



\* 防衛機制のいろいろ

井上先生執筆の「こころの豆知識」。

創刊号から第 18 号までを集めてみました。

社会福祉法人川崎市社会福祉協議会  
川崎市福祉人材バンク





# ☆ 投影

『人は自分の鏡』なんて言葉を聞いたことはありませんか？実は、人は人と関わる際に、相手に自分を映し出しています。自分の心の中にあるものを、相手のものとして見てしまうという現象です。

例えば、映画のスクリーンに映像を映し出している様子を思い出してください。スクリーンは、映写機から放たれた映像を映し出しているに過ぎませんね。それと同じように、相手はただのスクリーンに過ぎず、映写機は自分で、自分が描いている物語のフィルムを、相手に映して観賞しているようなものなのです。

我々はしばしば、自分の心の中にある「見たくない欠点」「見たくない感情」を、相手（周囲の人）というスクリーンに映し出しては、自分の感情ではなく、あたかも相手の状態であるかのように捉えています。例えば、本当は怒っているのにそれに気づいていないと、周りにやたら怒りっぽい人が増えたり、誰かが怒っている場面に出くわしたりします。

人の悪口を言うというのもわかりやすい例です。自分の中にある欠点を棚に上げて、相手の欠点として見て、批判や文句を言うのですが、本当は自分の欠点を相手に映し出して悪口を言っているのです。

ということは…？人の悪口を言うことは、自分に向けて悪口を言っているのと変わらない、ということですね。

嫌な感情だけではなく、自分にとって心地よい感情を相手に向けている場合、相手のことが好きになります。優しい気持ちを向ければ、その人も優しさを返してくれるなんて経験などありませんか？また例えば、誰かを魅力的で羨ましい！と感じたとしたら、本当は自分にもあるのに気づいていない魅力が相手が見せてくれているのです。

このように自分の心の奥に埋め込んだものを、相手の表現に見ることを、心理学の言葉では「投影」と言います。

人間関係は言ってみれば全て投影です。そう思うと、目の前にいる人が実に興味深く思いませんか？



# ☆抑圧

人間にとって、“心”はもっともデリケートな存在です。だから、心は身体にくるまれており、実際に心は何処に位置しているか見えないのです。その心が、喜びや悲しみや嫉妬心や心細さなど、われわれのさまざまな、複雑な感情を動かします。

そのデリケートな心を守るために、身体を守るのと同様に着る、いろいろな「心の服」があります。状況に添った、その服を着ることでいろいろなストレスから心を守ります。これを防衛機制といいます。

防衛機制という「心の服」のひとつに「抑圧」があります。例えば、イヤなことがあったら、そのことをずっと引きずらないで、心の奥底に一時的にしまい込んで意識に登らせないようにし、表面的には何事もなかったようにするとか、もう忘れたような状態にすることを、無意識のうちにやるのが抑圧です。

しかし、実際にはそのことを受け入れて、スッキリ消化して忘れたわけではなく、イヤなことそのまましまい込んでいるだけなので、この抑圧をし過ぎると、心の中にたまってしまい「便秘状態」になります。ほどほどに抑圧しているうちは良いのですが、やり過ぎるとある日突然、感情が爆発して周りの人をビックリさせたりトラブルになったりしたり、イヤな感情だけでなく楽しいとか嬉しいといった気持ちのよい感情も感じなくなることもあります。もっとひどくなると身体がいろいろな症状を出します。例えば声が出なくなったり、歩けなくなったり、眠れなくなったりということがあります。身体の病気や機能の問題でなくこのような症状が出る場合、これは心の叫びです。

健康的に、周りの人とも楽しく過ごせるように、知らず知らずのうちに自分の中にたまっているモヤモヤは、親しい人に話して聞いてもらうなどしてガス抜きをしましょう。気持ちを表面に上げ自覚するだけでも違います。それで改善されない場合、専門家のカウンセリングなどを受けて、自分がどんな不満や怒りを隠しているのか、扱ってもらおうと良いですね。



# ☆ 隔離

第1号でも述べましたように、人間は誰でもさまざまな防衛機制という「心の服」を着ながら生きて生活しています。その防衛機制の一つが隔離です。

隔離は、受け入れることができない自分の（欲求などの）情緒を、意識から切り離して遠ざけるような心の動きです。隔離された自身の欲求は、なかったことに（つまり打ち消）され、あるいは正反対の態度をとり周囲に気づかれずに強固になり、その人の心や態度を左右します。隔離されている欲求や情緒を人知れずに“守る”ために、論理的な思考中心に話しかけるので、『とても堅苦しい、関わりづらい印象』を与えたりします。

しかし、隔離は社会的に適応的な側面もあります。例えば嫌いな人へ（その気持ちを隔離して）友好的に挨拶する、という行為です。

介護や福祉に関わる皆さんは、支援を受ける人全員を無理に好きになる必要はないのです。しかし支援に関わる一専門家として、自分の中に生じる相手への“苦手感”の原因を整理して理解し、さらに隔離し、利用者さんと関わるのが望ましいのではないのでしょうか。



# ☆退行

防衛機制という「心の服」のひとつに退行があります。

きょうだいが生まれると、おにいちゃん・おねえちゃんとなった幼児が、発達の成長から一時的に逆戻りして、おねしょをしたり、ほ乳瓶でミルクを要求したり“赤ちゃん戻り”をする行為が退行的な行為です。

大人の場合も同様に、心がとても傷ついたり、病んでいると退行して引きこもったり、活動範囲が狭まったりします。また人と関わる際に、相手に対してとても依存的になったり、情緒的にしがみついたり、感情のコントロールが難しくなったりします。そのため周囲には《大人げない》という印象を与えます。

しかし、退行にはしばしば芸術家や研究者にみられるような「創造的な退行」もあります。この退行は一時的かつ部分的で現実的な事柄や理性的な事柄などの縛りから解放し、より自由に新しい発想や発見に導く働きがあります。

さらに、必要に応じて現実的な対応に戻ることもできます。このように、退行には病んでいる信号としての退行と、新しい発見や創造に導く退行があります。



# ☆置き換え

以前にも述べましたように、人間は誰でも、様々な“防衛機制”という「心の服」を着て生活を営んでいます。その中でも基本的な防衛の一つが置き換えです。

現実的に叶えることが難しい願望やそのような願望を抱くことで感じてしまう葛藤を意識しないようにする場合を「抑圧」と言います。しかし、全てを無意識に追いやる「抑圧」ではなく、意識可能な形に置き換えて、代わりに自分の気持ちを満たすことを可能にするのが置き換えです。

例えば、両親に虐待を受けた子どもがやがて大人になった際に、その両親に対して怒りを示すとは限らないのです。その代わりに“モンスター”のように、周囲の人との摩擦が絶えなかったり、周囲に攻撃的な発言を繰り返す場合があります。本来なら親に向けたい怒りを、代わりに怒りを向けやすい他人に向けてしまうのです。

なぜならその方が葛藤が少なく、気楽だからです。置き換えでは、実際に他人に向けている怒りや攻撃は意識化できるのですが、本当は親に向けたい怒りである、ということは意識できないのです。

人間関係に役立つ☆

こころの豆知識



## ☆昇華

防衛機制という「こころの服」のひとつに、昇華 sublimation があります。

人間には、さまざまな本能的欲望が備わっておりますが、自分の欲望を思うがままに、好きなときに、好きなだけ満たすことを求めることは、社会的に決して許されません（例：性的衝動による願望の充足、怒りによる攻撃願望の充足のために常に満たす行動を取ること等）。

しかし、欲望や願望をストレートに出して非難されるのではなく、社会的に歓迎される形に《変換》することを、昇華と言います。つまり、自身の欲望・願望を表すときにより望ましい出し方に替えるだけの「こころのアンテナ」がしっかりと動いていることを意味します。

例えば、芸術的な創作や知的な成果やスポーツの試合などによって、人は自身の欲望を社会的に価値のある表現方法で満たしているのです。このような望ましい変換は、本人には達成感を与え、周囲には喜びや肯定的な刺激を与え、共に満足感を共有することができます。

あいにく、昇華は精神的にもろい方や、こころに病をもった方はほとんど使えない防衛です。つまり、さまざまな感情を受け止められる、こころの「弾力性」や「柔軟性」が伴った発達段階に到達した人たちが使える防衛であり、社会的に望ましいとても健康的な防衛です。昇華は、こころが成熟している方の成熟度を測る指標ともなります。



# ☆合理化

人間は誰でも様々な防衛機制という「こころに服」をまとって生きています。その防衛機制の一つが合理化です。

人は、自分にとって心地悪い葛藤や現実を避けたいと思うものです。知らず知らずのうちに避けられると、大変都合がよいのです。

合理化とは、自分にとってイヤな葛藤を高めないための行動や考え方や態度や感情のことです。つまり、自分にとって都合の良い説明ができるごまかしでもありますが、必ずしも完全なウソではありません。事実もちょこっと含むごまかしのようなものです。

例えば、欲しい物が手に入らない時に、“それはあまりイイモノではない”と自分に言い聞かせてたり、何か自分にとって悪い出来事が起きた時に“それはさほど悪いことではない”と自分に説明したり、どんな失敗をしても“失敗は成功の元”と自分に納得させたりします。

このようなもっともらしい理由付けによって、自分の心は穏やかになります。合理化は決して悪い防衛ではなく、健康な方も結構使う防衛です。つまり、くよくよせず、前向きな姿勢を取るためにも使われる防衛です。

人間関係に役立つ☆

こころの豆知識



# ☆同一化

「同一化」と呼ぶこころの現象があります。

「同一化」とは、「自分」という主体が、「相手」という他の主体の外見や特徴やもっているものを手本として、自分を変化させる心理的過程のことを言います。

例えば、幼い赤ん坊の場合、母親のおっぱい（ミルクや母乳）を「呑み込み」自分のモノにしていきます。これはただ、空腹を満たすだけでなく、身体の中にミルクが入ることで、こころも満たされます。

赤ん坊が成長すると「呑み込み」がより洗礼され「取り入れ」となります。

例えば、子どもが親から「ダメ」という禁止を受けて、それを従うのも、子どもがごっこ遊びを楽しむのも、大人の世界を取り入れているからです。つまり、大人をまねたり、親や先生から教わることから、自分らしさを徐々に築いていくのです。

さらに成長して思春期を迎えると「取り入れた」様々な価値観や考え方がより自然に自分のこころの一部となり、行動の制御などが適応的になっていきます。その段階に到達すると、「同一化」が形成されたこととなります。

「同一化」が形成されると、自身の役割や人との関わり方など、抽象的なものが自分の中に取り入れられて、心の中で“自分らしさ”がよりくっきりと鮮明になります。

人間関係に役立つ☆

こころの豆知識



# ☆反動形成

人間は誰でも、様々な“防衛機制”という「心の服」を着て生きており、生活を営んでいます。この防衛機制の一つに、フロイトが解明した反動形成があります。

我々は、本来の自分が“思っていること”や“目的としていること”とは正反対の「行動」や「態度」や「発言」をして、何とか自分の中で、あるいは人との関係のために、妥協形成を図る心の動きがあります。

例えば、敵意を感じている相手に、とても好意的であるかのように振る舞ったり、きわめて自立志向を示すことで、隠された依存心を逆転させるような場合があります。こういった防衛は、社会的にふさわしくない内容や感情をより社会的に望ましい方向に逆転させるので、病的な防衛というよりは、より適応的な防衛として位置づけられます。

たとえば、苦手な上司や利用者に対して、自分の気持ちをそのまま伝えたり、表情に出してしまうと、その人との関係が悪くなります。でも、その苦手という気持ちを、自分自身もあまり自覚せずに、相手と好意的に関わることができたら、反動形成は結構都合の良い防衛となります。

人間関係に役立つ☆

こころの豆知識



# ☆取り入れ

人間は誰でも、自分や自分のこころを守るために、さまざまな“防衛機制”という“こころの服”をまとうて、生活をしています。その防衛機制の一つに「取り入れ」があります。

人は誰でも、外からのモノを取り入れて、自分をつくっていきます。身体の場合は、食べ物だったり、飲み物だったりしますが、こころの場合は、自分にとっての「重要な他者」がもっているモノを取り入れて、育てていきます。それが「まねる」という形で現れます。子どもの頃の「ごっこ遊び」も、身近な大人を取り入れるための大切な練習の機会です。そして徐々に、子どもは母親や父親の性格や振る舞いに似ていくのです。子どもが親と「そっくりだね」とか「似てきたね」と言われるのは、その親を取り入れている証でもあります。このような取り入れがあって、人は「罪悪感」などの善悪の価値観も、社会的規範も、自分のこころの内です。

この「取り入れ」は、知らず知らずに起きることで、人は「重要な他者」と似てくることで、その相手をより身近に感じられ、お互いが共有する環境で適応しやすくなるのです。また「重要な他者」を失った際には、その他者を取り入れて、相手に向けるはずの愛情や怒りを自分に向けて、抑うつ的にもなります。



## ☆現実の否認

これまでもご紹介したように、人間は誰でも自分の心を守るために「こころに服」をまもって生きています。それを防衛機制と言います。

そのなかでも、自分にとって都合の悪い状況や見たくない現実を“見ない”ように「拒否する」という防衛の手段があります。

たとえば、子どものごころに転んだりして痛い思いをしたとき「痛くないよ」と親から慰められた経験を活かして、その後の痛い体験を痛くないと自分に言い聞かせたりする、防衛反応のことです。

また、幼い女の子がお母さんの化粧品を使って化粧したりして、自分は「あたかも大人の女性であるかのように」振る舞って、まだまだ親に頼っている幼い無力な自分を否認する行動のことでもあります。

さらに、現実感覚が発達した成人の大人であっても、現実的な危険を察知せずに否認する場合があります。海外で殺害される若者の中には、危険地域であることを否認してその地域に向かう若者、危険な行動をとり加害者を挑発して被害を受ける若者もいます。彼らは、現実的な危険を否認することで万能感に浸ることができるのです。

人は自分に都合の良い状況に浸るため、万能感に浸るため、自己愛を満たすため、「錯覚」を抱いて「現実を否認」することがあるのです。そして、それは時として自身や周囲を危険にさらすこともあります。



# ☆行動化

人間は、つらいことや哀しいことから「自分のこころ」を守るために、防衛策として自分の“こころに服のようなものを着せて”生きています。この“こころに着せられた服のようなもの”は、いろいろな手段で表現されます。

たとえば、自分にとってつらいことや哀しいことから逃れる手段の一つに「行動化」があります。「行動化」とは、イヤな出来事があったりすると感じてしまうつらさや哀しさを、乗り越えるための努力をしたり、その出来事を解決や改善させるために取り組んだりせず、その代わりに「トンデモナイ行動」に出るようなことを意味します。

また、人は怒りや困り感などによる葛藤がこころの中でとても激しくなった場合、その葛藤を冷静に言葉にできないことがあります。葛藤があまりにも多いと、たとえ言葉にしても、この葛藤が解消しきれないことがあります。そういった場合「行動化」がみられます。

葛藤が、一般的に見てさほど多くなくても、たとえ些細な葛藤でも、自分のこころの中で抱えることがほとんどできない人もいます。そういった人は、大概こころが脆弱であったり、人格的に偏りがあったりします。そして「行動化」が頻繁にみられます。

また、幼い子どもの場合も、葛藤を抱えられないので、よく泣いたり、怒ったり、ケンカしたりします。ケガや事故に遭うときは、そういった抱えきれない感情や葛藤が背景にある場合もあります。

そういうワケで、利用者さんが、激しい怒りの発言をしたり、攻撃的な行為を示したりするのは、利用者さんがご自身の感情を見えやすい形で“外”に排出しないと、耐えられなくなっているからです。そういった方々は、抱えきれない葛藤を、抱えないようにするために、いろいろな行動を取っているのだとは、ご自身では気づいていません。

福祉分野において支援に関わる専門家の皆様に対して、少し戸惑うような行動や発言やケガを、利用者さんがされた場合、これは利用者さんご自身の混沌とした状態を表す「こころの叫び」として理解してください。

人間関係に役立つ☆

こころの豆知識



# ☆攻撃者への同一化

人間は、自身のこころを守るために、「防衛機制」というこころの“衣服”をまとって、生きています。

今回は、フロイトの娘、アンナ・フロイトが提唱した「攻撃者への同一化」という防衛機制について説明します。

「攻撃者への同一化」は文字通りに、攻撃を向ける相手に同一化することです。つまり、攻撃を向ける相手と一体化することで、相手から攻撃が向けられないで済むと思込み、攻撃される不安が和らいだり、解消したりします。さらに、自身は攻撃者と同じくらい強い人間だ、という錯覚を自身に与え、こころを安定させるしくみを意味します。

「攻撃者への同一化」は、子どもにもしばしばみられます。例えば、子どもが、いじめっ子に同一化して、いじめっ子と一緒にいじめられっ子をいじめることで、自分の強さをひけらかし、自身がいじめられずに済むと、安心してしまうのです。自分にとってのコワイ人と「べったりになる」、「同じことをする」と、そのコワイ人と同じくらい強くなって、コワイ事やコワイ人はなくなると思ってしまうのです。

攻撃者と向き合って、正当な反論をする精神力こそが「攻撃者への同一化」という防衛に逃げ込まずに済む、成熟した健康な「こころの強さ」につながります。



## ☆理想化

人間のこころには、いろいろな“しくみ”がある。このしくみがあるから人間の心は発達し、人と情緒的に“交流”できるようになる。

その“しくみ”の一つに“理想化”がある。赤ん坊は、「お腹がすいた」「のどが渴いた」「眠い」「抱っこしてほしい」など、自分の要求が満たされることを当然に思う“万能感”を抱いて生きている。その時、母親や自分を満たす周囲との一体感を感じている。

しかし、赤ん坊は成長するにつれて、自身の存在は親や周囲によって維持されていることを、うっすらと理解するようになり、一体感の感覚は失われ、それまで抱いていた万能感も失われる。

そこで、赤ん坊は自身ではなく、両親が万能的であると捉え、両親を理想化の対象とする。両親を理想とすることで、さまざまな攻撃的な感情は、少し切り離すことができる。そして“理想化”した相手をまねるという“取り入れ”によって、徐々にその相手を“内在化”していく、こころの“しくみ”がある。

赤ん坊は、理想化した親を取り入れて、内在化することで、やがて成長した際に、親と似たような振る舞いをするようになる。

また、思春期においては、親以外の相手を“理想化”し、その相手の振る舞いを取り入れて内在化していくので、似た仲間同士の交流が生まれる。

人間関係に役立つ☆

こころの豆知識



# ☆躁的防衛 manic defence

人は「心に服」をまとして生きています。それは、心を守るための防衛手段です。

苦しみや恐怖や不安などの“不快な状態”を、自分から切り離そうとする「躁的防衛」という心の操作の仕方があります。

「躁的防衛」を使っている人ご自身は、自分が躁的防衛を使っているとは気づきません。

しかし、その人は違和感を抱かせるほど明るく振る舞ったり、大声で話し続けたり、近寄りがたいような“カラ元気”が目立つので、周囲は気づきます。

「躁的防衛」を使って、耐えられない心の痛みや哀しみというご自身の本当の状態に目を向けないようにします。

「躁的防衛」を使っている人は、“白昼夢”という目が覚めても夢の世界に入り込んで、理想の世界を想像しつづけたり、いろいろと支配できる万能的な自分を想像したりして、心の痛みや哀しみをごまかしています。

周囲は、「躁的防衛」を使っている人に、関わりづらさや違和感を抱きます。

そのため、その人と周囲の方々は、親密な関係や安定した関係を築くことができません。

人間関係に役立つ☆

こころの豆知識



## ☆健康的なこころの誕生

人間は生まれた直後から、すなわち新生児からいろいろな体験をします。この体験がよりよいと、心が健康に育ちますが、悪い体験を重ねると、心の健康が損なわれた状態になります。赤ん坊がよりよい体験をするためには、親や周囲の大人が、赤ん坊の要求を適切に読み取り、適切に対応することが必要です。親が赤ん坊の要求に応えることによって、赤ん坊は“自分は大切な存在で、親に守られている”という安心感を抱きます。たとえば、赤ん坊がハイハイ歩きを始め、関心の赴くままに移動しても、お母さんが自分を見守っているという実感を抱いていると、安心していろいろな体験を重ねられ、お母さんと安定した愛着関係が築くことができるようになります。

つまり、健康的なこころの発達には、健康な親や健康な周囲の大人との安定した関係から導き出されます。赤ん坊は、自分が置かれたその環境の中で育ち、思春期に至るまでに体験する、さまざまな「達成」や「失敗」を通して、『自分』という存在を築き上げていきます。



人間関係に役立つ☆

こころの豆知識 

## ☆対人支援者における感情労働

支援が必要な方を支えることは、とても重要な仕事であるため、ときおり心が疲れることはありませんか？みなさまは、利用者さんの感情を受け止める“受け皿”となっているため“感情労働”による疲労がたまることがあります。

利用者さんから、支援への感謝を向けられると、みなさまの意欲は高まり、達成感も実感されると思います。しかし、利用者さんから向けられる感情で、心が疲労困憊してしまうこともあるかと思えます。

みなさまは、具体的な支援を提供しながら、カウンセラーと同様に、利用者さんの“感情の受け皿”にもなって、依存や怒りや偏ったモノの考え方などを、ひたすら受け止め、扱っておられます。その中で、みなさまは利用者さんに、どう反応したら良いのか、困ってしまうこともあるでしょう。ご自身も怒りを感じたり、無力感を抱いたりすることもあるでしょう。

利用者さんと関わって、みなさまが抱く感情は、利用者さんを理解する貴重な“手がかり”でもあります。なぜなら、利用者さんは、同様の感情を他の周囲の方にも向けており、他の方もみなさまと同じ思いを抱いている可能性があるからです。

たとえば、スジの通らない要求をする利用者さんは、“私の要求を満たすことが、私への正しい扱いよ”という認識で人と関わり、相手（周囲）を自分の欲求を満たす“道具”として捉えます。相手が道具であれば、要求をエスカレートしてもかまわないと思ってしまいます。相手を道具扱いする方は、人間的な交流がもてない“孤独な世界”に生きているのです。

この方々には、みなさまから「やれること」「やれないこと」「やってはいけないこと」などをはっきりと線引きして対応して差し上げると、その方々の“心を耕す手助け”となります。そして徐々に、スジのとあった、より人間的な交流がもてる関係の構築へとつながる可能性が高まります。



人間関係に役立つ☆

こころの豆知識



# ☆失錯行為（しっさくこうい）」

失錯行為とは「言い間違い」「書き間違い」「聞き間違い」といった日常のちょっとした間違いのことを指します。それに加えて「ド忘れ」や「置き忘れ」など、完全に忘れてしまうことも、失錯行為として、考えられています。

たとえば、結婚式で司会が「祝辞をお願いいたします」を「弔辞をお願いいたします」と間違えたり、入社式で司会が「開会式」を「閉会式」と言い間違えたり、言おうとしていたことと、反対のことを言うてしまうことを指します。「祝辞と弔辞」「開会式と閉会式」では、内容的に異なり、言葉の“音の響き”も異なりますが、心理的には非常に近い関係にあります。

そのほかに、利用者さんのご自宅を訪問すると約束していたにもかかわらず、すっかり忘れて、事務所に戻ってしまうような場合、利用者さんの名前をうっかり書き間違えても自分は気づかない場合も、失錯行為の例になります。

日常生活をしていると、こういった言い間違いをしたり、書き間違いをしたり、ど忘れをしたり…といった自己嫌悪に陥るような経験はありませんか？そうしたことが一切ない方は、ほとんどいないはずです。そういったときには、「普段ならうまくやれるのに、たまたま不注意から間違えたのかな」とか「疲れているから間違えたのかな」と考えてしまいます。しかし、必ずしもそうとは限りません。むしろ「間違えないように！」と注意しているときに限って、間違えるのです。

失錯行為には、無意識的な意味も含まれます。「やりたくない」と「やらねばならない」という思いが心の中で葛藤を起こすと、無意識的な葛藤に邪魔されて、しくじってしまうのです。

たとえば、学校の教師が生徒に対して、とある行事に「欠席しないように」と注意するかわりに、思わず「出席しないように」と言うてしまうようなことです。実際、教師自身は行事に出席したくない思いがあり、「行きたくない」と「行かねばならない」という心の葛藤が、生徒への言い間違えに表れてしまったということです。

さまざまな失錯行為は、自分の心の中で生じる「やりたくない」欲求と、「やらねばならない」義務感の間の葛藤に注意が向いているために、「言い間違い」「書き間違い」「聞き間違い」「ド忘れ」「置き忘れ」として現れます。

さて、利用者さんの名前を間違えて書いたときには、どんな葛藤があるのでしょうか…。