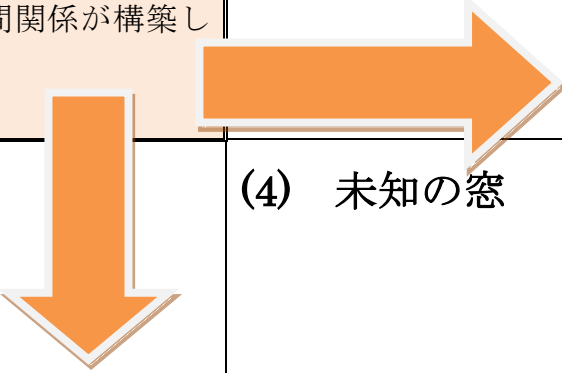


\*\* ジョハリの窓 \*\*

		自分が	
		知っている	知らない
他人が	知っている	<b>(1) 解放の窓</b> ・行動を通して様々な <b>体験</b> をする。 ・自己開示することによって、この領域が広がり、結果的に未知の領域が狭くなり自己理解が深まる。 ・また他者とも情緒的な人間関係が構築しやすくなる。 ※ 体験＝経験＋情動(感情)	<b>(2) 盲点の窓</b>
	知らない	<b>(3) 秘密(隠蔽)の窓</b>	<b>(4) 未知の窓</b>



自己開示(self-disclosure)とは、自分を理解してもらうために、内面をありのままに素直に表現すること。

自己呈示(self-presentation)とは、自分をよく見せようという「印象操作」が含まれている自己表現のこと。