言い換えれば長所だと言えるんだということがわかりました。これからは、自分も他の人も、良いところを積極的に見ていきたいと思いました。
- ④ 自分には見えていない自分の良いところを誰かに教えてもらうことで新たな発見につながりました。また、自分のすべてを理解してもらうのは難しいから、分かってもらいたいこと、伝えたいことはしっかり相手に伝えていくことを心がけたいです。

性格は人それぞれ違いますし、得意なことも苦手なことも、誰にでもあるものです。自分自身を否定するまえに、自分自身を肯定的にとらえることが大切です。そのさい、「出来ている部分」に注目しましょう。例えば、「今日も元気に学校に通えた」。「学校のルールを守ることができた」。「友達の相談事に乗ってあげられた」。「勇気をもって発言できた」。「近所の人に挨拶できた」・・・などなど、かぞえあげれば切りが無いほど、皆さんには「ポジティブな部分」があるはずです。自分に自信が持てずにいると、出来ていない部分や足りない部分に注目してしまい、自分を責めてしまうことがあるかもしれません。そんな人は、まずは自分自身で、自分の「良いところ」を認めてあげてください。自分自身を満たすことができる人は、周囲を幸せにすることができますよ。そして皆さんが、互いに個性を認め合いながら、切磋琢磨し、よりよい集団になっていくことを期待しています！

