こころ通信

～心理学・防衛機制について～

１．はじめに

元々、不登校という状態に凄く興味があり、将来は不登校の生徒を援助できるような仕事がしたいと思っていました。なぜなら私自身が中学時代に不登校を経験しているからです。学校に行けていたのに、どうして行けなくなってしまったのか。これからどうしたいのか。どうするべきか。様々な葛藤を抱くうちに、自分の「こころ」に強い関心を持つようになりました。不登校の「こころ」の状態を知るために、大学で心理学を専攻し、今、第一学院高校で生徒たちと向き合っています。

今回は、不登校の「こころ」について心理学的見地から考察し、今後の生徒への関わり方について考えていこうと思います。

２．こころの仕組み

「学校に行きたい」「学校に行きたくない」この二つの気持ちは、どちらも学生生活を過ごす上で自然に出てくる感情です。このように人間の「こころ」の内にある、相反したものに目を向けたのが**精神分析の創始者 S. フロイト**（図 1）です。

Q．フロイトってどんな人？

（図１）

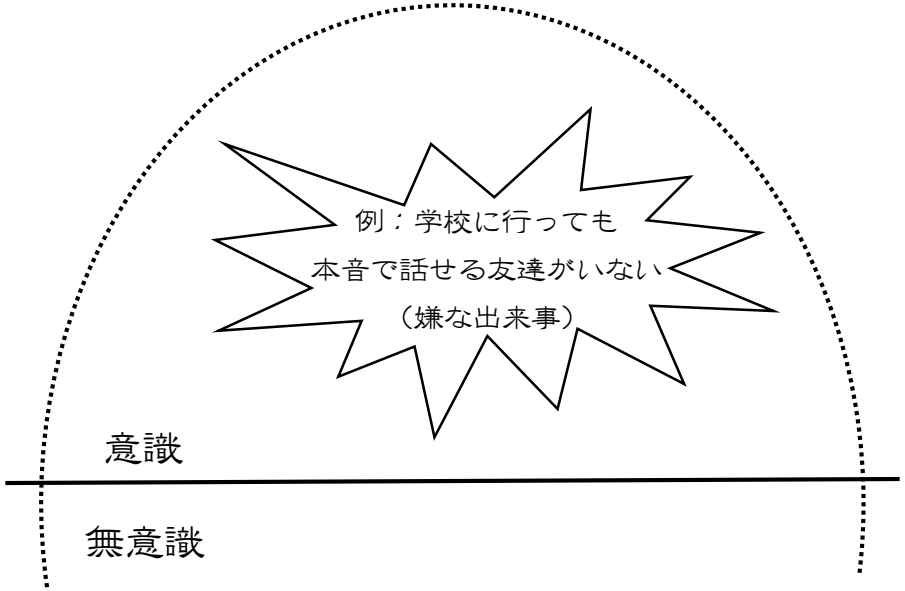
フロイトは幼いころから勤勉かつ優秀で、17 歳のときにトップの成績で高等学校を卒業しました。その後ウィーン大学の医学部に進み、生理学者としての功績を上げました。しかし、学者人生を送るには経済力が必要でした。さらに、当時好きな人がいたフロイトは、彼女との結婚資金を稼ぐため、開業医になる道を選びます。

開業医となったフロイトは、最初は**催眠術**などを使って、こころの病を抱える人たちの治療にあたりました。その中で、**精神分析療法**という全く新しい治療法を生み出しました。精神分析では唯一の治療道具である**言葉**を使って、患者に触れずに、ただ患者に寝椅子に横になってもらい、自由に語らせるという**自由連想法**を用います。フロイトは、患者が自分の症状の原因が何であるかに気づき、それを見つめ、理解することを手助けしました。

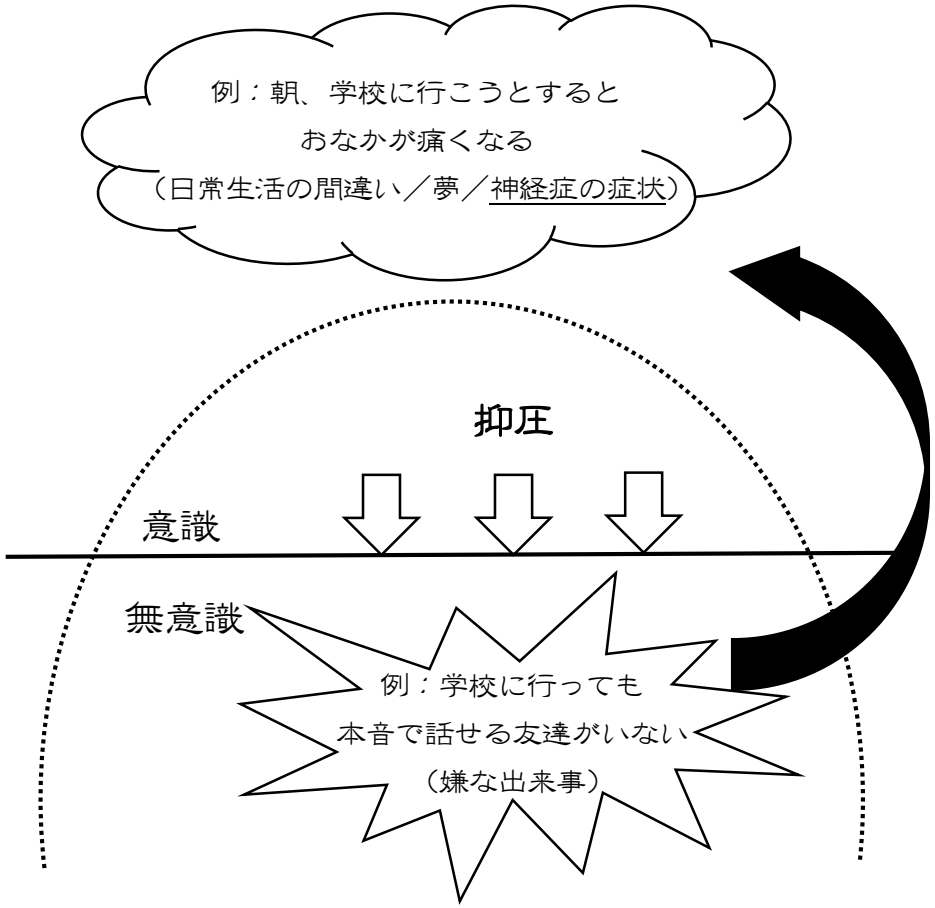
また、人間は嫌な出来事に出会ったり、自分でも許せないような考えを抱いたりすると、それを忘れてしまうことがあります。この「忘れる」ことをフロイトは「**抑圧**」と名づけました。

Q．抑圧とは？

抑圧はドイツ語で「排除する」という意味があります。つまり、意識の中から外へと排除することです。



抑圧は意識的になされるものではなく、無意識のうちに、つまり当人の知らない間に（意識の外で）なされます。「忘れた」こと、すなわち抑圧されたものは無意識の中に留まります。そして、いつまでもじっとしているのではなく、必ず戻ってきます。しかし、そのままの形で戻ってくる、つまり単純に忘れていたことを思い出すのではなく、症状（日常生活の間違い／夢／神経症の症状）という形になって戻ってきます。



ここがポイント！

フロイトは患者の治療にあたる中で「自我＝抑圧するもの＝意識」という考えから「自我の働きの多くが無意識的」という考えになり、自我、超自我、エスという概念を導入しました。

Q．自我／超自我／エスとは？

・自我

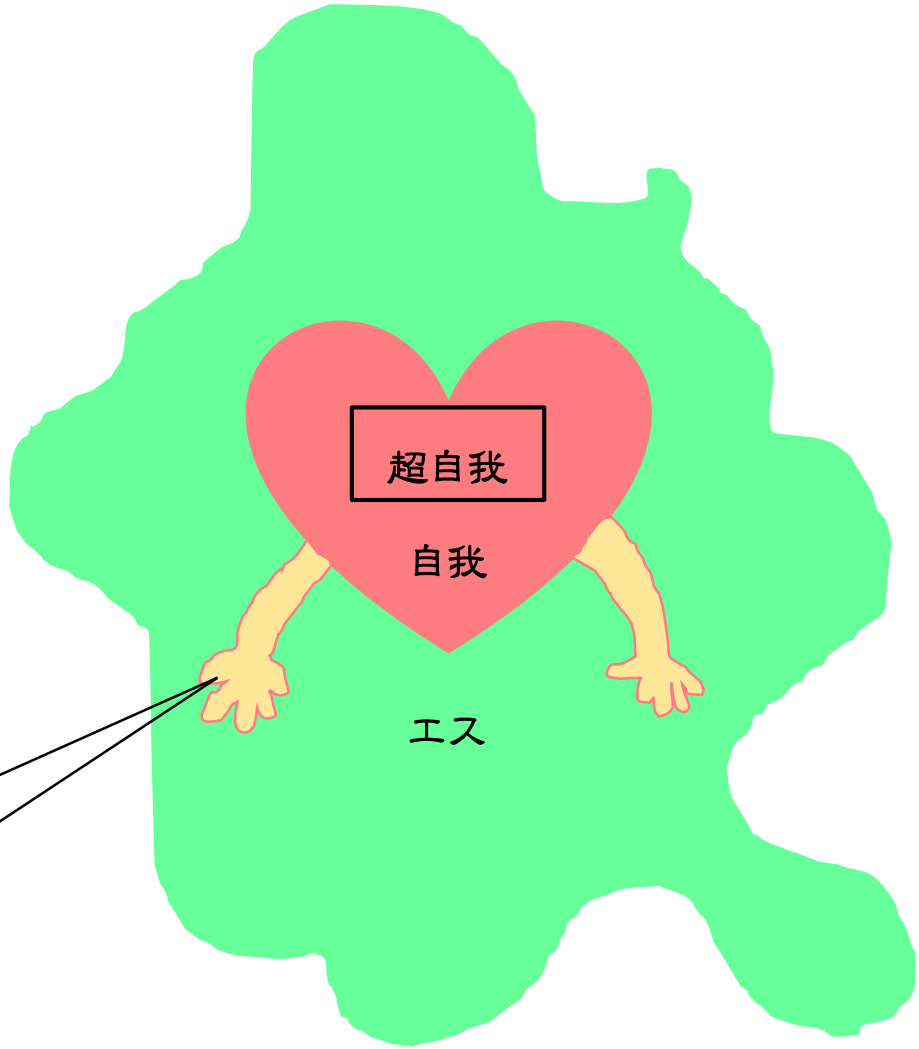
自我とは、私が「これが私だ」と思っているもので、こころの主体となるものです。自分と他人の区別がつくようになると自我は形成されます。成長するとともに自我は変化しますが、いつの年齢においても、そのとき「自分」だといえるものです。

・超自我

超自我とは、自我の内部にあって、自我を監視しているものです。例えば、自我はたえず「こうなりたい」という願望を抱いています。これに対して、「こうあるべき」とその理想を提供するのが超自我であり「こうしてはいけない」と禁止するのも超自我です。

・エス

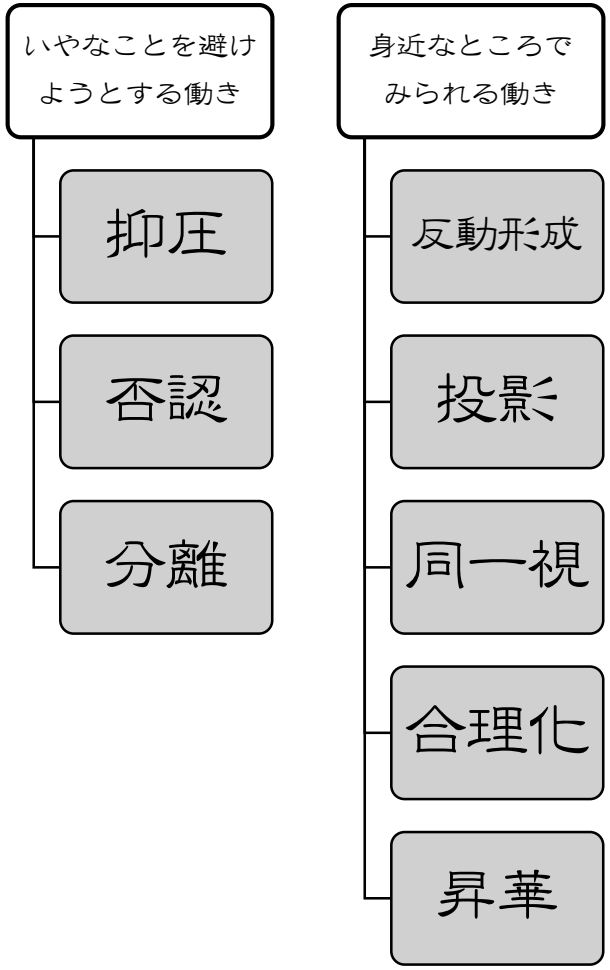
エスとは、ひたすら欲動を満足させようとするものです。こころを動かしているエネルギーは全てエスの中から湧き出しており、自我はエスからそのエネルギーを供給されています。



自我は「こういう人間になりなさい」「あれをしてはいけない」といった超自我の命令に従う一方で、ひたすら欲動を満たそうとするエスの力も必死でコントロールしなくてはなりません。
このように、存在を脅かされている自我は、自分の身を守るための様々な方法を考え出しました。それを**自我の防衛機制**といいます。

３．こころの守り方

防衛機制には様々なものがあります。ここでは防衛機制を二つの項目に分けて説明します。



Q. いやなことを避けようとする働きとは？

・抑圧

抑圧とは、自分では認めたくない「いやな」ことを、自我の中には入れようとせず、無意識のうちに、エスの中に放り込んでしまうことです。ただし、抑圧されたものは症状や夢という形で必ず戻ってこようとします。（2 ページへ）

・否認

「学校に行っても友達がいない」という真実を認めたくないので「学校にはたくさん友達がいて、人気者だよ」と親に嘘をついてしまいます。

否認とは、現実を直視しない、認めないこと。自分がある事実を正しく知覚したとしても、それを認めようとしません。知らないのではなく、知っているにもかかわらず認めないのです。

・分離

友達からいじめられていることを別の学校の友達に相談する時、まるで他の人がいじめられているかのような話をします。

分離とは、ある考えや行動と、それと結びついている自分の感情とを切り離してしまうことです。自分が体験したつらいことを話す時には、誰でも「思い出したくない」という嫌な感情が伴いますが、この二つを切り離してしまうと、まるで他人事のように冷静に話せるようになります。

Q. 身近なところでみられる働きとは？

・反動形成

仲良しの友達と仲良く話をしている子のことを「気に食わない」「目障りで鬱陶しい」と思っていても、実際話をする時はそんなことを感じさせないよう、仲良しの友達以上に仲良くなろうと振る舞います。

反動形成とは、ある欲望を抑圧してしまったために、その反動として、正反対の態度をとることです。

・投影

相手は自分を恨んでいるわけではないのに、なぜか自分はその人に恨まれていると思ってしまう「被害妄想」は、実は自分のほうが相手を恨んでいるのかもしれません。

投影とは、自分が持っている感情や欲望を、自分が持っているとは気づかず、自分はそうしたものを持っていないのだと思い込み、相手の方が持っていると思い込むことです。

・同一視

同一視とは、他人の態度や行動を自分に取り入れること。憧れている人の真似をすることです。自分が尊敬する先生と同じ喋り方をするようになる、芸能人と同じ格好をする、といったものも防衛機制の一つなのです。

・合理化

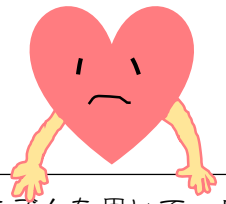
ある生徒が授業中に携帯を使用していたのが見つかり携帯を没収されました。ところが、他の生徒も携帯を使っているのだから自分だけ没収されるのはおかしいと訴えてきます。

合理化とは、自分の行動を正しいと思い込み、正当化することです。

・昇華

人を殺したい、傷つけてやりたいという攻撃的な欲望のエネルギーを、スポーツに注ぎ込みます。

昇華とは、社会的に受け入れられないような欲望を、社会的に受け入れられるような、社会的にみて建設的な欲望に置き換えることです。



このようなメカニズムを用いて、自我は身を守っています。先にも述べたように、自我は常に不安定な状態です。自我の存在が揺らいだ時、人間はなんとか自我を立て直そうとします。それが自力でできないとき、つまり「こころが」病んだ時には、臨床心理士や精神科医に自我の立て直しを手伝ってもらう必要があります。