

- 立科小学校/午前9時～午前11時30分
電話 56-3131(呼)・有線2190(呼)
- 立科中学校/午後2時～午後5時
電話 56-1076(呼)・有線2251(呼)
- 立科町児童館/
午前 11時40分～午後1時30分
電話 56-0303(直通)
有線 8889(直通)

※予約をされる方は児童館または小・中学校の
教頭先生へご連絡をお願いします。

夢

～自分が知らない 自分からのメッセージ～

立科町教育相談員 岩上起美男

夢は、繁忙な日常生活において、ほとんど無視されているか、甚だしく誤解されているのではないかと、と思います。

ご自分で見た夢を大事に受け止め、その夢のメッセージを読み解こうとされている方がいらつしやると存じますが、多くの方は、夢について深く考えたり、見た夢の内容を信頼できる人と語り合ったりすることは稀なのではないのでしょうか。

夢や夢分析の専門家ではない老生にも、それは非常にもったいないことのように思われます。

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠の二種類あることが、大脳生理学の研究によつて、明らかになっています。

レム睡眠とは、眠っているときに、まぶたの下で眼球がキョロキョロ動く状態の睡眠で、ノンレム睡眠は、この運動が起らない睡眠です。人間は、夜、レム睡眠とノンレム睡眠を交互に繰り返しながら眠っています。通常、レム睡眠は10分～20分、ノンレム睡眠が70分～80分、一周期は90分です。したがって、一晩に8時間寝る人には、レム睡眠が4～5回訪れています。

レム睡眠時の脳波は、起きて活動しているときの脳波と似ていますので、眠っているときも脳は活動していること、すなわち、人間は、主としてレム睡眠のとき、

断続的に夢を見ていることを示しています。睡眠時間8時間の人は、合計2時間くらいは夢を見ていることになりました。

生理学的な観点から、人は誰も夢を見ることが分かっていますが、「私は夢を見ない。」と言う人も大勢います。それは、脳のメカニズムから考えますと、見た夢の内容を覚えていないだけということになるそうです。

しかしながら、原理原則には必ず例外があるものなのでしょう。作家の村上春樹は、「空中浮遊の夢以外、夢というものを全然見ない。」と語っています。

心理療法家、河合隼雄(1928～2007)が、それに応えて、「それは小説を書いておられるからですよ。(詩人の)

谷川俊太郎さんもほとんど夢を見ないそうです。詩や物語を書いているときは、もう現実生活と書くことが完全にパラレル(二つのものが相互に応じ合い、同一になっていること)にあるので、夢を見る必要がないのだと思います。」と述べています。——この対談を読んで、超然とした人々の不可思議な体験や超越した感覚を、凡俗なレベルで推し量つてはならないと自戒し、ただただ、「夢を見る必要がない凄い人」と「そう指摘できる凄い人」の存在に驚き、感心しています。

心理療法に携わっている京都大学

院の東山紘久教授(教育学博士・臨床心理士)は、人のこころの深層や無意識での考え方、見方を知るために、夢をカウンセリングの素材として大切にしているそうです。自分の夢のメッセージを受け取ることは、自分の深層の考えを受け取ることであり、教授自身、夢から多くのものを得、夢に何度も救われたことがあるからだそうです。

教授は、次のように語っています。

夢は人生を豊かにしてくれます。

夢は危険を防止してくれます。

夢は身体の変調を知らせてくれます。

夢は勇気を与えてくれます。

心理学、特に、その一分野である臨床心理学(人間の心理的な障害や病理を、心理学的な原理と知識を総合して解決するための理論及び技術を研究する心理学)における発見はあくまでも仮説で、今現在の有力な仮説の一つであるそうですが、次ページの図(「こころの構造」)のように、こころの中には、自分が意識できる部分と意識できない部分(無意識)があると考えられています。

そのため、動物の中で最も知性的な人間だけが、分かっているのに、できないことや止められないことがあります。人間には、明らかに自分のためになること