



# 相談室だより

第号

令和5年10月2日

練馬区立谷原中学校相談室

10月に入りました。文化発表会（舞台発表の部）やいろいろな学年行事など、多くの活動に向けての準備が忙しくなりますね。今回は、心理学の**防衛機制**という概念を紹介します。

**防衛機制（ぼうえいきせい）**とは？自分を守るために無意識に行われるものです。受け入れがたい不快な状況や危機的な体験から自我を守るために、誰もが使っている手段です。心理学者フロイトの娘であるアンナ・フロイトが体系化したものです。

**抑圧**・・・テストで取った悪い点数を忘れてしまうなど、嫌な出来事をなかったかのようにふるまう行動です。⇒不快な感情や体験を無意識に抑え込もうとします。

**合理化**・・・欲しかったものが売り切れていたとき、よく考えるとデザインがいまひとつだったなどと思いなおし、買わなくてよかったと思う行動です。⇒自分の行動に合理的な理由を見つけ出そうとします。



**反動形成**・・・好きな人に冷たい態度をとる・嫌いな人に親切な態度をとる行動です。⇒自分の本来の感情とは反対の表現や行動をすることで、認めがたい感情が表面に現れるのを防ごうとします。

**同一視**・・・好きなアイドルや有名人と同じ服装をして真似る行動です。⇒欲求不満などから逃れるために誰かの真似をしようとしています。

**昇華**・・・スポーツやアート、ボランティアなど社会的に認められることをすることで、不安や欲求不満を解消しようとしています。

**補償**・・・運動は苦手だけれど、勉強でがんばる。⇒自分の劣等感をカバーするために、ほかの得意なところを強化しようとしています。

いかがですか。だれでも思い当たるところはあると思います。防衛機制には、上記のように、自分の心を守るために無意識のうちに行われているもので、ある程度は、「健康的」と言えます。しかし、あまりにも自分の気持ちを抑え込んだり、ごまかしたりすると自分の気持ちがわからなくなってしまう場合があります。

また、「不健康」な防衛機制として「**原始的防衛機制**」というものがあります。例えば、相手を「良いもの」もしくは「悪いもの」どちらかに極端に認識することで、相手を理想化する態度をとったり、反対に責めたりすることがあります。ほかには、自分が万能であると思いつくことで、相手に優越感を感じたり、支配的にふるまったりすることもあります。相手を軽蔑視することで、自分の不安を意識しなくしようとするケースもあるとされます。そういうときは、自分で問題に気づきにくくなっている可能性があるため、誰かに相談したり、力を借りたりすることも必要です。

★10・11月相談室開室日★

10月

月	火	水	木	金
2 ○	3 ☆	4	5 ☆	6
9	10 ☆	11	12 ☆	13
16 ○	17 ☆	18	19 ☆	20
23 ○	24 ☆	25	26 ☆	27
30 ○				

11月

月	火	水	木	金
		1	2 ☆	1 ○
6 ○	7 ☆	8	9 ☆	8
13 ○	14 ☆	15	16 ☆	15
20 ○	21 ☆	22	23	22
27 ○	28 ☆	29	30 ☆	29

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】☆は、心のふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）  
がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号 03（3995）8036

②相談室直通番号 080（7798）2454

※②の電話場号は「相談室開室日（月・火・木曜日）」に**相談室優先番号**になります。

生徒の皆さんへ

昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。  
原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の方へ

お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。または、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通の番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。