

# 関西看護医療大学 学生相談室便り

皆さん、今年の夏も暑かったですが、すっかり秋の気候になり、後期がはじまりましたね。

夏休みにはどのように過ごされましたか？ 2か月ほど自由な時間があると、気になることを考えてみたりやってみたり、ゆっくりしてみたりできますよね。で、その間に、ちょっとずつ成長しているのだと思います。また、後期には勉強や実習など、忙しくなるかと思いますが、クラスやサークルや大学の人間関係を大事にしつつ勉強して下さいね。何かあれば、相談室をご利用ください。

## ちよこっと心理学講座

何か、出来事が起こった時、自分を守るために必要な反応を防衛機制と言います。自分はどの防衛機制をとりがち？ 長く続くとどれもしんどくなります。

- 抑圧 … 苦痛のため観念や感情、思考、空想、記憶を無意識に意識から閉め出そうとする
- 合理化 … 都合の良い理由をつけて自分を正当化する。届かない葡萄は酸っぱい。失敗を認めない
- 同一視 … 他者の状況を自分のことのように思う 劣等感から逃れようとする
- 投影（投射）… 自分が抱く他人への不都合な感情を相手が自分に対して抱いていると思う
- 反動形成 … 抑圧されたものを正反対のものを意識に持っていること 裏腹なことを言う
- 分離 … 観念とそれに伴う感情とを分離するか、観念は意識に保持し感情は抑圧する
- 逃避 … 適応ができない状況から逃れる
- 退行 … 以前の未熟な段階の行動に逆戻りしたり未分化な思考や表現様式となる
- 置き換え（代償）… 欲求を本来のものと別の対象に置き換えることで充足する 八つ当たり
- 転移 … 抑圧された感情や衝動を本来の対象とは別の対象に振り向ける
- 補償 … 劣等感を他の方向で補う 「勉強が駄目だからスポーツに打ち込む」
- 昇華 … 非社会的な欲求を社会に受け入れられる価値ある行動へと置き換える

相談室が、またちよこっと  
変わりましたよ〜♪

### 学生相談室のご利用方法

本部棟の2階の研究室「1222」の部屋が、第1・第3金曜日、12時から17時まで、学生相談室になります。

予約は、相談室前の予約表に「予約」と、書くだけです。予約の無いときには、いつでもOK。

