

よく見る夢、強烈な印象の夢、忘れられない夢…。夢から見える人の深層心理については、『夢分析』という技法で今では広く知られています。私も自分が見た夢で、「どうしても気になってしまう」ときは、自分で“解釈”してみたりします。（これがけっこう楽苦しい…。）

人の心の中には“親”“大人”“子ども”の「3つの自分」がいて、それぞれが場面場面で優位に立ったり陰に隠れたりケンカしたりしながらも、バランスをとって居ます。夢の中に出てくる「人」や「物」や言ってしまうと「現象」なんかも、それはすべて自分の心の中の「3つの自分」のどれかが形を変えてあらわれているものだと言っていいんじゃないかな、と思っています。それは私自身が自分の夢を解釈しているときに感じていることでもあります。私の中の“親”が『こうするべきだ』と言い、一方で私の中の“子ども”が『イヤだ、したくない』と言い、お互いがせめぎ合っているところに“大人”が『両者が譲り合って納得できる答えを見つけましょ』と入ってきたり…。おもしろいでしょ？

自分の心の中でこんなやりとりが「無意識」に展開されているんです。この「無意識」の世界が夢にあらわれる、っていう考え方が『夢分析』です。

夢に出てくるすべての人や物や現象がどれも“自分自身”だと考えて、皆さんも「気になる」「忘れられない」夢を自分なりに解釈してみてください。意外と簡単で、しかも、気づけることも多いんです。

「へえ～、私の心の中でこんな葛藤が起きてたんだあ。最近の疲れはここから来てるのかもなあ」とか「ちょっと“子ども”がわがまま言いすぎてるなあ。ここは“大人”に聞いて冷静になって子どもを落ち着かせなきゃ」とか、言ってみればセルフ・カウンセリング（コントロール）ができちゃう、っていうことです。

カウンセリングでは、カウンセラーの助けを借りて、こういう夢の分析や解釈をしながらクライアントの内面を見つめる作業をすることもあります。悩みや今現在の状況をこぼさずうまく表現できないときなども、まずは「最近の気になる夢」から深層心理を探ると、スムーズに展開することがありますよ。

『プチ夢分析 入門編』でした。