

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2017.10月号

10月に入り秋の気配を感じますが、皆様お変わりございませんか。10月は心地よい季節ですので、お仕事に、プライベートに充実した時間を過ごせるといいですね。今回は、自分の周りの誰かを苦手だと感じるとき、私たちの心の中に何が起きているのかについて、少しお伝えしたいと思います。

投影のメカニズム

一緒にいて、なんだかやけに気になる、癪に障る人はいませんか。もしそういう人がいたら、何か気がつくことはないでしょうか。誰かに似ているかもしれません。過去にいやな思いをさせられた人、過去にわだかまりのある人に似たところのある人を見ると、今会っている人には嫌な思いをさせられたわけではないのに、なぜか「気になる」「いやなやつだ」と思うことがあります。これは過去の人物のイメージを、その人に「投影」しているからなのです。特に両親のイメージは私たちに大きな影響を与えています。

自分の父親が権威的で、子どもに指示することが多かった場合は、例えば、父親と同年代の父親によく似ていると感じる上司に対して、父親像を投影して、反抗的な感情を抱いたり、拒絶する気持ちを感じたりすることがあります。

また母親が、口うるさいと感じていた場合、言いたいことが言えなかったという感情が残っていると、自分では意識はしていなくても、親切に教えてくれている時「おせっかいだ」「放っておいてほしい」と感じることもあるかもしれません。

こんな時、私たちの心の中で、気に入らないと思っている人に、誰かのイメージを投影させるということが起きている可能性があります。私たちの心は、時々このようなイタズラをします。また、気に入らないと感じている相手に対し、実はうらやましいという気持ちが働いていることもあります。カウンセリングの中では、このようなことを自分で気がつくということに意味があります。そして、私たち自身が生き生きと生きて行くために、否定的なイメージだけでなく肯定的なイメージが統合されて行くための時間も必要です。



引用・参考文献
「カウンセラーのコーチング術」
市毛恵子 2002 PHP研究所



開室日: 月曜と金曜の週2日(9:00-18:00) **相談室の場所**: 総合研修棟6階

予約: 開室日にお電話で申し込まれるか、FAXか、メールをお願いします。

◇相談内容の秘密は守られますので安心してください。

TEL/FAX: 0798-45-6121
メールアドレス: k-harada@hyo-med.ac.jp
(お電話・FAXは外線をお願いします)
相談員 原田 久仁美

