

ることがある。

たとえば、試験に対する準備ができていないで、それを苦にしていると、試験の当日になって、口実ではなく、本当に頭痛やめまいがして、学校を休まなければならない。そうすると、困難な現実を避けることができるわけである。

また、周囲の人の同情や愛情を得るために起こるといわれるヒステリー発作は、病気への逃避の典型的な例といえる。

#### ④ 現実への逃避

「現実からの逃避」とは反対に、生活がうずまいている現実の中に没頭することによって、不満や苦しみから逃れようとするものである。

たとえば、大人で家庭が面白くない人が、仕事をするのに、朝早く出勤し、夜おそくまでがんばっているのがその例である。

#### (5) 現実攻撃の機制

反抗機制とも呼ばれ、自己の欲求を通すために、反抗的、あるいは攻撃的行動にでるなど、手段を選ばない方法を用いる。この機制が永続化していくと、非行の原因になりやすい。

#### (6) 抑圧の機制

社会的にひどく非難されるような欲求を、みずから認めないようにすることであり、この機制では、欲求を満足させるような行動を禁止するだけでなく、欲求の表現をも禁止し、欲求そのものが存在しないかのように行動するわけである。

抑圧においては、欲求を満足させないで抑えつけることであるから、欲求そのものは存続しているので、心の中は不安定で、抑圧が不成功に終わる場合には、かえって不安が増大する。そして、それが極端な形をとった場合、「二重人格」が起こったり、「強迫神経症」や「うつ状態」におちいることになる。

#### (7) その他の機制

##### ① 取り消し（やり直し）

何か仕事をやってみて、それがうまくいかないために欲求不満が起こる。