

われたり、均衡が乱されたりすると、だれもが脅威を感じるので、均衡を取り戻すために、心の中に自動的な「からくり」が起こってくる。これを適応の機制（メカニズム）、あるいは自己防衛機制と呼んでいる。

ところで、このような適応の機制は、自己を防衛するために起こるからくりだから、その働きいかんによっては、かえって有効なものと考えられる。しかし、ある場合には、精神衛生上望ましくない機制が働き、次第に、社会的に非難されるような徴候（機制に基づく行動）をあらわすようになり、しまいには、徴候そのものが、永続的になったり、強化されたりした均衡状態におちいり、不適応となってしまうのである。

3. 適応機制的分類

子供が、日常、欲求不満を解消するために用いる適応の機制には、さまざまなものがあって、全部をあげて説明することは不可能に近い。また、それを分類するにしても、程度によるもの、形式によるもの、内容によるものなどがあり、学者によって一定していない。

そこで、ここでは、適応機制的の代表的なものだけを取りあげて、それが働く形式によって分類を行い、説明を加えることにする。

(1) 現実歪曲^{わいぎよく}の機制

① 合理化

自分の行動の真の動機をかくして、なんらかの理屈をつけて正当化することで、簡単にいうと、自己欺まんである。

たとえば、学校への遅刻を乗物のせいにししたり、勉強ができないのを遺伝のせいだといって、責任を他に転嫁して、自分をなぐさめているようなことである。

② 理由づけ

合理化による不満の解消では、かなりこみ入った理由づけが行われるが、「理由づけ」では、それよりずっと単純なこじつけで正当化をはかるのである。

③ 投射（責任転嫁）

自分の行為に対する非難や失敗などを、他人や、他のことに転嫁するこ