

たとえば、思春期の強い性的エネルギーや攻撃的傾向を、スポーツや音楽、学問、仕事に没頭させ、健全で正常な方向に発散させるようなものである。

### (3) 退行の機制

退行とは、子供らしい考え、行為、感じ方に戻ること、つまり、発達の過程において経てきた以前の段階に戻ることであり、一種の逃避である。

新しく弟妹が生まれて、母の愛情が十分受けられなくなった子供が、急に寝小便をしたり、赤ちゃんことばを使うようになったりするのは、その典型的な例である。また、老人が現代の世相を嘆き、「昔はよかった」と、古きよき時代の思い出ばかりを語るのも退行といえる。

一般的に言って、退行は不適応の行動である場合が多い。しかし、大人が休みを利用して子供と一緒にあって、遊びを楽しむようなことは、一種の退行ではあるが、毎日の仕事からくる緊張を解くのに効果があって、よい適応といえる。

### (4) 逃避の機制

#### ① 現実回避（退避）

不満の起りそうな場所や状況を避け、あるいは近寄らないようにすることである。これが極端な場合は、「人間ざらい」のような生活を送るようになる。

#### ② 空想への逃避

現実には欲求の満足が得られない場合に、空想の世界に逃避して、心の安定や満足を得て、緊張を解消することで、いわゆる「白昼夢」がその典型である。

また、友だちのいない子供が「想像の友だち」を空想して、ひとり遊びをしたり、何年も浪人生活をしている受験生が、勉強を忘れて、合格した場面を心にえがいて、灰色の生活をなぐさめたりすることなどもこの例である。

#### ③ 病気への逃避

意識的な仮病とはちがって、現実には耐えられない場合、本当の病気にな