



癒しびと起業スクール

THE SMILE pro

プロ癒しびとになる5ステップ



実践講座 カリキュラム

プロ癒しびとになる 5ステップ

1章 ギフトシート

2章 リビジョンシート

3章 ヒーリングシート

4章 バリューシート

5章 ウィンドウシート

癒しびと起業スクール
THE SMILE pro



カリキュラム 癒しびと-5

1. アクションプラン質疑応答
2. 癒しびとレクチャー

【セッション】

- a. ウィンドウシート

アクションプラン質疑応答



アクションプラン

1. バリューシートを活用したセッションができるように、トレーニングコミュニティで練習する
2. プロ認定癒しびとを目指す方は、スーパービジョンを受ける





アクションプランをやって
みて
わからないことは何？



癒しびとレクチャー



ウィンドウシートについて

《ウィンドウシート》

自他ともに知っている（開放の窓）	他人から見えている自分（盲点の窓）
自分だけが知っている（秘密の窓）	自他ともに気づいていない（未知の窓）

©日本癒しびと普及協会

- ・ 自己肯定感を高めるためのシート



- ・ 自己肯定感と他者肯定感を気づきによって高めることが目的
- ・ ジョハリの窓を、『幸せマインド心理学[®]』恒例の指差し選択スタイルで埋めていくもの
- ・ 自己開示と他者肯定によって、信頼関係の構築にもつながる



ジョハリの窓 -1

❖ ジョハリの窓とは

- アメリカの心理学者ジョセフ・ルフト (Joseph Luft) とハリ・インガム (Harry Ingham) が「対人関係における気づきのグラフモデル」として考案。

のちに「ジョハリの窓」と呼ぶようになった。

* 考案者2人の名前を組み合わせたもので、ジョハリという人物がいる訳ではない。

ジョハリの窓

		自分に分かっている	自分に分かっていない
他人に分かっている	I	開放の窓 「公開された自己」 (open self)	盲点の窓 「自分は気がついていないものの、他人からは見られている自己」 (blind self)
	II		
他人に分かっていない	III	秘密の窓 「隠された自己」 (hidden self)	未知の窓 「誰からもまだ知られていない自己」 (unknown self)
	IV		



ジョハリの窓 -2

❖ 開放の窓 (open self)

公開された自己

- 自分も他人も知っている自己のこと。
- 「相手から○○とされているかもしれない」という
他人からの目と「自分にはこんな一面があるかもしれない」という
自分の主観が一致している状態。
- 開放の窓が大きくなることで、相手に対する親近感や信頼感が高まりコミュニケーションが円滑化する。

ジョハリの窓

		自分に分かっている	自分に分かっていない
他人に分かっている	I	開放の窓 「公開された自己」 (open self)	盲点の窓 「自分は気がついていないものの、他人からは見られている自己」 (blind self)
	II		
他人に分かっていない	III	秘密の窓 「隠された自己」 (hidden self)	未知の窓 「誰からもまだ知られていない自己」 (unknown self)
	IV		



ジョハリの窓 -3

❖ 盲点の窓 (blind self)

他人は知っているが、自分では気づいていない自己

- 「思わぬ長所」や「思わぬ指摘」などがあげられる。
- 相手に言われてはじめて気づくケースが多い。
- 気づかないうちに相手を不快にさせていることもあるため、この窓をできるだけ小さくしておく方が良い。
- しかし、盲点の窓は、自分が気づいていないと小さくできないため、人に聞いて自分の盲点を探ることが大切。

ジョハリの窓

		自分に分かっている	自分に分かっていない
他人に分かっている	I	開放の窓 「公開された自己」 (open self)	盲点の窓 「自分は気づいていないものの、他人からは見られている自己」 (blind self)
	II		
他人に分かっていない	III	秘密の窓 「隠された自己」 (hidden self)	未知の窓 「誰からもまだ知られていない自己」 (unknown self)
	IV		



ジョハリの窓 -4

❖ 秘密の窓 (hidden self)

自分だけが知っていて、他人にはまだ知られていない自己

- 「トラウマ」や「コンプレックス」があげられる。
- 秘密の窓が大きいということは、隠し事が多いとも言えるため、なかなか相手と心を開いて話せない。そのため、秘密の窓は小さいほど良いとされる。
- 秘密の窓を小さくしてありのままの自分を見せることで、「開放の窓」が大きくなり、コミュニケーションが円滑になる。

ジョハリの窓

	自分に分かっている	自分に分かっていない
I 他人に分かっている	開放の窓 「公開された自己」 (open self)	盲点の窓 「自分は気がついていないもの、他人からは見られている自己」 (blind self)
II 他人に分かっていない	秘密の窓 「隠された自己」 (hidden self)	未知の窓 「誰からもまだ知られていない自己」 (unknown self)



ジョハリの窓 -5

❖ 未知の窓 (unknown self)

自分と他人も知らない、誰からもまだ知られていない自己

- 「盲点の窓」と「秘密の窓」を小さくして、「開放の窓」を大きくすると、「未知の窓」に気づくことができる。
- まだ知らない自分に気づくことで、自己成長のチャンスが訪れる。

「開放の窓」を大きくして、「未知の窓」を育て
＼自己成長につなげていきましょう！／

ジョハリの窓

自分に分かっている		自分に分かっていない	
他人に分かっている	I 開放の窓 「公開された自己」 (open self)	II 盲点の窓 「自分は気がついていないもの、他人からは見られている自己」 (blind self)	
	III 秘密の窓 「隠された自己」 (hidden self)	IV 未知の窓 「誰からもまだ知られていない自己」 (unknown self)	他人に分かっていない



自己肯定感について

❖ 自己肯定感とは

- 自分のあり方を積極的に評価できる感情。
- 自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する語。
- 自己否定の感情と対をなす感情とされる。

❖ 自己肯定感が低い理由

主な理由に、「失敗体験」「他者との比較」「育った環境」などがある。



自己肯定と他者肯定 -1

❖ 4つのパターン

1. 自己肯定 × 他者否定 I am OK. You are not OK.

自己愛と支配欲求が強いので、他人を利用する利己主義に陥ったり、他人の揚げ足取りをしたりする恐れがある。

「独善」「排他」「野心家」「妨害者」

2. 自己否定 × 他者肯定 I am not OK. You are OK.

自己嫌悪や劣等感に基づく孤立に悩みやすく、権威・実力のある人に従属して主体性を失う恐れがある。

「回避」「孤立」「劣等感」「対人恐怖」



自己肯定と他者肯定 -2

3. 自他否定 I am not OK. You are not OK.

人生には何の価値もなく、人間の存在にも意味はないとする極端に絶望的で虚無的な思考。

「拒絶」「自閉」「自己破壊」「精神障害」

4. 自他肯定 I am OK. You are OK.

真実の信頼感に根ざして、自分と他者を素直に肯定できる理想的な思考。

「協調」「共存」「真の自己実現」「人間尊重」



ウィンドウシートの良いところ

- ❖ ワード一覧から選んでもらうスタイル
 - 選ぶだけなので簡単
 - カウンセラーだから褒めてくれるという認識を回避できる
- ❖ ジョハリの窓を活用しながら、ゲーム感覚で気づきを促すことができる
 - 自己肯定と他者肯定によって、自己肯定感を育てることが可能
 - マズローの欲求 5段階説の「自己実現」を越えて、「未知の窓」の開拓による「自己超越」につなげることができる



ウィンドウシートは
ぜひ全員が体験して
持ち帰りましょう！





ウィンドウシートの対話のしかた -1

【カウンセラー】

- ① クライアントに当てはまると思われるものを
ワード一覧から、思いつく限り選択する

【クライアント】

- ① 同じく、自分に当てはまると思われるものを
ワード一覧から、思いつく限り選択する

【カウンセラー＆クライアント】

- ② 双方ともに選択したワードは「開放の窓」に記入する

《ウィンドウシート》ワード一覧			
愛嬌がある	キャラが強い	自立している	無邪気がある
明るく朗らか	協調性がある	視野が広い	話し上手
顔の表情が深い	空気が読める	社交的	控えめ
甘え上手	クール	機が深い	表情が豊か
一歩引く	冷静	機知	大層
お節度	機知がある	機知	分析力がある
おしゃべり	決断力がある	機知	夢が立つ
思いやりがある	謙虚	器量深い	包容力がある
思い切りがよい	現実的	素直	マイペース
持ち直しがあ	機知	責任感がある	前向き
表裏がない	好奇心がある	積極的	真面目
遠慮	向上心がある	機知	問題解決能力が高い
強い	行動力がある	深慮心がある	優しい
感受性が豊か	コミュニケーション上手	機知	得意な事
完璧	機知がある	知識が深い	楽天的
聞き上手	自己管理能力が高い	チャレンジ精神がある	リーダーシップがある
気配り上手	自己主張できる	注意深い	組織に家
気強く	しっかりしている	機知がある	冷静
機知が鋭く	自分を磨いている	機知	ロマンチスト
几帳面	机知がない	器量がある	機知
機知	機知がある	ねばり強い	問題が豊富

©日本癒しりと癒し協会



ウィンドウシートの対話のしかた -2

- ③ カウンセラーだけが選択したワードは「盲点の窓」に記入する
- ④ クライアントだけが選択したワードは「秘密の窓」に記入する
- ⑤ 「開放の窓」「盲点の窓」「秘密の窓」のワードを見返したうえで今後の可能性として、開発できそうなワードを対話をしながら選択しそれを「未知の窓」に記入する
- ⑥ 全体を見渡しての気づきを話し合って、セッション終了



ここまでのところで
わからないことは何？





これからは
ともに“癒しびと”として
より深く幸せマインドを
広げていきましょう！

