

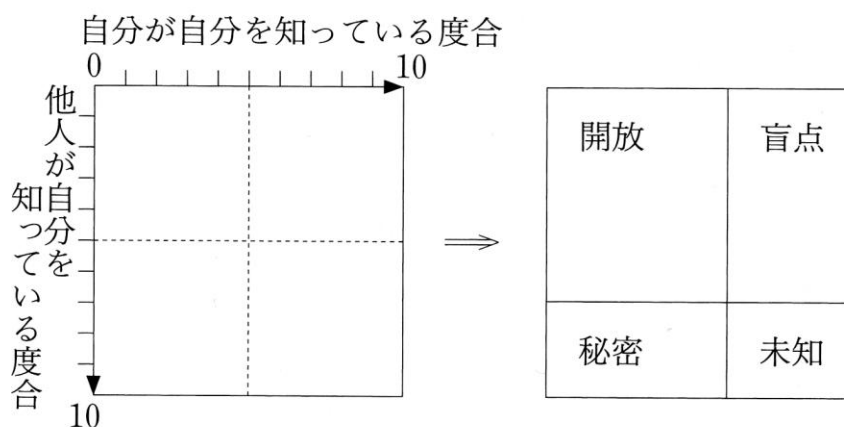
健康文化

私は私をどれだけ知っているか
—知らないことにも意味がある—

森田 美弥子

<縦横それぞれ10の目盛りのある正方形を描いてください。……ここに線を引いていきます。まず、横の軸、これは、自分が自分を知っている割合です。つまり、自分のことをまったく知らない、わからないということなら0（ゼロ）、全部わかっているというなら10となります。まあそんなことは稀でしょうけど。半分くらいかな、ということなら5の位置に線を引くわけです。……あまり深く考えずに、今の気持ちで描いてください。……次に縦の軸、これは、他人が自分を知っている割合です。10のうちどれくらい、他人に自分を知られているでしょうか。>

これは、「人間関係における気づきの図式モデル」として Joe Luft と Harry Ingham が考案し、1955年に紹介されたものである。もともとは、対人関係トレーニングのためのグループワークの中で、他のメンバーと交流していく、その時々自分のあり方を、こんな形で視覚的に表現してみることによって、自分自身の対人関係の特徴に気づくヒントにする、といった狙いがあった。Johari Window と名付けられている。Joe と Harry だから“Johari”……この名付け方のノリと同様、気軽にゲーム感覚で使ってみればよいらしい。私は心理学の講義の最初に、<自分というものに目を向けてみよう>ということで、学生たちにこの図式を描かせてみることをよくする。



くさて、二本の線を引くことで、四角の中には四つの窓（Window）ができていると思います。それぞれについて説明してみましよう。>

く左上一つまり自分でもよく知っていて、かつ他人にも知られている自分—は、「開放」の窓です。他人に対して自分をオープンにさらけ出している部分であり、したがって比較的わかりやすい特徴がそこには含まれていると思います。>

く次に左下一自分は知っている、けれど他人には知られていない自分—、これは「秘密」の窓です。秘密といっても、意図的に隠している（知られたくない）ものだけではありません。たとえば出会って間もないクラスメートを対象に考えた場合、まだ知られていない部分は多いでしょう。>

くそれと逆に、右上一自分は知らないのに他人には知られている自分—は、「盲点」の窓です。灯台元暗し、人に指摘されて初めてわかる自分の性格もあると思います。>

く最後に、右下一自分も他人も知らない自分—、「未知」の窓です。日々の生活の中ふとしたきっかけで、あっこんな自分もいたんだ！と気づくことがあります。まだ発見していない潜在的可能性の部分といえます。>

おおよその説明をした後、学生たちに自分の書いた Johari Window についての感想を尋ねてみると……

もっと「秘密」を減らして「開放」を広げたい！私は決して秘密主義じゃないのに、おかしいな。

「盲点」があるなんて許せない！他人に見すかされているようで嫌だな。

「未知」の部分には何があるんだろう？もっと自分を知りたい、でもちょっと怖いな。

……さまざまな感想を集約したベスト3が、以上のような内容である。

くもう少し解説をしましょう。「開放」の部分はある程度大きい方がよいというのは、ほとんどの人の共通した感覚のようです。わかり合うことは喜びとなる、コミュニケーションは大切というわけです。それでは、ここがどんどん広がって「開放」だけの一つの窓になってしまうのが最高の状態なのでしょうか。誰もが人に知られていない（知られたくない）部分をもっているし、自分でも100%自分を知り尽くしているわけではありません。わからないからこそ知ろうと思って、さらにコミュニケーションが必要になる→お互いが少しわかってくる（「開放」が広がってくる）→新たにわからないことが出てくる（「開放」が小さくなる）→再びコミュニケーションを・・・という具合に、窓は常に変化し

ます。>

人と人との関係は固定したものではなく、流動的な過程として捉えられる。しかも、決して単純な一直線の過程ではない。私たちが友達をつくり関係を深めていくとき、親しくなってからでも時に意外な面を発見することがある。理解できない！とがっかりしたり喧嘩になることもあるが、率直にぶつかりあった後は、前よりも親しさの度合いが増している。対人関係が苦手という人の中には、この途中経過に耐えられない人がいる。

数年前から指摘されてきた現代若者像の一つに「ふれ合い恐怖」と名付けられる状態がある。これは、たとえば挨拶をする程度の浅い付き合いや、学生であれば授業中に発言するとか集団で討論するというような、あまり個人的な感情をあらわさない関わりは十分にできるのに、雑談をするとか一緒に食事をするというような何気ない心のふれ合いが苦手というものである。表面的にはソツなくこなしているので気付かれにくい。軽度の対人恐怖と理解することも可能だが、深刻に悩まないところが従来の対人恐怖とは本質的に違うようにも見える。人間的な交流をどこかで切り捨ててしまっている印象がある。世の中全体がそういう風潮になってきているらしいが、ふれ合いを大切に思う人ももちろんいる。たまに、「同級生は皆、軽いノリで会話をするが、ついていけない。真剣な話をする相手がない。20年昔に生まれていればよかった」と嘆く学生に出会うことがある。うん、そうだろうかと、20年前に青年だった私は心の中でうなずいてしまう。

<「開放」の窓は広ければ広いほどよい、というわけではなく、「秘密」や「盲点」はあって当然。この点について、もう少し考えてみましょう。>

<まず、「秘密」という窓の存在は、コミュニケーションの妨げというネガティブな意味合いをもつだけではなく、自分の世界を守るというポジティブな意味もあるのです。私たちは裸で街を歩かないし、家には鍵をかけるし、その他、必要なときだけ開放するような有形無形の、自分だけの秘密をもっています。>

他人と一体化してしまったら私は私でなくなり、コミュニケーションは成り立たない。自分と他人は違っているからこそ人間関係は面白い。ところが、丸ごと

100%わかり合わないと真の人間関係じゃないと思いついでいる人がいる。確かに、自分を率直に表明することは良いことだし、相互理解は友好の必須条件である。だから、実は誰もが多少はこの幻想を抱いている。しかし、行き過ぎる

と困りもの。わかってほしい、わかってもらえるはずという、過剰な期待を抱き、ちょっとでも期待と異なる反応が返ってくると裏切られたと感じてしまうことになる。

＜「盲点」もやはり大事な窓です。ちなみに、私たちは自分自身の姿を直に見ることは絶対不可能です。それと知らずに他人に見せている自分というのは、鏡の中や写真にうつった自分の姿と同様、それを参考にしてセルフ・イメージを修正し、行動の調整をするための情報源となります。自分では、つつい気に入らないところばかりに注意が向きがちですが、意外と他人は異なった印象をもっているものです。＞

自分のことは自分にしかわからないのだという考えに固執する人がいる。そういう人に限って、自分が他人にどう見えているか気にすることが多いのは不思議である。わかりっこない！という諦めは、わかるはず！という幻想と表裏の関係らしい。誤解され嫌われる怖さが先に立つと、人と関わることができなくなってしまうので、ご用心。

どうやら、知らないという事態を認めるのは勇気がいることらしい。しかし、自分を信頼するとか他人を信頼するというのは、知り尽くすということとは微妙に違うようである。関係を深めるためには知らないということにも大いに意味があると考えて、自分や他人と付き合っていきたい。

＜私たちは自分自身を把握したい、他人に理解されたいと望みつつ、常に「未知」の自分を抱えています。こうかな・ああかなと思いをめぐらしているうちに知らず知らずに変化して、「未知」の窓にあったものは「秘密」か「盲点」を経由して「開放」のところに移動してきます。でも窓は消えません。次なる「未知」との遭遇をめざして心の世界の旅はさらに続きます。＞

参考文献

- 柳原光 1980 心の四つの窓—Johari Window サイコロジー 1 P.6-11
山田和夫 1991 会食恐怖—ふれ合い恐怖 青年心理 73 P.88-92

(名古屋大学医療技術短期大学部助教授)