



車内の金城学院大学

89限目

「カウンセリング論」

オープンキャンパス開催
8/11(木・祝)・10/22(土)

「辛かったことはいつか忘れられる？」

〔心の安全装置〕

辛いことも時間が経てば忘れていく、などと言われることがあります。これは精神分析学者、フロイトによって「抑圧」と名付けられた心を守る働きです。抑圧とは、強い悲しみなど意識の中にある感情を、無意識の中へ閉じ込めようとする心の働き。一度閉じ込められた感情は、基本的には思い出さなくなり、心は守られるのです。しかしその苦痛が強すぎたり連続したりすると、無意識の中へ閉じ込めきれなくなり、それが原因で心の病にかかったりします。このように私たちは自分の心を守る仕組みを持っていますが、その限界もあるため、苦痛をひとりで抱え込もうとせず、誰かに相談したり、自分なりに発散する方法を見つけることが大切なのです。

心の働きを学び、生きる力に変える。それが人間科学部 多元心理学科。

強く、優しく。



金城学院大学