

誰にでもできる『夢解き』の方法



—まず「夢解き」する夢を準備しよう。

「夢解き」に用いる夢は、どのような夢でも構いません。

いつも見るような夢、気になる夢、子供の頃に見た夢、覚えている中で一番古い夢、最近見て気になった夢、昨日や今朝の夢など。

* 枕元に、ノートやメモ帳とペン、懐中電灯などを用意して、夜中でも朝でも、目覚めて夢を覚えている時に、日付と一緒に書きとめて置くのも役立ちます。

—「夢解き」の進行表

まず、その夢を人に話す時のように、ノートに書いてみよう。

(誰かと一緒に夢解きをする時には、相手に話します)

②次には、夢の世界に近づくために、現在形で夢を書き直します。

(私は今、その扉の前に来ました。すると今、子犬が私にじゃれかかります)

③夢の中に出て来た自分以外の気になる人やモノを一つ選びます。

(選ぶのは、動物や空気や雨などでも構いません。モノも結構いいですよ!)

④それは夢の中で、どのようなものであったかをノートに書いてみます。

(その人やモノについて、まったく未知の人にも分かりやすく説明しましょう)

⑤また、それは一般的に言うと、どのような性質の人やモノですか？

(犬→動物→ペット→人に従順である→噛みつくこともある→じゃれつくこともある、動物は人間や植物や鉱物と違って～→ペットと言うのは～など、思いつく性質や雰囲気などを宇宙人や子供など、まったくそのことを理解していない人にも分かりやすいように、大きな視野からも説明してみます。そしてあらためて、その中でも「特に④の～は、どのようなものか」を感じてみましょう。)

⑥いよいよ、その人やモノに自分になり代ってみるロールプレイです。

(「私は～です」と一人称で、まず言ったり書いたりします。そして、その人やモノになり代ったつもりで、自分の気持ちや立場、夢の中の出来事や、他の人やモノとの関係などについても自由に感じたり、述べたりしてみましょう。自然と出て来る感情や言葉が大切です。あるいはそれらをノートに書いてみましょう。)

⑦ここまでやってみて、何か思い当たることはないでしょうか？

(「選んでワークしたもの」の性質や、「選んだもの」と夢の中の周囲の人やモノとの関係性、そこで起きていた出来事、していた行動が、自分と共通するとか、自分自身の一部や重要な思い出、日常生活や最近の印象的だった出来事などと、重なって感じられるところはなかったでしょうか？)

⑧夢の中の他の人やモノにも、自由にそれになって話してみます。

⑨もし夢に、「続き」があるとすると、どのようになるでしょうか？

⑩夢の中で、避けられている(そうはならなかった)ことは何ですか？

⑪この夢に題名をつけるとすると、何でしょうか？

⑫この夢を映画のように撮影して、あなたに送って来た監督がいると

すると、あなたに伝えたかったメッセージは何だと思えますか？

*ご自身の感性を信じて、ワークを進めてください。 ©まどか研究所

従来の「夢分析」を超えた新しい夢の心理学がもたらす、
自己解放・自己実現と癒しのパワー！

●夢を用いた心の癒しといえば、フロイドやユングの「夢分析」が有名ですが、これらの手法は、パターン化された夢の解釈に患者の夢をただ画一的に当てはめていたに過ぎませんでした。

しかし本書で紹介する「夢療法」(夢のワーク)は、あくまでも本人自身にとつての隠れた夢の意味を読み解き、他の誰でもない、自分自身の人生をひらくための「具体的な」メッセージを、無意識から読み解くことができる、全く新しいサイコロセラピーです。自己実現と自己解放をはたした、多くのクライアントたちの詳しいケーススタディも収録。

やさしさの 夢療法



まどか研究所 セラピスト
原田広美



自分を癒して育てる
ゲシュタルト・ワーク

日本教文社

12月17日発売
定価1750円(¥310)
四六判上製・約270頁

治療法、トレジャー・マッピング等と夢療法との併用…他

を夫の原田成志と共同主宰。セラピーの個人セッション、グループワークに従事する。

日本教文社

〒107 東京都港区赤坂 9-6-44 換替00140-4-55549 ☎03(3401)9112 03(3401)9139 <新刊案内723>

新刊委託	日本教文社	著者	原田広美著	750円
書名	やさしさの夢療法			

下のチラシ= (紙本発売当時/現在も発売中)、上は7月刊行の電子書籍

<https://amzn.to/3A5quae>