

We are
CHANGE
PROMOTER.



ジョハリの窓 ワークシート

- ジョハリの窓は、
コミュニケーション改善や自己開発に役立つフレームワーク
- 米国の心理学者ジョセフ・ルフトとハリー・インガムによって
1955年に発表された（2人の頭文字が“ジョハリ”の由来）
- 「自分から見た自分」と「他者から見た自分」の差を把握できる
- 相互理解を深めて組織の心理的安全性を醸成するうえでも生かせる

➤ ジョハリの窓：

“自分”を「自分が認識している自分」と「他人から見た自分」の2軸、4つの領域で捉える



開放の窓 (open self)：

他人が知っていて、自分も知っている自分の特性

盲点の窓 (behind self)：

他人は知っているが、自分は知らない特性

秘密の窓 (hidden self)：

他人は知らないが、自分は知っている自分の特性

未知の窓 (unknown self)：

他人も自分も知らない自分の特性

次ページの特徴が書いてあるワークシートを全員で記入後集計し、4つに特徴进行分类する。

記入

- ① 自分自身の特性として当てはまるものをチェック
- ② ほかの参加者に対して、特性として当てはまると思うものをチェック

集計

- ① 解答した用紙をお互いに渡して、自身で集計する
- ② 自分の回答と他者の回答を照らし合わせて、以下4つに分類（未知の窓は記入しなくてOK）
 - ・ 自分も他人もチェックを付けた ⇒ **開放の窓**
 - ・ 自分はチェックを付けたが他人は付けていない ⇒ **秘密の窓**
 - ・ 自分はチェックを付けていないが他人は付けた ⇒ **盲点の窓**
 - ・ 自分も他人もチェックを付けていない ⇒ **未知の窓**

討議

- ① 盲点の窓について自分から質問したり、記入者からコメントをもらう
- ② 秘密の窓について自分から意味合いを解説したり、周囲からフィードバックをもらう

ジョハリの窓 ワークシート



記入者（ ） 対象者（ ）

相手の当てはまると思う資質10～15個に○をつけましょう。

1.集中力		13.傾聴力		25.論理的		37.几帳面		49.情熱	
2.向上心		14.発信力		26.理解力		38.慎重		50.判断力	
3.努力家		15.思いやり		27.発想力		39.冷静		51.好奇心旺盛	
4.積極性		16.育成力		28.想像力		40.プラス思考		52.謙虚	
5.チャレンジ精神		17.臨機応変		29.企画力		41.ポジティブ		53.素直	
6.実行力		18.柔軟性		30.分析力		42.明るい		54.PCスキル	
7.行動力		19.コミュニケーション能力		31.状況把握能力		43.忍耐力		55.語学力	
8.継続力		20.笑顔		32.文章力		44.真面目さ		56.資格	
9.協調性		21.リーダーシップ		33.工夫力		45.誠実さ		57.知識	
10.負けず嫌い		22.相手の立場になって考える力		34.記憶力		46.責任感		58.プレゼン力	
11.社交性		23.調整力		35.思考力		47.計画性			
12.交渉力		24.縁の下の力持ち		36.マーケティング力		48.順応性			

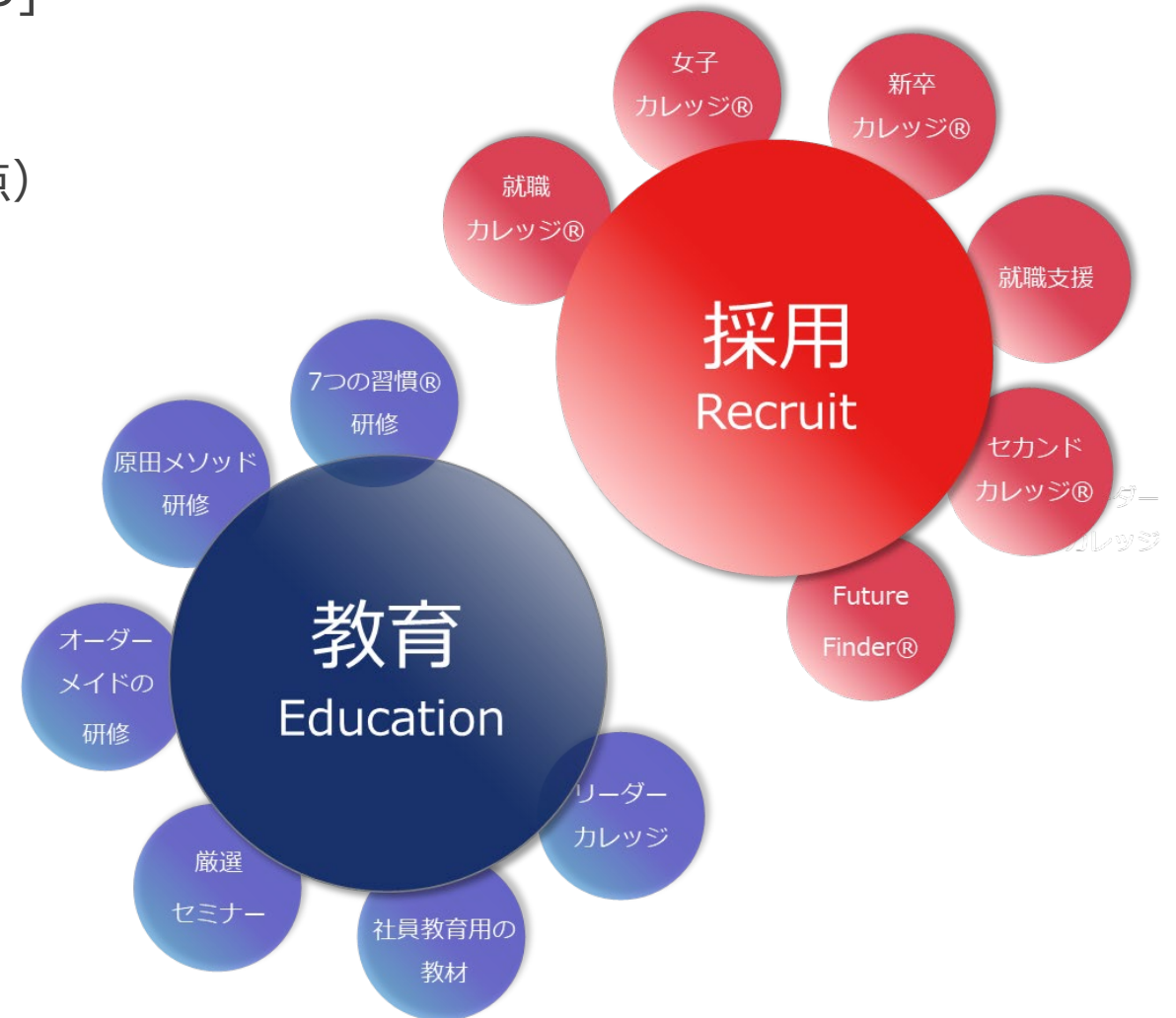
- 株式会社ジェイック  [TYO:7073]
- 設立 : 1991年3月
- 資本金 : 2億5282万円 (2020年1月末時点)
- 社員数 : 212名 (2021年1月末時点)
- 取引先 : 76,633社

mission

企業のホームドクター、人材のメンターとなり
人と組織の限りない可能性に貢献し続ける

vision

「学ぶ楽しさ」「働く幸せ」「成長する喜び」に
満ちあふれた社会を実現する。



株式会社ジェイックは

- ① **ヒューマンスキル分野**
(主体性、リーダーシップ、コミュニケーション、強み発揮etc)
- ② **新入社員、若手、管理職**

の研修を得意とする教育会社です。



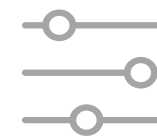
個別研修
(講師派遣)



公開セミナー
(対面型)



内製化支援
(講師育成/コンテンツ提供)



E-learning
(動画学習)

【株式会社ジェイック】

教育事業本部

→ ご相談はこちらから ←

Mail : kenshu@jaic-g.com

TEL : 03-5282-7600

テレワーク体制となっておりますので、電話でのお問い合わせは、
折り返しの対応とさせていただくことが多くなります。予めご了承ください。