夢分析と流夢の世界

※15ページの試し読み

SAMPLE

夢分析と
流夢の世界

SAMPLE
SAMPLE
SAMPLE

もくじ

はじめに ― 03
夢への想い ― 04
知ると楽しい夢のおはなし ― 06
自分で取り組む夢分析の方法 ― 09
夢分析Q&A ― 25
夢占いの辞書を使う時のポイント ― 31
夢孵化で夢に聞こう ― 32
創作「流夢」の世界 ― 35
作品紹介とつぶやき ― 39
自分的夢象徴 ― 41
思い出の夢と分析 ― 48
あとがき ― 52

SAMPLE

はじめに

私は、夢が大好きです。
寝ている時に見る、夢の事ですね。

この本を読むと、フライアの創作の中身が、
なんとなく分かるかもしれない。
夢に対して、怖がらずに
付き合えるようになるかもしれない。

「すべての夢は未来へ進む自分の為」
「悪夢は存在しない」が持論です。
気になる部分をつまみ食いするような感覚で、
楽しんで、ゆっくり読んで頂けたらと思います。

SAMPLE

夢への想い

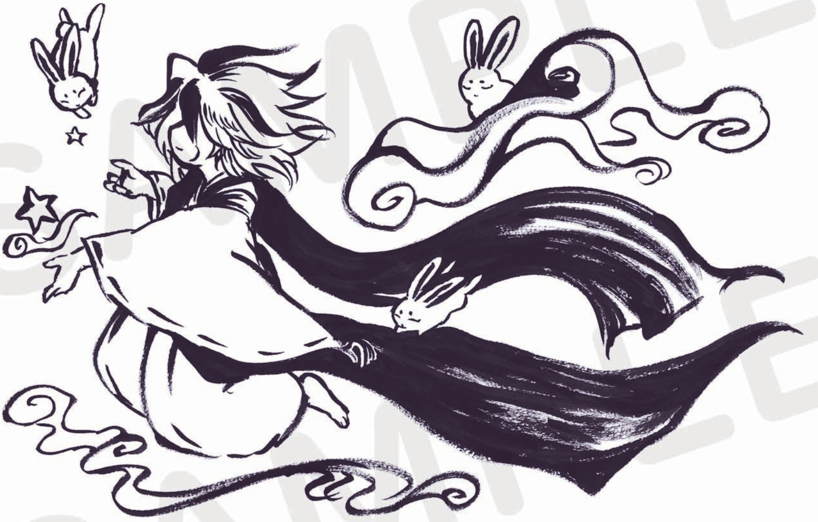
自分にとって夢とは、**現実とは違う世界**でありながら、**同じ世界でもある、平行線でリンクしている、実在する世界**だと思っています。

小さい頃は、**「現実とは違う世界」**という部分に助けられていました。辛い事があっても、寝てしまえば形はどうあれ、違う世界に行って、現実の事なんて忘れられたのだ。大衆向けの夢の意味などは気にしていませんでした。

大人になるにつれて、いろいろ上手くいかなくて、夢に逃げても夢の内容が気になる事が増えてきましたが、夢占い、というものに本気で触れたのは、社会人になってからでした。

こんな本を書く程、夢が好きなのに、意外に遅い時期だと思いますよね（笑）でも、昔から夢の世界が大好きだったのは、本当です。

SAMPLE
SAMPLE
SAMPLE



むしろ、小さい頃に夢占いに触れず、**自分自身だけで純粋に夢を楽しみ、現実に反映するような判断をしていたていた**のは、現在、自分で夢分析をする準備としては経験が生きており、とても良かったと思います。

　私は現代において、夢が単なるオカルトとして重要視されなくなったのは、寂しく思います。心理学者・フロイトの夢判断が日本に伝わり、もう一度、**夢のちからが見直されつつあります**が、まだまだ一般的には、オカルトの域を出ていない印象が強いと思います。

　夢ってこんなに面白いよ！という事をゆるーく伝えたくて・・・少しでも夢に対する印象が変わるキッカケになればと、作品や記事を作り続けたいですね。

SAMPLE

知ると楽しい夢のおはなし

私が思う、夢って、**こんなに面白くて優しいんだよ！という**、マメ知識的なお話を紹介します。もう**語ったら好きすぎて止まらない**のですが、特に好きな**「9つの項目」**に、シンプルに絞りました。気になった項目を、さくっと読んで頂けたらと思います。（最後だけ熱があって長い。笑）

1 夢は暗号で描かれた自分への応援のお手紙

夢の内容って支離滅裂ですが、実は夢を見た自身のこころを傷つけないようにと、**かなり遠回しな表現をしまくった**、とっても心配性なお手紙なんです。かわいいですね。

2 夢は、現実とこころのバランスを取る

よく、願望や現実逃避の夢で、なんだ夢か…となりますよね。どういう内容であれ、夢を見てる間は、その世界を満喫しています。

本当の体験として感じ取るので、けっこう、こころのストレス解消になってたり、行き過ぎた気持ちのブレーキをかけたりしてくれます。

SAMPLE

3 メンタルヘルスにも役に立っている

夢は**フロイトによって心理学の分野**にもなり、オカルト的な立場だったのをを見直され、**こころの病の治療にも役に立っています。**心理カウンセラーやセラピストさんが、多くの夢分析の本を出版しております。

4 夢と仲良くなれるとメッセージも分かりやすく

実は夢って、**存在を認めて付き合っていく**と、もっと分かりやすい夢や、自身も夢を覚えやすくなったりします。適度に、大事にしたいですね。

夢を見づらいと感じている人も、根気よく付き合うと、自分の夢と仲良くなれます。

5 怖い夢は怖くない恐怖と悪夢のまぼろし

怖い夢の原因は、**睡眠環境の悪さか、何かしら緊急性のあるメッセージ**の場合がほとんど。気付いてほしくて、覚えやすい怖い夢にしていたりします。結局は**自分の為に、なにかを知らせてくれている、**優しい夢なのです。

6 古代・平安時代などの人々が、心理学的な夢分析を行っていた

紀元前の夢の資料や、日本の平安時代では、夢までも政治に使っていた重要なものでしたが、その考え方は、意外にも**非常に心理学的**で、オカルトは薄め。**夢を見た原因考える事が、夢分析と同じになっていた**のです。

SAMPLE SAMPLE

7 古代人は、夢を現実と同じ事として扱っていた

悪い夢を見たから行かない、休む、という事がまかり通ってしました。または、行きたくないから**嘘の夢を語りサボる**など‥羨ましい…。

神様のお告げのような夢も、現実で実行して、本当だった、というお話も多く思います。

8 時代が進むにつれて、現代と同じ形の夢占いになっていった

今よくある辞書型の夢占いは、**江戸時代には一般的に楽しまれるようになり**、それから昭和の戦後、フロイトの夢判断が一般向けに知られるようになるまで、占いのような簡単な夢判断の書が出続けていました。

9 古くからの夢占いの書も、間違いではないし、面白い

古い夢占いの本でも、**考え方は現代とそう変わりません。**他の占いでも、参考程度に自分で考えて行動する事が重要で、同じ事が言えます。

古い夢判断の書は、その時代の人の世界を知るヒントになり、すごくロマンがあります。

明治時代には、**一般用の日用書籍にも、夢判断の項目が記載**されている事があるほどでした。

(郵便料金や用語辞典、暦などと一緒にです！)

また、昔の人には宗教が強く根付いており、多くの人が神仏の夢を見た時に、夢を信じたのだと思われます。陰陽師の安倍晴明も夢占いの書を残しており、**悪夢拂いのおまじない**などが記載されていて、神秘的で好きな部分です。

SAMPLE SAMPLE

自分で取り組む夢分析の方法

「夢分析」って何…？という所からになりますが、大前提として、これは**夢占いとは違います。**

簡単に言うと、**すべて、自分で夢の意味を考えて、解いていく方法**です。根気は要りますが、慣れてくると、夢占いよりも**深く納得でき、こころが打たれて、気持ちが前向きに動きます。**

参考に、私の夢分析のやり方を紹介していきます。根気が要る、と書いたように、**最初はややこしいと思いますが、慣れれば楽しいものです！**

何か悩みや心配があった時、自分の見た夢を参考にしてみませんか？

1 まずは夢を思い出そう

目が覚めたな、と思ったら、**急には動かずに、ゆっくりと、**むにゃむにゃと、**見た夢の事を思い出しましょう。**

※この時点で夢を忘れやすい場合は、すぐに夢を記録しましょう　→次ステップ

目が覚めてくる前に、**こころの動きだけに集中**して、一番覚えている部分からしっかり記憶に残るように**思い出し続ける**感じです。

なんとなく覚えたかな、と思ったら、次のステップへ。

SAMPLE SAMPLE SAMPLE

2 夢を記録する

ノートやスマホのメモなど、記録しやすいものに、**曖昧でもよいので、覚えているものから記録**をしていきましょう。できるだけ、あわてないでね！**（13pの書き方を参照）**

単語のみや、箇条書きでもよいです。できる人は、**文章や絵での記録**も。**喋る方が良い場合は、ボイスレコーダーでの記録**でも。覚えているものを、どんどん記録しましょう。

とにかく、**急な動作や刺激**でうっかり忘れたり、**時間が経つほど**忘れていく事が多いです。その為、できる限り**時間に余裕がある起床**が望ましいです。

SAMPLE SAMPLE SAMPLE

3

時間がある時に分析開始

そのまま時間があったり、やる気がある場合は、分析の作業に入ってもかまいません。乗り気じゃなければ、また別の機会でもよいです。リラックスして、**かなりゆるーい気持ちで取り組みましょう。**

　また、休憩時間や通勤通学時、ふとした瞬間など、ぼんやり夢の事を思い浮かべておくのも、夢の印象を更に強固に記憶できるのでオススメです。

夢の事を考え、興味を持ち続ける事は夢という、もう一人の自分との距離を縮め、理解に繋がります。**ゆっくりと、自分のペースで考え、取り組みましょう。**

SAMPLE

4 【分析開始】夢の内容を文章化する

夢分析をする為に、まず記録した夢を思い出して、夢の内容を、**物語を書くように、文章化**する作業をします。

（左ページの書き方を参考に）

第一印象はどんな感じだったかも、思い出して、物語に組み込みましょう。

※最初から文章で書き出している場合はここが楽です。

夢の全体の印象を決めるのに重要なのは感情ですが、感情とは**「嬉しい」「楽しい」「悲しい」「怒り」「怖い」「モヤモヤ」「切ない」「気持ち悪い」「憎い」**・・・などの、気持ちの事です。

内容によっては、こんな感情を持ってはいけない、みたいな否定したい気持ちが出てくる事もありますが、夢分析を自分でする事のメリットは、**人に頼らなくても自分の本心が分かる**事です。

人に教えなくて良いのが強みなので、自分だけの秘密として、正直に夢のシナリオ書き出しておきましょう。

SAMPLE
SAMPLE

書き方の例

ねこ　いっしょにあるく
↑くろかった
やさしいきもち　ほんわか
ゆっくり

寝起きのメモは、これくらいアバウトなメモでもよいので・・・
これを元に夢を思い出し、文章にします。

文章化

「黒猫」と一緒に自分は「歩いていた」
その「黒猫」と歩いている時は
「優しい気持ち」だった。

こんなふうに、**物語としてつながる文章**に整えます。
最初からこういうふうにメモをしておくと楽ですが、
文章にする事を、寝起きで意識すると夢を忘れるかもなので、
出来る場合でOKです。

SAMPLE SAMPLE SAMPLE

創作
流夢の世界観

本の後半にはこんなコンテンツがあります。
既刊の絵本が、もっと面白くなる情報です！

SAMPLE

流夢の話の作り方

流夢の絵本は、夢の世界の話がメインなのですが、**夢分析や夢占いをかなり参考にしています。**（きれいな水で悪夢がいるとおかしい、この気持ちだと夢の行動が不自然とか）

二作目の**「雀の夢日記」は、特に夢分析っぽい感じが顕著**です。私の実際に見た夢が複数合わさっているので、余計にですね。笑

話を最後に整える時、夢分析、占い的に、明らかな矛盾やおかしい点がないか、いつも大量に参考にする夢占いの本で、机が埋まってしまう。そんなに要いらんやろっていう量…（でもやる）

悪夢という妖魔

流夢のお話の世界では、**「悪夢」という言葉や存在、概念**としては、外的な要素で、祓うべきもの、**悪霊や妖怪のような立ち位置**として、言葉を使っています。

あくまでも私自身は、**夢に悪夢は存在しない、優しい夢しかないと思ってます**ので、誰かを苦しめる為に夢を利用する妖魔が居たなら、夢を信じて夢分析しようにも、霊感なども無い私には、それを区別できなさそうに思うので、本当に恐ろしく思います。

SAMPLE SAMPLE SAMPLE