

年が明けて、就職活動について考え始める人も多いでしょう。就職活動では自己アピールが必要ですが、そのためにはまず自己分析が大切です。今回は、自己分析を進めるうえで、情報の整理に役立つフォーマットをご紹介しますと思います。

ジョハリの窓を使って自分のことを整理しよう

「ジョハリの窓」というのをご存知ですか？下の図のように、自分のことを、「自分が知っている／知らない」、「他者が知っている／知らない」で4つに分ける考えのことで、4つの窓はそれぞれ、次のように呼ばれます。

- ・「開放の窓」：自分も他者も知っている自分
- ・「秘密の窓」：自分は知っているが、他者は知らない自分
- ・「盲点の窓」：自分は知らないが、他者は知っている自分
- ・「未知の窓」：自分も他者も知らない自分

自己アピールの下準備：「開放の窓」を広げる

自己アピールは、自分で自分のことを他者に知らせるわけですから、「開放の窓」の範囲で勝負することになります。密かに自分の良いところを思っているが、それを人に言うのを恥ずかしがっている（「秘密の窓」）、自己アピールには使えません。また、「盲点の窓」のことは自分で気づいていませんから、ここがあまりに大きいと、自己アピールの内容と相手に与える印象が矛盾してしまい、説得力

がありません。この機会に、自分が人からどう見えているか、勇気を出して友達や先生に聞いてみましょう。

こうして、「開放の窓」を広げていくことで、自己アピールに使える部分を耕していくのです。そうすると、これまで誰も気づかなかった「未知の窓」も開拓されてくるかもしれません。それは、今まで付き合いのなかった人たちと良い関係を作れることにもつながるでしょう（就活でも大事なこと！）。

