

相談室だより

令和7年 4月1日

佐倉市立佐倉中学校

＜自分のこころを守る働き＞ 人間のこころは、思いがけない事態に直面した時など、様々な場面で危機に晒されます。このような状況に備えて、人間のこころには自分のこころを守ろうとする働きがあるようです。この自分のこころを守ろうとする働きのことを「防衛機制（ぼうえいきせい）」と呼びます。これは、ドイツの著名な精神科医であるフロイトによって精神疾患を形成する心のメカニズムの一部として唱えられました。フロイトによって、受け入れがたいこころの現実を意識に上らないようにする“抑圧”、自分のこころの状態を他者や物事に映し出す“投映”など、様々な防衛のメカニズムが明らかにされました。

＜防衛的すぎるのは不健康につながる＞ フロイトは、受け入れがたい感情など、こころの奥底に閉じ込められている無意識的な葛藤が心の病いの原因であると考えました。嫌なことを思い出さないこと(抑圧)や人のせいにする（投映の一部）で一時的に心の安定が保たれていることもあるのですが、反対にこのようなことが続くと、自然な正しい認識

が阻害されたり、社会的な不適応に陥ったりすることがあります。フロイトは心の病気を治すために、心の奥底に抑圧された心の葛藤を理解するなどして、それを解放しようとしていました。皆さんも、過去に経験した嫌なことを思い出して、それを誰かに話したらすっきりした、というような経験があるのではないのでしょうか。

<適度にこころを守りましょう> このように書くと、自分のこころを守る働きは、心の病いを助長する、悪い働きのように見えるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。確かに、自分の体験には常にオープンであり、体験を意識化してそれにぴったりの認識ができれば一番よいのですが、自分の心の処理能力を遥かに超える出来事が生じた時などには、どれだけ心が強くても、そうもいかないこともあるでしょう。そのようなときは、こころを守る機制を駆使して心を守ってから、慎重にその防衛を解いて処理していくことも大切なのかもしれません。

参考文献：Freud, S. 自我とエス，人文書院． など。

今後の相談日について

4月は9日、16日、23日、30日です。相談したい時には担任の先生に相談してみてください。学校で相談しにくい時は、家から電話をかけてもらってもいいですよ。（連絡先：佐倉市立佐倉中学校（043-484-1026））