

自分とは何だろう

1 本当の自分は？

あなたは、「自分ってどんな人？」と聞かれたらどのように答えるでしょうか。「おとなしい」「世話好き」「話すのが好き」「寂しがりや」などいろいろ出てくるでしょう。でも、このように思っている自分の姿は本当に自分の姿でしょうか。友人と付き合っていて、「あなたってけっこう積極的ね」などと、それまでそう思っていなかったようなことを言われて、はっとしたことはないでしょうか。また、自分は知っているけれど、ほかの人にはあまり見せたくない部分もあるのではないのでしょうか。特に初対面の人の前では、自分のことをいろいろと話すのはちょっと……、と思っている人も多いでしょう。また、初対面なのに自分のいろんなことを話したりする人に会って、「この人は、ちょっと自分のことしゃべりすぎ」と思った経験はないでしょうか。

あなたは、初対面の人に、まず自分のどんな部分を紹介しますか。年齢？ 職業？ 趣味？ 家族？ あなたがほかの人に「オープンにできる自分」と「できない自分」はありますか。

自分の態度や意見、趣味、仕事、パーソナリティーなど、自分自身のいろいろなことについて他人に打ち明けることを「自己開示」といいます。

15 米国人留学生と日本人学生でディスカッションしたときのこと。「この中で恋人がいる人は？」という米国人学生の問い掛けに、米国人学生はほとんどが即座に手を挙げたのですが、日本人学生は恥ずかしそうに下を向くばかりで、だれも手を挙げません。「えっ、どうして？ 恋人がいないの？」という問い掛けにも、曖昧に笑うだけです。「どんなふう
3
あいまい
にデートをするのか聞きたいのに、ディスカッションできない」と米国人学生はストレス
20 がたまってしまったようでした。クラスでのディスカッションの場で「恋人がいるかいないか」について、相手にオープンにできるかできないかが異なっていたのです。

ジョハリの窓

ここで、「ジョハリの窓」を紹介したいと思います。ジョハリの窓とは、ラフトとインガム (Luft, Joseph & Ingham, Harrington 1955) によって提案されたもので、二人のファースト
25 ストネームを組み合わせた名前になっています。

	自分は 知っている	自分は 知らない
他人に 知られている	①	②
他人に 知られていない	③	④

図1：ジョハリの窓（バーンランド1979）*

上の図を見てください。「田」の字に似ていますね。まず、自分自身が知っている部分²⁶と知らない部分を縦軸にします。そして、自分自身の中で他人に知られている部分と他人に知られていない部分を横軸にします。すると、このように4つの部分に区切られます。区切られた部分は、それぞれ、①自分も知っていて、他人にも知られているオープンな部分、②自分では知らないが、他人には知られている部分、③自分では知っているが、他人には³⁰知られていない部分、④自分にも他人にも知られていない部分、になります。このように⁴見てみると、①の、自分にも他人にも知られている部分が大きければ大きいほど、自己開示が大きい⁵ことになります。もしも、コミュニケーションしているAさんとBさんの窓の大きさが違う場合、どうなるでしょうか。例えばAさんはBさんに比べて①の窓が大きい⁶としましょう。この場合、BさんはAさんのことを「何でも自分のことをしゃべりすぎ」³⁵と感じるでしょうし、AさんはBさんのことを「なぜ私に自分のことをあまり話してくれないのかなあ」と感じるでしょう。この感じ方の違いが、お互いのギャップを生み出して⁷しまう場合もあるのです。初対面だとなおさら相手に悪い印象を与えてしまいますね。⁸


また、このジョハリの窓の発想から、バーンランドはほかの人といろいろ情報を分かち⁴⁰合える自分自身の部分を「公的自己」、他人には打ち明けられない部分を「私的自己」としました。もしも、公的自己が大きい人が私的自己の大きい人とコミュニケーションしたら「あまり自分を出さない人だなあ」と、もどかしく思うでしょう。もちろん、こうしたジョハリの窓や私的自己、公的自己の大きさは、一人の人間の中でも、場面や状況によって変化します。

このように、「相手にどのように自分自身を出せばよいか」については、人それぞれだ⁴⁵ということをお心に留めておく必要があるでしょう。

（アルク刊『多文化共生のコミュニケーション』徳井厚子著）

* D・C・バーンランド(1979)『日本人の表現構造—公的自己と私的自己・アメリカ人との比較』サイマル出版会
ひょうげんこうぞう しゅばん

よほど
 親しい (したしい)
 失礼な (しつれい)
 出会う (であう)
 自身 (じしん)
 傷つく (きずつく)
 傷つける (きずつける)
 多文化 (たぶんか)
 共生 (きょうせい)
 場面 (ばめん)
 驚く (おどろく)
 経験する (けいけん)
 あるいは

 **読んでみよう** (p. 12-14)

- 4 姿 (すがた)
 友人 (ゆうじん)
 付き合う (つきあう)
 6 はっとする
 7 部分 (ぶぶん)
 9 シャベる
 11 趣味 (しゆみ)
 12 オープンにする
 13 態度 (たいど)
 パーソナリティー
 自分自身 (じぶんじしん)
 14 他人 (たにん)
 打ち明ける (うちあける)
 自己開示 (じこかいじ)
 15 米国人 (べいこくじん)
 留学生 (りゅうがくせい)
 ディスカッションする
 恋人 (こいびと)
 16 問い掛け (といかけ)
 即座に (そくざに)
 挙げる (あげる)
 17 恥ずかしい (はずかしい)
 向く (むく)
 ～ばかりで
 18 曖昧な (あいまい)

- 笑う (わらう)
 20 たまる
 *ストレスがたまる
 場 (ば)
 21 異なる (ことなる)
 22 窓 (まど)
 24 ～によって
 提案する (ていあん)
 25 組み合わせる (くみあわせる)
 26 図 (ず)
 ～に似る (にる)
 27 縦軸 (たてじく)
 28 横軸 (よこじく)
 区切る (くぎる)
 33 もしも
 34 場合 (ばあい)
 例えば (たとえば)
 ～に比べる (くらべる)
 37 違い (ちがい)
 お互い (おたがい)
 ギャップ
 生み出す (うみだす)
 38 なおさら
 印象 (いんしょう)
 与える (あたえる)
 39 発想する (はっそう)
 分かち合う (わかちあう)
 40 公的な (こうてき)
 私的な (してき)
 42 もどかしい
 こうした
 43 人間 (にんげん)
 状況 (じょうきょう)
 変化する (へんか)
 45 それぞれ^{*}
 46 心に留める (こころにとめる)
 必要な (ひつよう)
 48 表現構造 (ひょうげんこうぞう)
 比較する (ひかく)