

# 相談室だより

みなさんこんにちは。学生相談室です。

冬休みはどのように過ごしましたか？有意義に過ごせたでしょうか。

4年生は卒業論文提出までもう少しですので、あと一息頑張ってください。

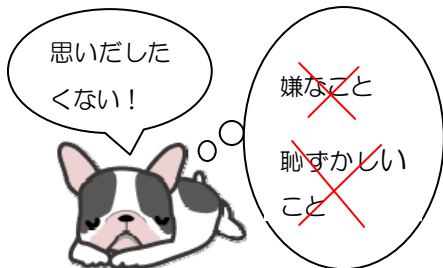
1・2・3年生のみなさんはテストが近づいていますね。勉強・課題に集中しましょう。

## 自分を守ろうとする力！

私たちは、現実とうまく折り合いをつけるために努力しています。このうまい折り合いのつけ方を『防衛機制』と言います。『機制』とは、メカニズムという意味です。私たちはいろんな防衛を使って生活しているのです。その代表的なものを紹介しましょう。

### ① 抑圧

見たくないもの、思い出したくないものを意識するのは「不快」なので無意識の中に抑え込む。



### ② 合理化

いわゆる言い訳。失敗が「自分ではどうにもならない理由」によるものだと信じ込む。



### ③ 昇華

認められない欲求や感情を芸術やスポーツなど社会的に認められるものに転化する。



この他にも多くの防衛機制があります。自分はどんな防衛を使っているのでしょうか？自分の抱えているモヤモヤを解決したいと思ったら、ぜひ学生相談室に来てください。お待ちしております。

### 1月の精神保健相談日

担当者：嘱託医 岩館敏晴 先生

日時：1月27日（水）14時～16時

場所：学生相談室（保健センター隣）

月に1回精神科の先生と面接を行っています。

