ふぉーえむ★レター

介護・福祉職のための、こころに効くエッセンス

＊ 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 22 号及び

その23～28 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

創刊号掲載（平成 22 年 8 月 25 日）

人間関係に役立つ☆ こころの豆知識

☆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を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えませんか？

第2号掲載（平成 23 年 1 月 15 日）

人間関係に役立つ☆ こころの豆知識

☆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、扱ってもらうと良いですね。

第3号掲載(平成 23 年 7 月 15 日)

人間関係に役立つ☆ こころの豆知識

☆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ことが望ましいのではないでしょうか。

第4号掲載（平成 23 年 9 月 30 日）

人間関係に役立つ☆ こころの豆知識

☆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、発達的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。

第5号掲載（平成 24 年 1 月 15 日）

人間関係に役立つ☆ こころの豆知識

☆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。

第6号掲載（平成 24 年 3 月 30 日）

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。

第7号掲載（平成 24 年 8 月）

人間関係に役立つ☆ こころの豆知識

☆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は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。

第8号掲載（平成 25 年１月）

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はなく、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」が形成されたことになります。

「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。

第9号掲載（平成 25 年9月）

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。

第10号掲載（平成 25 年12月）

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”をまとって、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、育っていきます。それが「まねる」という形で現されます。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育むのです。

この「取り入れ」は、知らず知らずに起きることですが、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。

第11号掲載（平成 26年10月）

人間関係に役立つ☆ こころの豆知識

☆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」をまとって生きています。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もあります。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。

第12号掲載（平成 27年10月）

人間関係に役立つ☆ こころの豆知識

☆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。

第13号掲載（平成 28年3月）

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い込み、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ぐらい強い人間だ、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、こどもが、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。

第14号掲載（平成 28年10月）

人間関係に役立つ☆ こころの豆知識

☆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」「のどが渇いた」「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、さまざまな攻撃性な感情は、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。

第15号掲載（平成 29年3月）

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」をまとって生きています。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。

第16号掲載（平成 29年 9 月）

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、健康なこころの発達は、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。

第 17 号掲載（平成 30 年 3 月）

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います。

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、スジのとおった、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。

第18号掲載(平成 30 年 10 月)

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「度忘れ」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、反対のことを言っ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、度忘れをしたり･･･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」と言っ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」「度忘れ」「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･･･。

第 19 号掲載(平成 31 年 3 月)

人間関係に役立つ☆

こころの豆知識

☆美化否認（びかひにん）

「美化否認」とは、「現実の否認(第 11 号掲載)」と同様に、自分のこころを守るために、出来事の“一部”あるいは“全て”を意識しないようにする状態のことを指します。「美化否認」の場合、悪い出来事や見たくない出来事を「なかったこと」にするだけではなく「きれいなもの」に置き換えてしまいます。これは、意識せずに行う「こころの歪め方」です。

「美化否認」を活用する方は、たとえば、枯れ始めた花を見て「この花、きれい～」と、一般的な花のことを思い浮かべているのか、“枯れ”を見ないようにする傾向があります。

もう一つの例をあげると、職を失い、家族関係が破綻しても、「自分は職場で必要とされ尊敬されており、お金に困っておらず、家族円満で笑顔が絶えない」と受け止め、現実を見ない場合も、「美化否認」です。

また、人間関係でトラブルがあっても、それを表立ってケンカしていないと「とても仲が良い関係」と捉え、“トラブル”を否認して「良い関係」と受け止めてしまう傾向も「美化否認」です。こういった傾向がプライベートな生活で生じた場合、さほど問題にはなりません。しかし、職場に「美化否認」をおこしやすい方がいた場合、混乱を招きます。

管理職の方が、仕事ができない・仕事をさぼる部下 A に対して、「A も頑張っている」「A の仕事っぷりに問題はない」と周囲に言い続けると、周囲は戸惑います。上司として A の言動に適切に注意するのではなく、容認してしまう管理職の姿勢をみると、マジメに勤務する部下たちは管理職への信頼を失い、落胆から仕事への意欲が低下する恐れがあります。組織に計り知れないダメージが発生します。

どんな人でも「問題は、もともと無い」と考える方が、気が楽です。現実的に問題はあるのに、こころの内や目の前の問題を認めないことで、気持ちが楽になることがあります。管理職が A を「問題ない」と捉えるだけではなく「良い状態」として捉えると、組織内の人間関係が「悪化」してゆきます。そういう点から、責任職に必要なのは「問題を直視」する眼力や覚悟や精神的強さです。

「美化否認」は言わば「きれいごと」です。「きれいごと」が通用しないほど、深刻な状況に陥っても「美化否認」をし続けると、「問題の深刻化」につながります。

第 20 号掲載（令和元年 10 月）

人間関係に役立つ☆

こころの豆知識

☆心的外傷（トラウマ）体験

　心的外傷（トラウマ）体験とは、痛ましい体験や悲惨な状況で、心が傷ついてストレスを感じてしまう全ての体験のことです。例えば、恐怖や不安や恥ずかし思いや身体的な痛みなどは、心的外傷体験となる場合があります。
心的外傷体験には、大きく２つのタイプがあります。
1つ目は、「急性トラウマ」のことで、1度か2度程度の衝撃的なショックによる心的外傷体験のことです。例えば、突然の悲惨な事故や深刻な事件や大災害の被害を受けたときには「急性トラウマ」を体験します。これは、心的外傷後ストレス障害（PTSD）という心の病にもつながる場合があります。
2つ目は「慢性のトラウマ」のことで、繰り返し継続される恐ろしい体験や恥ずかし体験などによる心的外傷体験のことです。例えば、子どもが親から繰り返し身体や性的な虐待を受けると、「慢性トラウマ」を体験します。これは、「複雑性PTSD（CPTSD）」という PTSD よりも深刻な心の病につながる可能性が高いです。
　心的外傷体験は、繰り返されたり、長引いたりすると、心が脆弱になっていく場合が多いです。しかし、外傷体験を何とか乗り越えて、よい方向に進めることもできます。例えば、その辛い体験によって、用心深さや自分を守るための鋭い直感力を育まれたりします。また、忍耐力や好奇心が発達したり、人への思いやりや労りがもてたりなど、人の痛みがわかる成熟した人間にも成長する場合もあります。
　心的外傷体験は、過酷な場合が多いですが、それまで養われた心の強さや乗り越えるための家族や仲間からのサポート有無によって、その体験は人に、プラスにもマイナスにも影響をもたらすことができます。心的外傷体験は誰しも体験しますが、その程度や範囲や年代が異なります。
こういった体験をされた方にとって、皆様の暖かいサポートは、苦悩から抜け出すためのかけがえのないサポートです。

第21号掲載（令和2年3月）

人間関係に役立つ☆

こころの豆知識

☆喪の作業

（モーニングワーク）

自分にとって大切な人を失った際に味わう感情の体験やその変遷のことを意味します。大好きだったり、依存していた「大切な人」を失うことを、精神分析では「対症喪失」と言います。

人は長い人生の中で、この体験を不可避に繰り返します。重要な対象を失った際、自身の記憶の中に鮮明に生きていますが、現実世界では不在となり、心の内部と外界の衝撃的な落差によって、心が引き裂かれるような心理状態に陥ります。

対象喪失に伴って、人は「喪の作業（モーニングワーク）」に入ります。悲しみがあまりにも深刻になると、悲しみを認識できず、対象を失ったことを認められずに、亡くなった対象に依存したい気持ちや愛情を向けてもらいたい気持ちをすべて否定して、“元気に”振る舞うこともあります。また、不健康なモーニングワークでは、生き残った罪悪感から深刻なうつなどが発生する場合があります。

健全なモーニングワークでは、亡くなった方を心の中に大切に留めながら、徐々に距離を置く経過をたどります。そして、自身の心の中でその方との思い出とともに、“様々な感情”をしっかりと抱えながら、人生を歩むことです。

第22号掲載（令和2年12月）

人間関係に役立つ☆

こころの豆知識

☆【コロナが「こころ」に及ぼす影響】

2020年度はコロナによって、我々の生活や人との関わり方への変化が強いられました。特に、対人支援をされているみなさまのご苦労は、お察し致します。

コロナの流行が人々の「こころ」にどういった影響を及ぼすか、少し紹介致します。

まず「不安」が生じます。1.自分や家族が感染する不安、2.自分が人に感染させる不安、3. 経済的な不安、という 3 つの具体的な不安が出やすくなります。さらに、いつまで続くか見通しがつかないため、自分の時間が壊されている不安も加わります。こういった不安は、ストレスとなります。

次に「拘禁反応」が生じます。拘禁反応とは、長い時間、身柄を拘束されている時に生じるストレス反応です。眠れなくなったり、体調を崩したり、感情的になったり、といった形であらわれます。

「不安」や「拘禁反応」というストレス反応を、少しでも”感知”した時に、それを緩和させるコツがあります。1.電話やオンラインで仲の良い友達とおしゃべりをする機会を増やして、発散すること、2.家族との会話を増やして、愚痴を言い合うこと、3.趣味や運動の機会を増やして、リラックスすること、4.発想の転換をして、今までやってこなかったことをやってみること、などなどです。

これまでの生活に”今”は、戻れないので、柔軟に軌道修正して”今だからできること”にチャレンジされるのは、いかがでしょうか。”今だからできること”を実践する柔軟な発想と実行力こそ、自身のこころが癒やされます。そして、健康なこころこそ、コロナに打ち勝てる道しるべになるのです。

人間関係に役立つ☆

こころの豆知識

☆愛着

人間は、他者とつながりを求める生き物です。

このつながりを求める気持ちを「愛着」と言います。愛着は幼い子どもと養育者の関係の中で、最初に育まれます。養育者が我が子とどのように関わるかによって、幼い子どもには、異なる愛着が形成されます。幼い子どもの愛着パターンは「安定型」「回避型」「抵抗/両価型」および「混乱型」に分類できます。

養育者が常に、一貫性のある安定した関わりを我が子に向けると「安定型」が形成されます。その場合、幼い我が子は養育者との分離の際に、不安を示して泣いたりしますが、再会の際に喜び示し、泣き止みます。大人になると、他の人とも安定した関わりができます。

養育者から我が子への関心が不足すると「回避型」が形成されます。その場合、幼い子は養育者との分離の際に、泣いたりはせず、再会しても反応が乏しく、養育者との距離を置きがちになります。大人になると反抗や攻撃性の問題がみられやすいです。

養育者が我が子に対して、かまうときと無関心なときの差が大きい場合や、過干渉な場合に「抵抗/両価型」が形成されます。その場合、幼い子は養育者から離されると激しく泣いて強い不安を示し、養育者が再び現れて抱こうとすると拒んだり嫌がったりします。さらに、いったん抱っこすると、なかなか離れようとしません。こういった子どもは、大きくなるにつれて不安障害になるリスクが高く、いじめなどの被害にあいやすいとされています。

養育者が不安定だったり、我が子に虐待行為を向けると「混乱型」が形成されます。この型は、回避型と抵抗型が入り混じった一貫性のない無秩序な行動パターンを示すのが特徴で、無反応になったり、激しく泣いたり怒ったりします。さらに、養育者からの攻撃におびえた反応を示したり、養育者を突然叩いたりすることもあります。つまり、養育者の一貫性のない予測不能な行動が、幼い我が子の行動を無秩序なものにします。「混乱型」愛着パターンの子どもは、やがて、境界性パーソナリティ障害になるリスクが高いと考えられています。

対人支援を専門とされている皆様は、いろいろな「愛着」を示す利用者様と関わっておられると思います。特に、「回避型」「抵抗/両価型」「混乱型」に分類される愛着パターンの方々と関わる際に、難しさを感じられるかもしれません。この方々には、安定した「絆」が希薄です。しかし、皆様の温かい関わりを、より一層求めている方々でもあります。
特に、このコロナ渦の時代には・・・・

その24（令和3年10月～令和４年３月ふぉーえむご案内）

人間関係に役立つ☆

こころの豆知識

☆危機介入

対人支援に関わっている皆様は「危機介入」をなさることも多いと思います。
「危機」という言葉の語源は、ギリシア語の「カイロス」に由来しています。カイロスは、通常の時間の流れを“断つ”決定的、運命的瞬間という“特別な時間の質”を意味しています。つまり、その瞬間が時間的に“止まって”しまうのです。

危機介入につながる危機理論を Lindemann, E.(1944)および Caplan, G.(1964)が 1940 年代から 1960 年代に構築しました。彼らによれば、人が危機状態に陥ったときには、不安が高まりますが、援助を受け入れていくと、徐々に前向きになります。
虐待や被災などの危機状態の時に、**適切な危機介入が提供されると**、人は、精神的苦悩状態（健康が損なわれた状態）が引き延ばされることを**防ぐ**ことができます。災害などの大規模なトラウマ的事象が発生して、危機介入を要する場合、そのほとんどの被害者は、こころが健康な方々です。災害が発生して、それに立ち向かう力が失われているので、支援者が「危機介入」されると、被害者は、もう一度、**人生に立ち向かう力を克服できます。**

災害などが発生して被害者となった方が、以下のような状態を召した場合、**適切な危機介入**を要します。
① 心拍数の増加、震え、めまい、嘔吐、疲労など、身体的な反応が表れた場合
② 抑鬱、いらいら、無気力感、怒り、恐怖、罪悪感、悲嘆を実感できなくなるような心の状態など、情緒的な反応が表れた場合
③ 睡眠や摂食の障害、対人関係の摩擦、社会的引きこもり、無関心など、行動面で反応が表れた場合

心の悲鳴は、身体や情緒や行動に表れるので、適切な危機介入は、痛みを緩和させ、被害者の支えとなります。

なお、虐待体験などの積年トラウマの被害者は、精神的苦悩が続いたので心の安定も蝕まれ、危機介入はより複雑となりますが、時間をかけて、その方への理解と心の支えになっていくことで、その方の傷は癒やされていきます。

人間関係に役立つ☆

こころの豆知識

☆疾病利得

文字通り、病気になることで「利益」が得られることを意味します。

疾病利得には、2 つの意味があります。

一つ目は、何らかの症状を表すことで、本質的な葛藤を回避する事態を言います。たとえば「不安発作」の症状が表れることで、もっと辛い葛藤に関心が向かず、苦しまなくて済むという事態です。

二つ目は、何らかの症状が表れることで、その後、自身に「利益」となる事態が生じることです。例えば、病気になることで、働かなくても良くなったり、家族に愛情や関心が向けられたり、金銭的な保証が受けられたりする事態です。

実際の疾病利得は、二つ目が多く表れます。

組織の中で働く職員が、忙しくなる時期に限って、体調を崩すことが頻発すると、「疾病利得」の可能性があります。疾病利得であることを本人は自覚していない場合が多いので、周囲の困り感は高まります。そういった方の病欠に対して、上司や同僚が「また?!」という発言はハラスメントと受け取られやすいので、慎重になる必要があります。それでも、その職員に「一番忙しい時期に、身体を壊す傾向があるね･･･心配だね」くらいまでは言ってもよいので、やんわりと自覚を促してみるのはいかがでしょうか。

人間関係に役立つ☆ こころの豆知識

☆VUCA時代における対人支援職の方々の課題

〈VUCAとは〉

V　Volatility：変動性・不安定性
U　Uncertainty：不確実性
C　Complexity：複雑性
A　Ambiguity：曖昧性

の4つの頭文字から構成された造語です。

世の中の複雑さが増して、これまで「フツウ」にあった常識や日常などが、壊されつつあります。そのため、いろいろな予測が難しくなってきている昨今を VUCA 時代と呼ばれるようになりました。

例えば、新型コロナウイルスの流行や、地球温暖化に伴う気候変動や、政治経済における異常な事態が次々と発生しています。日本では当たり前だった終身雇用や年功序列も崩壊している状態です。そういうことから、日本も、将来への予測が難しくなっています。

先の見えない VUCA 時代で、**対人支援に関わっている責任職の方々**が、組織を円滑に運営して、生き抜いていくためには「人材戦略を重視した持続的な成長」および「他機関連携を重視した取り組み」が不可欠となります。

この取り組みのために、**対人支援に関わっている責任職の方々**は、

1. 先手先手で危機対策を考えられる「情報収集力」と「理解力」のスキル
2. 「タブー」や「負」の部分を直視して、自らの頭で考えられる・こころで扱えるスキル
3. 「基礎力」「論理力」で、どんな立場におかれても柔軟に対応できるスキル
4. 組織内で発生する責任転嫁を阻止するために、それぞれの「責任の所在・範囲」を予め明確化して可視化するスキル
5. 職員が抱く“不必要な罪悪感”を取り除くスキル

これらを向上させていくことが望ましいと考えます。

責任職のスキルアップは、職員の安心感を生み、集団内における構成員の良好な関係が育まれ、円滑な組織運営につながります。

人間関係に役立つ☆

こころの豆知識

☆対応に苦慮する方々の特徴

　みなさんがお仕事をされている施設に、通常では考えにくい理不尽な要求をしたり、組織のルールを違反したり、逸脱行為を繰り返したり、非難や攻撃を向けたりする利用者様、あるいは利用者様のご家族等々はいませんか？

　こういった「対応に苦慮する方」と関わる職員は、困惑して身動きができなくなり、深刻なストレスから体調を崩し、仕事に支障をきたすことがあります。
　対応に苦慮する方が、向けてくる激しい非難や攻撃は怖いです。こういった方の激しい感情を収めようとして、職員が要求を満たしてしまうと、要求はさらにエスカレートします。

　したがって、施設全体で、こういった「対応に苦慮する方」の怒りを怖がらず『ダメなことはダメ』と注意し、ルールを示し続ける工夫が必要です。
　対応に苦慮する方と関わると、職員は傷つきます。職員が傷つき体験を克服するために、管理職には、職員の困惑や不必要な罪悪感を取り除くといったサポートの提供が急務です。加えて、こういった方の　「理不尽な特徴」の背景にある「こころのしくみ」について施設全体で理解し、共有し、対策を考える力を養うことが大切です。

その28（令和5年10月～令和6年3月ふぉーえむご案内）

人間関係に役立つ☆

こころの豆知識

☆適応障害

「適応障害」とは、たとえば職場での日常的なストレスを上手に対処できないために生じる「抑うつ」「不安感」などのことです。「適応障害」の症状は「うつ病」や「不安障害」などと類似していますが、その症状が「うつ病」や「不安障害」などの従来の精神疾患の診断基準に当てはまる場合には、医師はそちらの診断を優先します。

たとえば、職場環境や生活環境に著しい変化があり、その状況に「適応」できずにうつ状態になった場合でも、症状や持続期間などが「うつ病」の診断基準を満たす場合、医師の診断は「適応障害」ではなく「うつ病」になります。

また、医師から「適応障害」と診断されても、経過と共に「うつ病」や「統合失調症」や「不安障害」などに診断名が変わることもあります。

医師は受診された方の症状を詳細に聞き、その方の人生の物語（成育歴）なども聞き、その後、初診の時からの症状の変化などを確認していきます。医師は診察回数を重ね、他のいずれの精神疾患を満たす症状を呈していないと、「適応障害」という診断を下します。

昨今、さまざまな対人支援の施設で時折、ごく少数ですが、職員が職場ストレスを訴え、医師から「適応障害」と診断されたので、ストレスが生じない仕事に替えてほしい、と主張することがあります。そうすると、施設側は加害者になったような思いを抱き、後ろめたさを感じたりすることがあります。

自身が適応障害であると主張する職員の中には、職場内でストレスを感じさせる原因を取り除いてほしいと、要求してきます。もちろん、施設の上司は、どの職員に対しても、バーンアウトするような著しい負荷がかかる業務や作業を長期に課すのは、避けなければなりません。しかし、決して業務や作業が多いわけではないのに、ストレスだと言ってくる職員も、少なからずいます。そのため、組織全体の業務に支障をきたすことがあります。

社会生活を送る者は、誰しもストレスを感じるときがあります。職場でストレスを完全に排除することは不可能です。ただ、些細なストレスで「そのために、自分は適応障害となった」と主張する人もいれば、大きなストレスを受けても、それと向き合える人もいます。多くの場合、前者は未熟な方で、ココロがもろい方です。後者は、より成熟したオトナで、ある程度のストレスへの耐性ができており、人と良好な関係を維持できる方です。

対人支援職に就いている方々は感情労働者でもあるので、利用者さんのココロとカラダをサポートできる「成熟度」を有することが必要です。欠落すると周囲が疲弊することもあります。