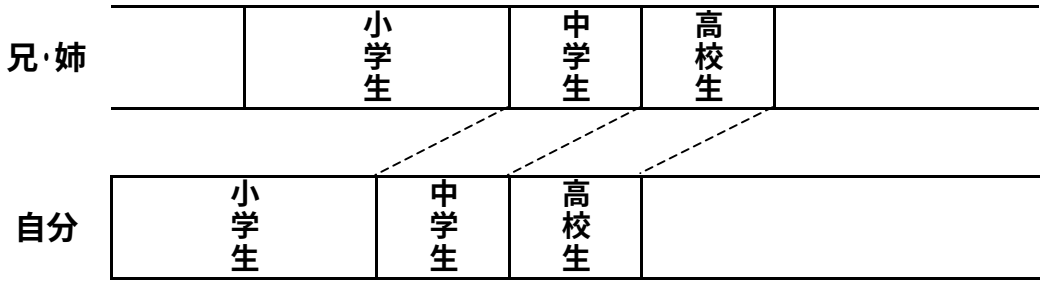
「人生縮小化」現象

ケース１（楽しみ先延ばし型）



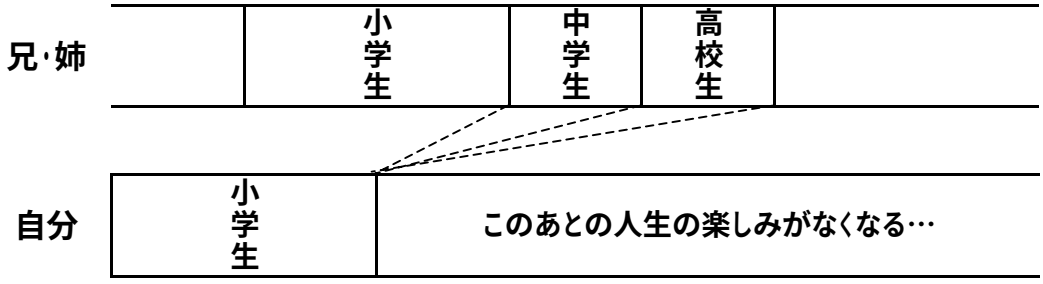
兄弟がしていること（楽しみ）に憧れを持ちつつ、

「しかし、今はその楽しみをするべきではない」と自覚し、

自分がその年齢になったら楽しもうと、思っている。

結果、人生の楽しみがあるので、将来を夢見て生きてゆける。

ケース２（人生縮小化）



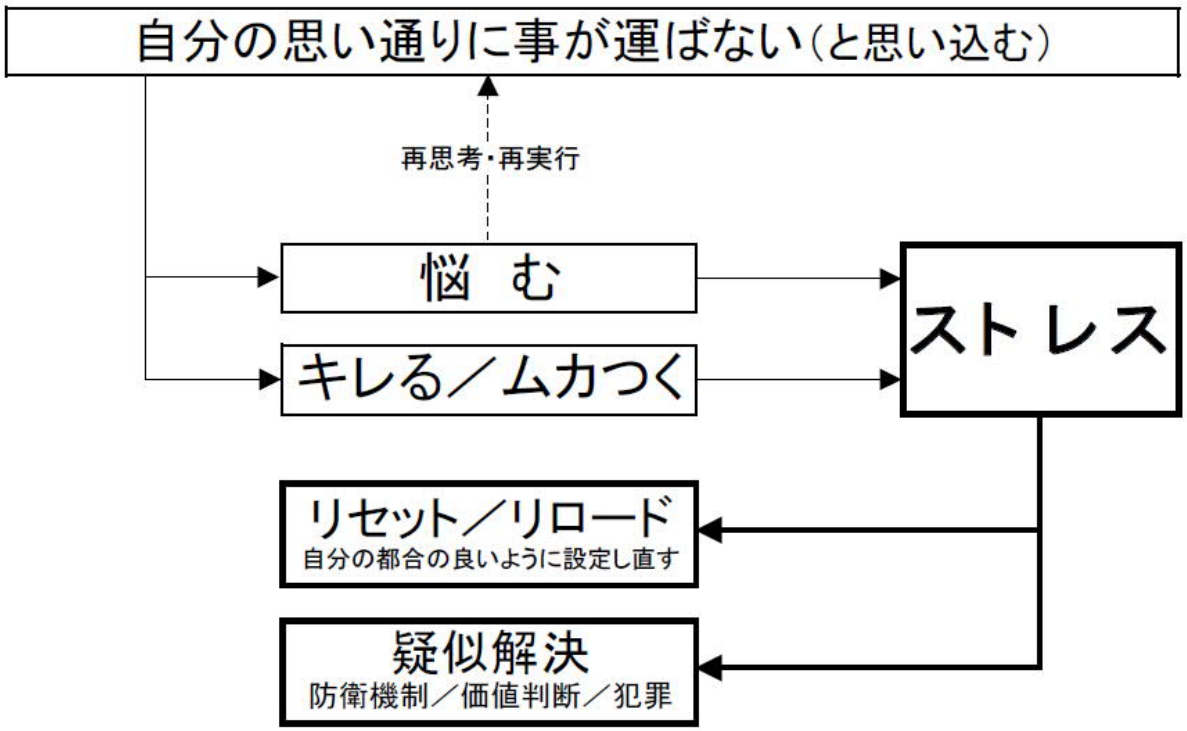
兄弟がしていること（楽しみ）に憧れを持ち、

「どうして、僕（私）はしちゃいけないの？」という感覚に陥り、

兄や姉がやっと実現させた楽しみを、今の自分も楽しみたいと思う。

結果、人生の楽しみをほとんど現時点で実現させてしまったので、

このあとの楽しみがなくなって、その挙げ句の果てに…！？

防衛機制（defense mechanism）

合理化	ふられた理由を「相手が自分の良さを見抜けなかったから」と思い込む。（例：キツネとブドウ）
代償	海外旅行に行けないので、ガイドブックやビデオを見て喜ぶ。（例：定期入れに写真）
投影 (投射)	デートの時に彼女がおしゃれをしてくるのは、自分のことが好きだからと思う。
退行	親に相手にして欲しいため、子供っぽいふるまいをする。
反動	気持ちが定まらないのに、過剰に愛の証を見せる。
昇華	世の中のためになることがしたくなる。
同一化	マネをして、その人に近づいた気になる。（例：「みんなやってるから」「私だけではありません」）
隔離	切り離して考える。