

# 自分の言動を振り返る…ジョハリの窓

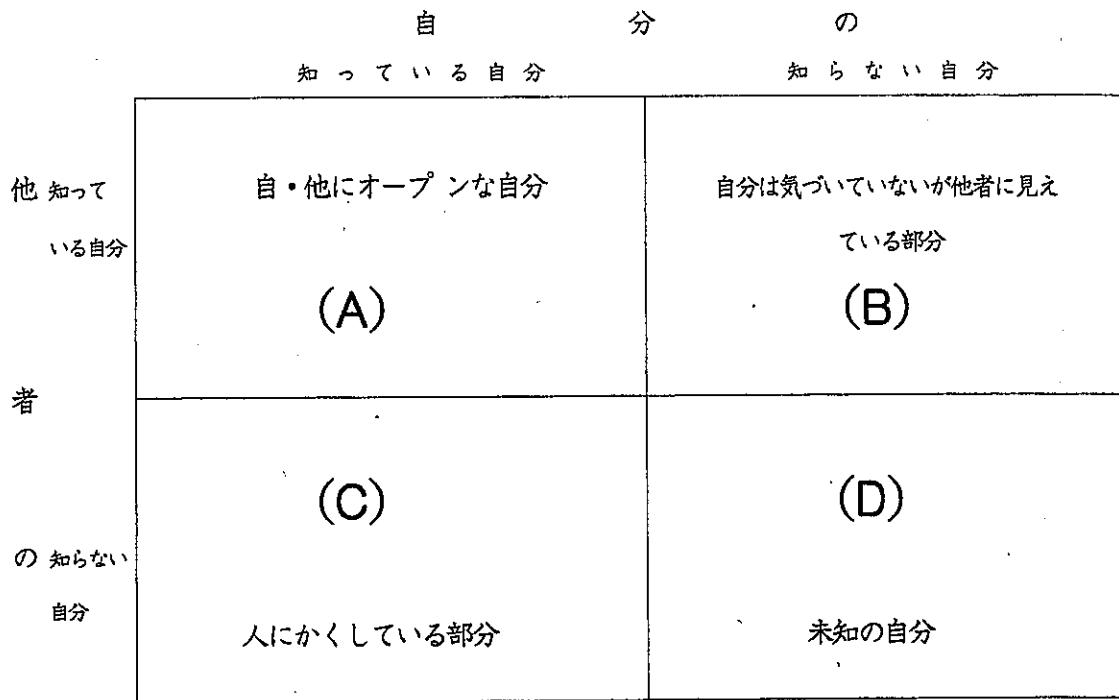


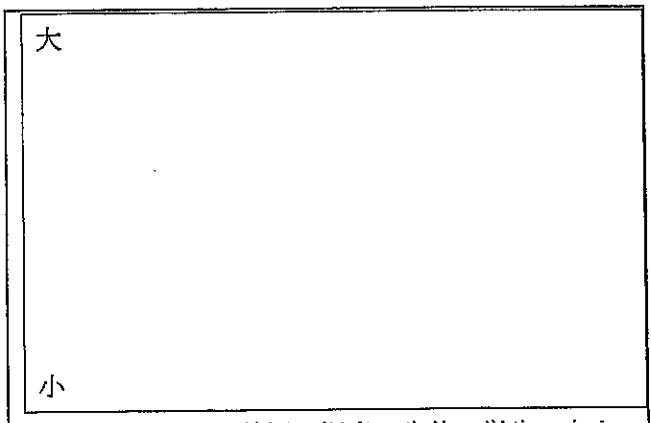
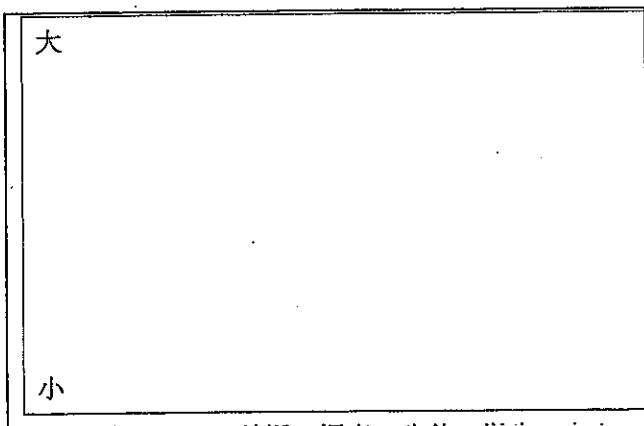
図 ジョハリの窓

- 身近な人への影響、身近な人からの影響…データからみるかかわり  
思春期と頃と大人 パフォーマンス 思っているよりは…  
似ているわが子・わが親…トラウマはよい自己変革のきっかけに…  
「してらったこと」「私が小さかったころ」「わたしのしたいこと10」

チャンスを生かす子育て  
失敗を生かす  
失敗から学ぶ

## 【親と子の力関係】 X vs Y = 幸せの法則？

《参考文献 親と子が幸せになる「XとYの法則」田村節子著（ほんの森出版）》



よい人間関係を育てる道筋「ワンネス・ウィネス・アイネス」

- ワンネス…相手の気持ち（身になる）を分かろうとする努力しよう。〔▲教えよう・分からせよう ○分かろうとする気持ち〕
- ウィネス…相手に役立つことを一緒にしたり、考えたりしよう。〔▲～しなさい ○どうしたらいいと思う？〕
- アイネス…自分の気持ちと考えを打ち出そう。〔自己開示…気持ち 自己主張…伝えるべきこと、考え〕

○ これらを使って、順番通りで練習してみましょう。課題：

ワンネス

ウィネス

アイネス

