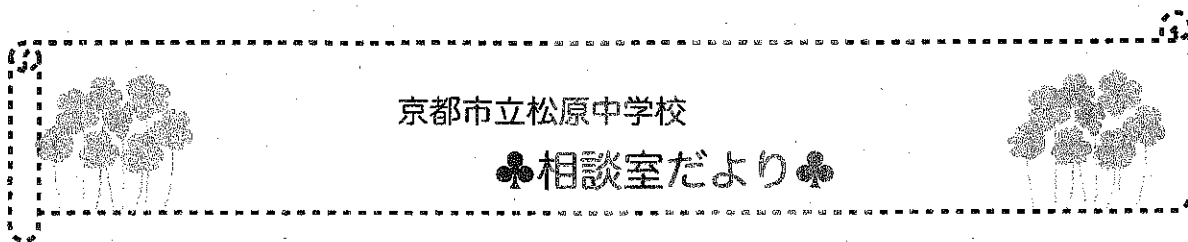


生徒のみなさんへ



たにうちまちこ
スクールカウンセラー 谷内 眞智子



みなさんこんにちは！

2学期が始まってから、たくさんの行事がありました。そして、7時間授業の日が多くてとても大変な毎日だったと思います。体の疲れに気をつけながら、2学期後半を送ってください。

さて、最近は日が暮れるのが早くなり、少しずつ秋の深まりを感じます。気候的によく眠れる時期ですね。今回は、眠りにちなんで夢について少しお話します。

Q:みなさんは、よく夢を見ますか？

「はい」の人 →どんな夢を見ますか？

この夢には何か意味があるのかな？と気にかかったことはありませんか？



「いいえ」の人 →夢を見ていないのではなく、夢を忘れてしまっただけです。

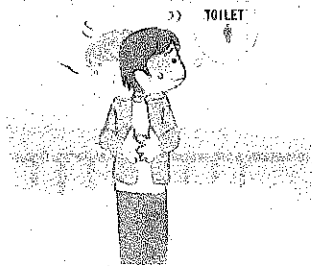
寝ている時に眼球が動く時があり、その時に夢を見ているのですが、起きてすぐに忘れてしまうのです。毎朝、「今日は何の夢を見たかな？」と意識する習慣をつけると思い出しやすくなりますよ。

ここで、よくある夢の紹介をします。

【トイレの夢】

一度は見たことがありますか？トイレに行きたいのに見つからなかったり、見つかっても入りたくないようなトイレだったりするものだと思います。目が覚めて、本当に尿意を感じていることに気づいて大急ぎでトイレに駆け込んだことがあるのでは？

時には、トイレに行ったのに、また尿意を感じて最終的に目が覚めたという事もあるでしょう。また、夢の中で一度排尿し、目が覚めてから布団を濡らしていないことを確認してホッとした経験があるかもしれません。



☞ どうしてこんな夢を見るのでしょうか？

✽ 特に冬の寒い時など、トイレのために起きるのは嫌ですね。夢は、あなたを眠らせようとしてくれます。でも、本当に起きないと面倒なことになります。夢はギリギリのと

ころで目覚めさせてくれるのです。

【遅刻の夢】

学校に遅刻する、バスに乗り遅れる、待ち合わせに遅れるなど多くの人が見る夢です。
★ トイレの夢は、起きるのが嫌なので夢を見るのですが、遅刻の夢を見る時というのは、実際には遅刻していないことが多いです。本当に遅れないように準備をさせてくれます。夢の中では焦っていても、起きてから充分準備をすることができるので、結果的に助けになるのです。

【食べる夢】

食べ物は願望や愛情の象徴なので、食べる夢を見ることは、願望を満たそうとしていると考えることが多いですが、必ずしもそうではありません。おいしいものを食べる夢ばかりではなく、食べられないものを食べさせられる夢もあります。夢を見た人が、体調不良で充分食事ができなかった時には、みんなには食べ物があるのに自分のところだけ何も無いという夢を見ることがあります。こんな場合には、不満の夢と考えられますね。

引用参考文献『プロカウンセラーの夢分析』東山紘久 創元社

自分が見た夢を振り返ると、普段気づいていない別の自分を知るきっかけになります。自分から自分への手紙とも言えるかもしれません。朝、起きた時にちょっと意識してみてはいかがでしょうか？



～スクールカウンセリングのお知らせ～

開室日： 金曜日の昼休みと放課後

利用方法： "カウンセリングの予約をしたい" と、学校の先生に伝えてください。
相談内容を伝える必要はありません。

相談内容： どんなことでも O.K. です。気分転換にしゃべりたい人も歓迎！

場所： 職員室の上の部屋です。

秘密について： 相談の秘密は守るので安心してください！

*保護者の方もご利用ください。

