防衛機制

フロイト

逃避

不安を感じさせる場面から消極的に逃れる

- **退避**
  自己評価の低下が予想される場面の回避･
  黙る・自閉･･本当の自分に直面するのがこわい
- **現実への逃避**
  直接的に関係のない別の行動に没頭する
  趣味や娯楽で気をまぎらす
- **空想への逃避**
  空想世界へ逃げて、自己実現を夢見る
  白昼夢・テレビ・パソコン
- **病気への逃避**
  病気を理由に困難な事態から逃れる
  ヒステリー・パニック障害

抑圧

破局を招くおそれのある危険な欲求を意識にのぼらせないようにする仕組み

防衛機制の中で最も重要で最も多い

発展

- **置き換え**
  無意識の欲求や衝動を他の対象に向けかえる
  恐怖症・フェティシズム・
- **摂取（取り入れ）**
  無意識に外界の対象の特徴をまねること
  周囲からの拒否･孤立化を防ぐために期待に沿う行動をとることで不安を解消する
- **投射（投影）**
  不安の原因を自分の内部ではなく、外部の人のせいにすること。　夢は投射
- **反動形成**
  自分の欲求にある程度気づいていて、正反対の行動をとること。　特徴「～すぎる」

同一視

ある対象の考えや感情、行動などを無意識に取り入れて同じような傾向を示す。　テレビの主人公をま

補償

劣等感による緊張を解消するために他の分野で優越感を求める　どこかでぼろがでる。

合理化

もっともらしい理屈をつけて、自己を正当化しようとする

昇華

抑圧された欲求や衝動を社会的･文化的に承認された好ましい行動となって発現する　望ましい防衛