

防衛機制の図式化

恒吉 徹三

Graphics of Defense Mechanisms

TSUNEYOSHI Tetsuzo

(Received July 20, 2006)

キーワード：防衛機制、図式化、講義

I はじめに

防衛機制とは、不安を感じたときに機能して心のバランスをとるためのメカニズムである。精神分析の概念であり、Freud, A. (1936) は、自我の防衛活動は直接的にとらえられるものではなく自由連想への抵抗や被分析者の感情、情緒の変化を手がかりに間接的にしかとらえることができないものであることを指摘しているとおりでである。さらに、Spence (1987) が指摘しているようにFreud, S. の使った用語の多くはメタファーであったということは重要であり、それぞれの防衛機制を文字通りに、まるで目に見えるようにとらえるのではなく、心的事象を理解するための概念化として検討していく必要があると考えられる。

このような指摘についても踏まえながら、講義等において防衛機制の概念をより理解しやすいものとして伝える工夫のひとつとして図式化したモデルを提示する。図は、講義の際にパワーポイントで上映するために作成しているもので、図そのものの中にもタイトルが含まれている。しかしながら、防衛機制がこのような「形」をしているわけでも、心の中に本当に「蓋」がついているわけでもなく、理解のためのモデルを示すことを目的としている。そのため、よりシンプルな図として示すことにする。

II 防衛機制の図式化

1. 抑圧 (repression)

抑圧とは、意識すると不快になるような内容を意識しないようにするための心的メカニズムであり、日常語を用いて「臭いものにふたをする」と表現されることもある。忘却のメカニズムのひとつとして位置づけられることもある。さらに、対象関係論的な立場からは、個人の内的世界で抑圧が生じるためには、自己と対をなしている抑圧

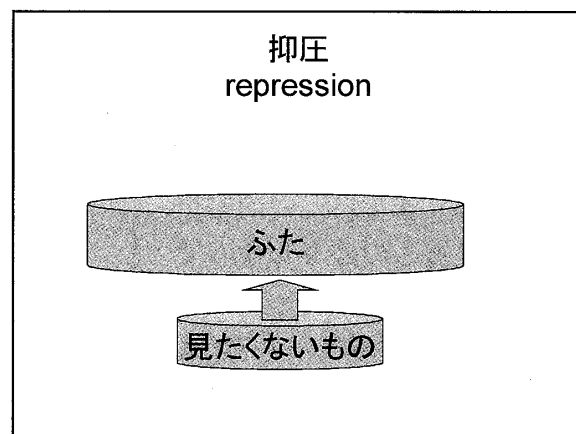


図1 抑圧

する「悪い対象」が存在していることも指摘されている（北山，2001）。心的内容は、不快なものばかりではないので、抑圧されるのは一部である。

たとえば、面接者によって心理面接の初期に生活史を聴取する際に、クライアントが「よく覚えていません」とか「忘れました」と言っていたことが、面接が進行するうちに想起されて語られることがある。つまり、このときまで心的内容は抑圧されていた、ととらえることができる。この抑圧されていたものが面接者との関わりの中で次第に意識化されていくのである。初めは意識することを恐れて「ふた」をし、心の底に押し込められていたものが、この恐れが軽減することによって次第にふたが開いて言語化されたと考えることができる。しかし、抑圧は単に無意識から浮き上がってくるものを抑えつけないよう消極的な働きだけではない。フタをすることで意識にのぼることを防いで、落ち着いて日常生活を送るための適応のための手段ともいえるのである。その意味で、必要に応じて意識にのぼらないように抑えられていることが健康的な心のバランスであると考えられる。図1には、大きな円柱で抑圧の主体としての側面を「ふた」として示し、抑圧される「見たくないもの」をフタよりも小さな円柱で示している。ここでは、フタを極端に大きく描いており、強く抑圧する必要がある意味内容についての場合のこととして示している。さらに、下からフタに向かって伸びる矢印は、抑圧されたものがふたたび意識へと浮かび上がろうとしているところを示すためのものである。

抑圧する必要のないものは、このフタの範囲外に存在していることになり、この図で示しているのは、抑圧する必要のあるものに対しての場合ということができる。心の全体像を示しているわけではないことに留意しておく必要がある。表現を換えると、抑圧は、意識に通してよいものと通せないものとをえり分ける「フィルター」として描き出すことも可能かもしれない。ただ、フィルターでは、抑圧という上から抑えつけるような能動的に働くというニュアンスを示すことができないので十分なモデルにはなりえないと考えられる。

2. 投影 (projection)

投影とは、心の内にある不快な内容物を、外へと排出するメカニズムである。たとえば、不安や恐怖感がある場合に、外の世界に恐怖を抱かせている対象があるものとしてとらえることになる（図2-1）。ここでは、心の内にある恐怖感が、外的世界に「オバケ」を見出させている場面を例として示した。外に見えているものは、あくまで自己の内的世界に属しているものの写しなのである。英語では、プロジェクション (projection) であり、プロジェクターのように内部にある原画を、まるで外部にあるものであるかのように映し出して見せるものとい

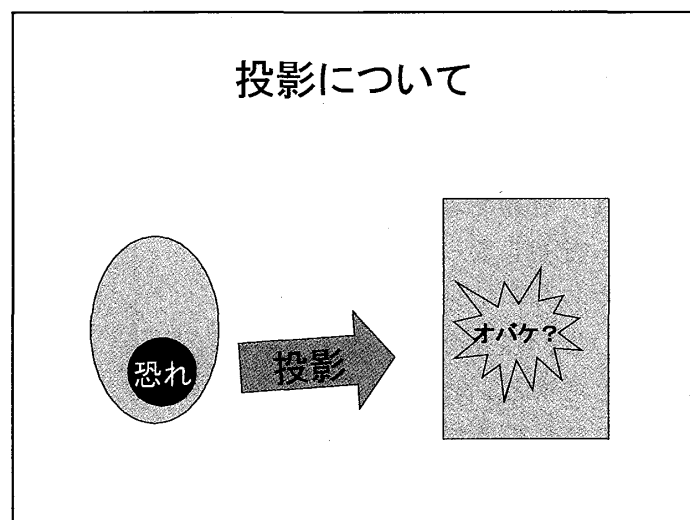


図2-1 投影 (projection)

うこともできる。

さらに、投影と対照的な性質をもつ取り入れ、および取り入れから同一化へと至るプロセスを理解しやすくするために、これら3つの防衛機制をひとつの図の中に示している(図2-2)。取り入れは対象の特徴を自らの中に取り込むことであり、取り込んだものが自分の身になるとき同一化という。図では、対象から取り入れたものは対象の一部分と同色で示している。これが取り入れられた時にはそのまま同じ色であるが、自らの一部として同一化したことを示すために、自己の色と同じ色で溶け込んだように示している。

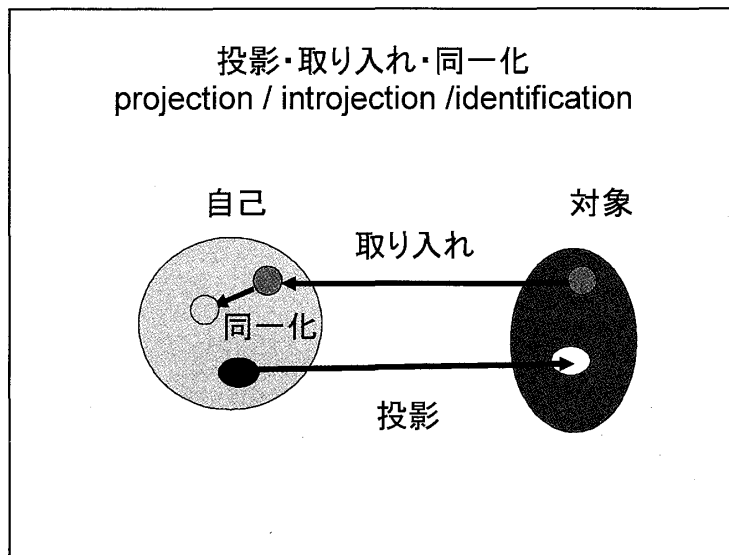


図2-2 投影 (projection)・取り入れ (introjection)・同一化 (identification)

3. 置き換え (displacement)

置き換えとは、内的な世界にあるものの形や内容を換えて表現したり、自らの感情などを向けるべき対象から別の対象に向け換えたりして表現する心的メカニズムのことである。たとえば、子どもが父親への恐れを怪獣を恐れることで示したり、フロイトの症例「ドラ」のように、性的な内容への嫌悪感を吐気として表現したりするときなどに働いていると考えられるものである。図5に示しているのは、本来向けるべき対象(A)ではなく、他の対象(B)へと対象を換えて思っていることなどを表現している場合である。このように、

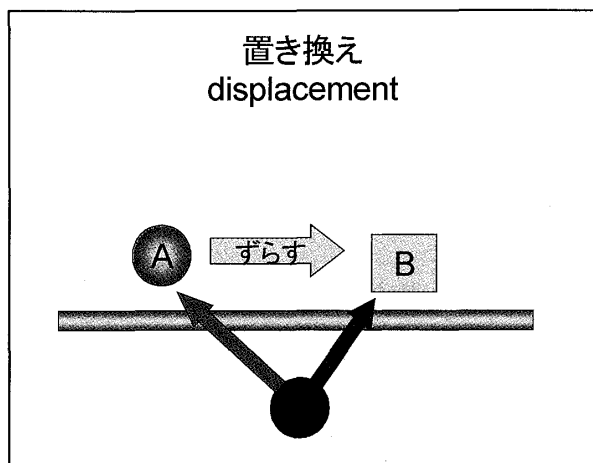


図3-1 置き換え(displacement)

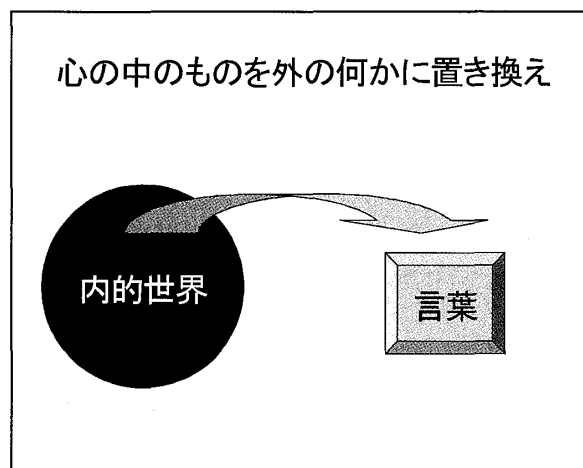


図3-2 置き換え (displacement)

対象を換えて表現することを示すために、Aに対して向けられている矢印は淡い色で示し、Bに向けられている矢印はより濃い色合いのものにして示している（図3-1）。この図の中央にある水平な線は心の内と外の境目を表現したものであり、内的な世界の領域にある濃い色の丸は、表現しようとしている内容物を示している。

さらに広げて考えると、内的な世界にある未分化なものを、言葉という外的な世界でも受け入れられる形に換えて表現するときにも働いているメカニズムとしても考えることができる（図3-2）。しかしながら、ここで言葉に置き換えられた内容は、ひとつの置き換えであって心そのものが表現されているわけではない。

4. 反動形成 (reaction formation)

反動形成とは、心の内あることとは、まったく裏腹な形で表に表現する防衛機制である。たとえば、好意的な関心を持っている相手に対して、逆に意地悪なことを言ったりするときなどに働いているものである。愛情を憎しみで、憎しみを愛情で表現するようなどきに働いているメカニズムのことである。

ここでは、心の内で相手のことを愛している人が、憎しみというまったく正反対のかたちで表現している場合を例に示している（図4）。

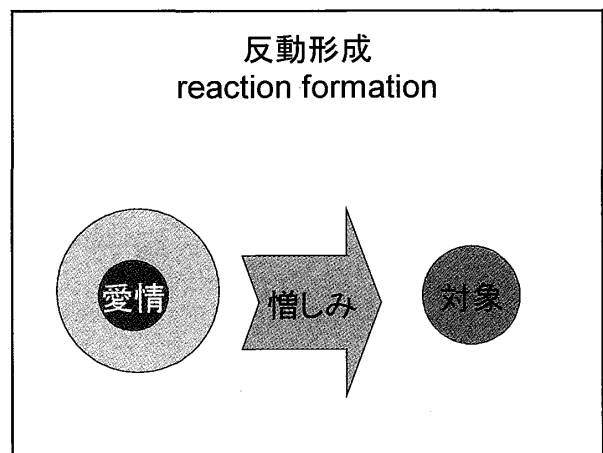


図4 反動形成 (reaction formation)

5. 隔離 (isolation)

隔離とは、本来ならつながりのあるはずの観念と感情などを切り離す防衛機制である。たとえば、本当なら悲しいはずの両親との死別を、まったく悲しみを感じることなく話すような場合に働いているメカニズムである。ここでは、心的世界を大円で示し、その内側に小さな円を描いて、中空のところに浮かんでいるような形で表現した（図5）。この小さな円は、周辺の大円とは触れさせないことで、心的な空間でのつながりの喪失を示している。

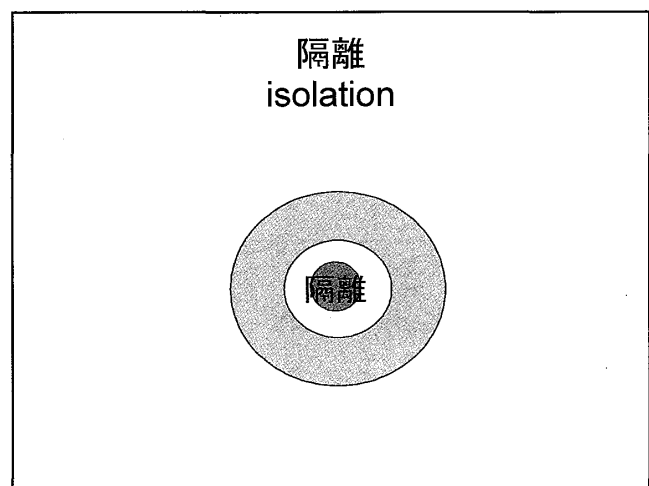


図5 隔離 (isolation)

6. 打ち消し (undoing)

打ち消しとは、すでに行った行為を、その後の行為によってあたかも何もなかったかのようにするメカニズムのことである。たとえば、汚いものに手で触れたときなどにおまじないをして触れたことによる影響がないようにと祈ったり、相手にひどい言葉をなげかけ

た後に、優しい言葉をかけて自分の行為をなかったものにしようとしたりするときなどに働いているものである。また、ワープロソフトにも「元に戻す」という機能があり、現在入力中の内容を直前の状態に戻したり、直前に消してしまった文章のまとまりを元に戻すためにこの機能を用いる。講義などでは、スライドで図6を示しているが、これに加えて文字入力をして、「元に戻す」機能を用いるとこの防衛機制についてはより理解を深めることも可能である。図では、円で示したものがすでにしてしまった行為①であり、これを次に行う行為②で打ち消すのである。最初の行為をまるでなかったものであるかのようにすることから、行為②の図によって行為①を覆い隠すように図示している。

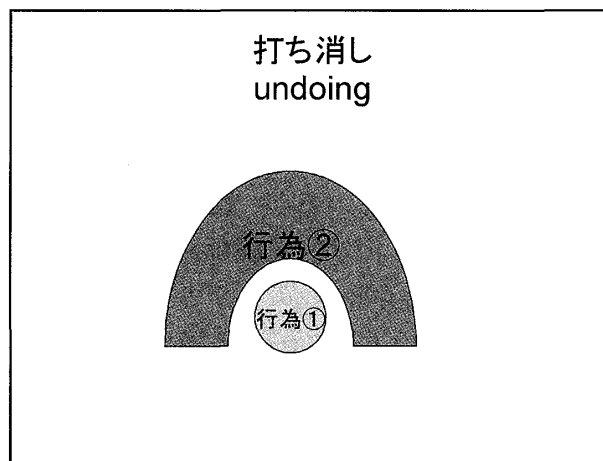


図6 打ち消し (undoing)

7. 昇華 (sublimation)

昇華とは、性的な欲求や攻撃性など、そのままの形で表現すると社会の中では受け入れにくいものを、社会的に受け入れられやすい形にして表現する心的メカニズムである。性的な欲求や攻撃性などのすべてが昇華できるわけではないため、図7では、昇華された表現を示す部分は小さい円を用いた。これに対して基底部分には大きめの楕円を用いて、もとにある欲求は大きいものであることや、昇華されたものに比べるとよどんでいるものであるので、暗い色で表現した。言い換えると、「脱臭」または「浄化」することで社会に受け入れられる形に変換する働きということもできる。しかし、匂いや汚れた水のように実際に脱臭や浄化されるわけではないので、完全に昇華されておさまっているわけではない。その点では、昇華された部分を示す色合いをかなり明るい色を用いて表現するのは、十分とは言えない側面もあると考えられる。このような図式化は、ひとつのモデルでありイメージを表したものであるもので、「真に受けない」態度をもっておく必要がある。

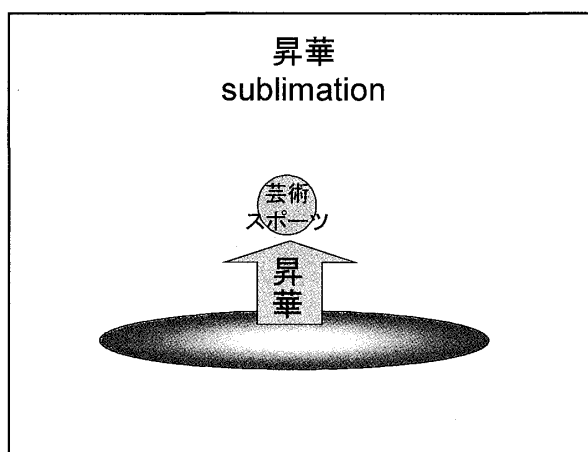


図7 昇華 (sublimation)

8. 投影同一化 (projective identification)

投影同一化とは、原始的防衛機制のひとつであり、自己の内的世界にあるものを外へと排出し、排出したものと外的対象とを同一化させてとらえる防衛機制である。例えば、本当は自分自身が対象に対して怒りを感じているはずなのに、この怒りを否認して、あたか

も対象が自分自身を怒っているかのようにとらえるメカニズムのことである。図には、怒りが対象に投影され、対象全体と同一化された結果として相手が自分のことを怒っている、という一連の動きを図として示した（図8-1）。この図で、自己の中にある怒りが対象と同一化され、さらに自己へと向けられる過程は同じ色を使って示している。さきに、投影について取り上げているが、臨床的には投影と投影同一化の違いはそれほど大きなものではなく、投影同一化は対象関係論的な視点を含んでいることを松木（2005）は指摘しており、ビオンの投影同一化のモデルを赤ん坊と母親（乳房）の絵により示している。筆者の作成した図は、松木（2005）の図に比較するとかなりシンプルな図だといえる。これは、乳児期の母子関係というよりも、二つの対象との間で作用しているメカニズムとして広げて用いるのに都合がよいからである。一方、母子関係の中での投影同一化の機能を示すために別の図を示した（図8-2）。まず、赤ん坊の不快感が母親に投影され、その結果として母親の心の中に不快感が喚起され、この母親自身の心の中に喚起された不快感を通して、赤ん坊の不快感を感じ取っているという図である。このように母親が乳児の気持ちを感じ取ると、たとえば「気持ちが悪かったのね」と赤ん坊から投影されたものをまずしっかりと受け止め、そののちにオムツを交換したりミルクを与えて空腹を満たしたりすることで、赤ん坊の不快感を取り除くのである。このような母子関係の中でのやりとりを、面接場面で面接者がクライアントに解釈を伝える場面のモデルとしてすでに臨床家に多く活用されている。この点を示すために、図（図8-2）では、赤ん坊から母親への矢印の色と、母親から赤ん坊への色を違う色で示している。ここに、面接者の心的過程の中で咀嚼されるプロセス（図では「汲む」こととして示している）が進行していることを図としても意図して表現した。図8-1と対比的に描いたのは、対象に向けられた怒りが、そのまま対象からも怒りとして返ってくるように体験される過程との違いを示すためである。

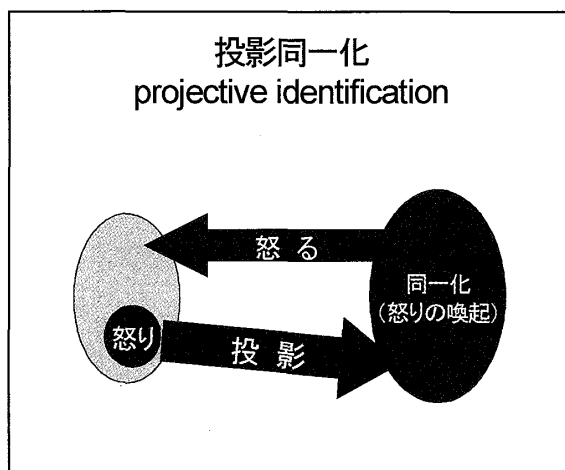


図8-1 怒りの投影同一化
(projective identification of anger)

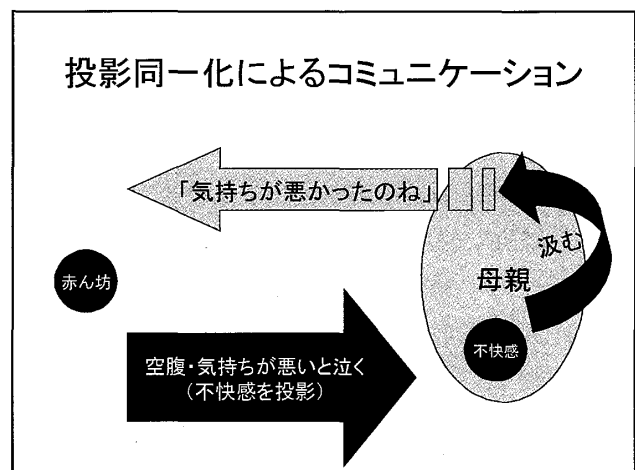


図8-2 投影同一化によるコミュニケーション
(communication through projective identification)

Ⅲ 考察

本稿の目的は、防衛機制の図式化を試みることであった。講義では、このように図示したものをパワーポイントで上映しながら、個々の防衛機制について口頭で説明している。これにより、口頭だけで防衛機制の概念について説明をするときよりも、受講者はよりよく理解を深めることができるものと考えられる。実際にこれまでの講義でパワーポイントとして示してきたが、「わかりやすかった」という感想を述べる学生がかなりいる。その一方では、「なんとなくわかるようでわかりにくい」といったように、図としての曖昧さを指摘する声も出ていた。特に、防衛機制はひとつだけではなく複数が絡み合って機能するものであることを考えると、まとまりをもったものとして描きだされていないところは十分ではない。さらには、1枚のスライドを静止画像として提示するのではなく、アニメーションなどをつけて「動きがあるほうがよい」という学生からの意見もあった。動きのないパワーポイント画像として示すことで、メモも取りやすくなるが同時に機械的な印象を与えることは避けがたい。心はダイナミックで柔軟な働きをするものであり、このダイナミクスがこれらの図では示されていない。動きのある、ダイナミックな図式を作成することについてはこれから検討したい。しかし、あまりに多くの情報を含んだ図では、かえって口頭での説明も必要となるため適度さが求められている。ただ、この単純化した図式が本来は複雑な心的な活動をあまりに単純なものであるかのような錯覚を引き起こす可能性のあることには留意しておく必要があると考えている。

また、先にも述べたように、防衛機制は、初期には自我心理学の中で発展してきた概念であり、「一者心理学」の中で生まれた概念である。ところが、近年の対象関係論の隆盛により精神分析学は「二者心理学」へと発展してきており、関係性を考慮したモデルも必要となっている。たとえば、抑圧は、抑圧する他者がいるところで起きていることを北山(2001)が指摘しているように、心的メカニズムは“単体”として機能しているわけではなく、対象との関係の中で働いているのである。この点を考慮すると、抑圧(図1)の図の中に、「ふた」として描いているところに上からの矢印をつけることで、対象との関係によってある内容が抑圧されるべきものになっている、ということを示すことも可能と考えられる。また、投影と投影同一化の概念の違いは、投影同一化は対象関係論的な概念であり、臨床的に大きな違いはないと考えられるという指摘もあり(松木, 2005)、ダイナミックな関係性をいかに図として描くかが残された課題である。

[付記]：本稿で取り上げた図は、2003年前期の心理学(精神分析学)の講義のさいに作成し、その後も他の講義で修正を加えながら用いているものです。これらのスライドのわかりやすさやわかりにくさについて意見をくださった受講生の皆さんと、貴重なコメントをしてくれたゼミ生の松嶋徹朗君、宮本靖子さん、中本麻美さん、福田歩さんに心より感謝いたします。

文献

Freud, A. (1936) : *Das Ich und Abwehrmechanismen*. Internationaler Psychoanalytischer Verlag. 外林大作訳(1958・1985) : 自我と防衛, 岩崎学術出版社.

- 北山修 (2001) : 精神分析理論と臨床, 誠信書房.
- 前田重治 (1985) : 図説 臨床精神分析学, 誠信書房.
- 前田重治 (1994) : 続 図説 臨床精神分析学, 誠信書房.
- 松木邦裕 (2005) : 私説 対象関係論的心理療法—精神分析的心理療法のすすめ, 金剛出版
- 小比木啓吾編 (2002) : 精神分析事典, 岩崎学術出版社.
- Spence, D. (1987): *The Freudian Metaphor: Toward Paradigm Change in Psychoanalysis*. New York: W. W. Norton & Company. 妙木浩之訳 (1992) : フロイトのメタファー: 精神分析の新しいパラダイム, 産業図書.
- 氏原寛他編 (1999) : カウンセリング辞典, ミネルヴァ書房.