

第一薬科大学  
**学生相談室だより**  
 2025年度 第4号

年が明けて1ヶ月ほど経ちましたが、いかがお過ごしでしょうか。大学の講義も再開し、少しずつ普段の生活リズムに慣れてきた頃だと思えます。試験など大事なイベントが控えていますので、食事や睡眠などを大切に心身の健康に気を付けて生活を送ってくださいね。

さて今回のトピックですが、“自分自身について”をテーマにしてみました。年末年始で1年を振り返ったり、今年はどうのような年にしたいかなど、自分のことを振り返る機会もあったかもしれません。よく「自分のことは自分がよくわかっている」という言葉を聞きますが、果たしてそれは本当でしょうか。改めて自分自身について考えてみると、もしかしたら色々な発見があるかもしれません。

【 ジョハリの窓 】

「ジョハリの窓」とは、アメリカの心理学者らが考案した自己理解の促進やコミュニケーション能力を向上させるためのツールの1つです。これは自分を「自分から見た自分」と「他者から見た自分」の2つの視点から、

【開放の窓】、【盲点の窓】、【秘密の窓】、【未知の窓】の4つの自己に分けることができます(表1)。

		自分の視点	
		自分は知っている	自分は知らない
他者の視点	知っている	開放の窓	盲点の窓
	知らない	秘密の窓	未知の窓

表1 ジョハリの窓

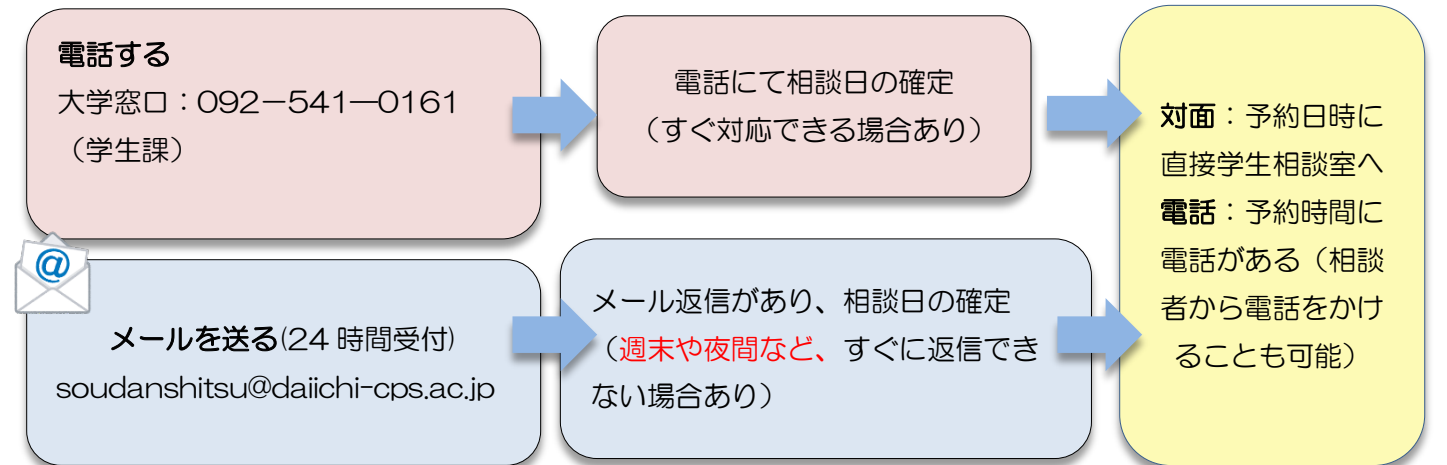
一般的には【開放の窓】の枠を広げていくことを目指すと良いと言われていますが、右に広げるためには周りの人からのフィードバックから“自分は知らない自分”を知っていく必要があります。このことが成長へ繋がるがあります。また、下に広げていくためには少しずつ自分のことを伝える(自己開示)が必要になります。これは相手との関係構築などで重要な役割を果たすことがあります。

未知の窓に関しては、新しい環境や新しいことにチャレンジすることで初めて見えてくる自分があります。それが他者の視点から気付けば【盲点の窓】へ、自分自身で気付けば【秘密の窓】へ移行します。そして、フィードバックや自己開示を通して【開放の窓】が広がっていきます。このような方法で自己理解を深めていくと、人間関係やコミュニケーションを円滑にしていくための方法が見えてくるがあります。人間関係で悩んでいる人は、安心できる人に自分のことを話してみたり、周りが話す自分の特徴について一度考えてみると何か気が付きが得られるかもしれませんね。

学生相談室の予約方法

第一薬科大学の学生なら誰でも無料で相談できます。話した内容は外に漏れることはありません、安心してご相談ください。対面カウンセリングの場合、感染予防に留意し、定期的な換気・消毒等を行っています(詳細は大学HP記載)。

☆臨床心理士(荒木、神近、灰塚、日巻)のカウンセリングは**予約制**です。以下の方法で予約をお願いします。  
 ☆臨床心理士以外の相談員の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。



2025年度 10月～3月 学生相談員の在室日時

曜日	9:30~12:00	12:00~18:00	備考
月	副田 (soeda※) 薬	日巻 (臨床心理士)	
火	小山 (s-koyama※) 薬	神近 (臨床心理士)	
水	村山 (murayama※) 薬	灰塚 (臨床心理士)	
木	高口 (hiro-k※) 薬	荒木 (臨床心理士)	
金*	藤井 (由) (yu-fujii※) 薬	栗原 (h-kurihara※) 看	17時まで

\*金曜日は、学生相談員に事前にメールで予約してください。その後日程を調節します  
 各相談員へメール送信時には※部分に@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp  
 また、開室時間以外の緊急な相談は、学生課にお問い合わせください。  
 \*昨年の11月に学生相談室の場所が移動しました。現在は新館1階の入試事務室前にあります。  
 学生通行禁止と書いてありますが、相談室を利用される場合は相談室側のドア入口をご利用ください。

発行：第一薬科大学 学生相談室  
 〒815-0037 福岡県福岡市南区玉川町 22-1  
 電話：092-541-0161  
 Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp  
 発行日：令和8年 3月 4日