

★防衛機制の「投射」は偏見や差別と結びつきやすい。どうしてだろうか？

投射は、自分の心の中にありながら自分ではその存在を認めたくない負の感情を他人が自分に対して抱いているように感じることで、自分が無意識のうちに拒否している相手に対して、確たる根拠もなしに否定的な評価を浴びせ攻撃する態度と結びつきやすい。

（例）「黒人は白人を憎んでいる」＝白人である自分自身が黒人を憎んでいることの投射

（例）「中国人はみんな反日だ」＝日本人である自分自身が中国人を嫌っていることの投射

（例）「相手が戦争を計画しているから対処する」＝自分から戦争を仕掛けたいことの投射

参考：『戦争プロパガンダ 10 の法則』『戦争を望んだのは彼らのほうだ』も

★防衛機制に陥らず合理的解決ができるようになるためには何が必要なのだろうか？

防衛機制は無意識のうちに自己の心を防衛しようとする働きであり、自我の弱さ（精神的に不安定で傷つきやすいこと）が背景にある。それゆえ、防衛機制に陥らずに合理的解決ができるようになるためには、自我の強さ（精神の安定）が必要ということになる。

（例）ブドウに届かなかった悔しさを認めたくないから「あのブドウは酸っぱい」と合理化する＝自分の力不足を率直に受け入れられない＝精神的弱さの表れ。