



職場のコミュニケーションに役立つ「ジョハリの窓」

【図1】ジョハリの窓とは



【図2】ジョハリの窓の実践

●ジョハリの窓の目的は、開放の窓を広げて、相互理解と信頼関係を深め、チームの力を高めること

「秘密の窓」を小さくする	自分の考えや気持ちを伝えることで支援や協力を得やすくなる (例) 1on1面談、日常的相談の場
「盲点の窓」に気づく	感謝を伝え合い、フィードバックをもらうことで、自分では気づかないことに気づく(例) 評価面談、サンクスカード
「未知の窓」を広げる	新しい経験や挑戦の機会を作り、新たな強みを発見する(例) 新しい業務・役割、研修への参加

【図3】ジョハリの窓の効果

あらたな自己認識を深めるきっかけになる
仕事を通じた職場のつながり(関係性)が見える化されるため、職場のエネルギーを良い状態に醸成することができる

参照・引用:「コミュニティ経営のすすめ」(労働新聞社)有限会社人事・労務著

「ジョハリの窓」という考え方をご存知でしょうか。「自分から見た自分」と「周囲から見た自分」の違いを4つの窓で整理するフレームワーク。職場のコミュニケーションの活性化や、人材育成、評価面談など、様々な実務の場面で活用できます。

●「ジョハリの窓」4つの領域

ジョハリの窓には、4つの領域があります。

「開放の窓」は自分も周囲も知っている自分で、「明るい」「几帳面」といった特性がこれにあたります。「盲点の窓」は周囲は知っているが自分では気づいていない面で、「話し方が少し早い」「忙しいと表情が固くなる」などが例として挙げられます。「秘密の窓」は自分だけが知っている気持ちや希望です。「未知の窓」は新しい役割への挑戦の中で見つかる可能性です。まず、この4つの窓を知ることが、職場での相互理解の第一歩となります。

●感謝の言葉は「盲点の窓」への気づき

ジョハリの窓で大切なのは、「開放の窓」を広げることです。そのために職場で取り入れやすいのが、日頃の感謝を言葉で伝える取り組みです。「資料を準備してくれて、ありがとう」「忙しい中フォローしてくれて助かった」など、具体的に伝えることがポイント。人は自分の良さに自分では気づいていないことがあります。周囲からの言葉が「自分にはこういう強みがあったのか」という気づきにつながります。これが「盲点の窓」を広げ、人材育成や信頼関係づくりにも役立ちます。

●ジョハリの窓を評価面談に活用

ジョハリの窓は、評価面談の場面でも活用できます。本人も周囲も知っている強みは「開放の窓」として確認し、「丁寧な対応が部署内で信頼されていますね」と伝え、本人も安心して評価を受け止めやすくなります。本人が気づいていない点は「盲点の窓」として伝えます。良い点と改善点を分けることで、評価する側も感情的になりにくくなります。評価は相手を裁く場ではなく、成長につながる気づきを整理する場です。そのように考えると、面談の負担も軽くなります。

事務所日誌



5月の事務所の活動

- 14日 井原商工会議所 定例労務相談 相談員
- 19日 いばら朝喝同好会「早朝読書会」参加
- 19日 夕学講座参加
- 26日 まえだ社労士塾2026参加
- 29日 NPO法人ドラッカー学会第21回大会in徳島参加

【編集好奇】

▼久しぶりのカラオケへ。三男が同じ曲を5回も熱唱し、家族みんなすっかりその曲が頭から離れなくなっていました。今も脳内でエンドレス再生中です(SY)

「事務所に寄せられた労務相談事例」

その他の相談も事務所HPへ掲載中

【ご質問】 労働基準監督署から「一般労働条件等にかかる調査」の通知が届きました。どのように対応すればよいですか？

【回答】 まずは通知文書の内容を確認し、記載されている日時・場所・対象期間・持参書類を確認してください。多くの場合は、毎年度の監督計画に基づいて実施される定期的な調査(定期監督)ですので、特別な事情がない限り、何らかの違反を前提として実施されるものではありません。通知に従い、必要な書類を準備し、当日は事実に基づいて誠実に対応してください。



【使ってみてください！ 仕事で便利なショートカットキー⑩】

「Ctrl+N」ブラウザ上で新しいウィンドウを開くことができる。Office系では新しいファイルを作成できます