

健



拳



大迫高校保健だより No. 6

令和5年9月

保健室 赤坂

朝夜が涼しくなってきました。うっかり窓を開けて寝ると、体が冷えて体調を崩してしまいます。気を付けましょう。

前期末考査も終わり、来月は文化祭が待ちかまえています。クラス企画や総合的な探究の時間の中間発表など、準備で忙しくなることと思います。頑張る時間と休息の時間を上手に取り入れて、自分のやるべきことに取り組んでください。

あなたも無意識にやっている

ぼうえいきせい

自分を守る防衛機制

危険や困難な状況になったときや自分の思い通りにいかない状況でストレスを軽減させるために防衛機制という心理メカニズムが発動します。自分を守るために大切な防衛機制ですが、防衛機制の内容や頻度によっては、社会への適応が難しくなることもあります。

防衛機制の例



とうひ 逃避

テスト間近に掃除を始める

ほんどうけいせい 反動形成

好きな人にわざと冷たくする

しゃかいてきおうど

【社会適応度が低い防衛機制】

ひにん 否認

認めたくない現実や事実を否認して認めないこと

がんが見つかりました



僕ががんになるわけがない!



【社会適応度がやや低い防衛機制】

ごうりか 合理化

納得のいかない出来事を、最もらしい理由をつけて正当化すること

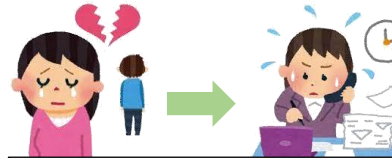
テストの点が悪いのは、家で弟がうるさくて勉強出来なかったからだ



【社会適応度が高い防衛機制】

しょうか 昇華

抑圧された欲求を社会的に望ましい欲求に置き換える



失恋の悲しみを仕事で埋める

だいしょう 代償

失敗や劣等感を他のことで成果を出すことで埋める



学業で得られない成功をスポーツで得る

ストレスをバネにしよう

悲しい

絵で表現してみよう

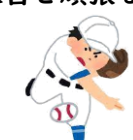


イライラ

歌って発散

悔しい

練習を頑張るぞ!



ストレスは悪いことばかりではありません。怒って人や物に当たれば、周りの人を傷つけます。悔しさや悲しみをバネにして努力をすれば、みんなが応援してくれます。どう対処していくかで、ストレスは敵にも味方にもなるのです。