

夢分析と

流夢の世界

※13ページの試し読み



夢分析と
流夢の世界

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
夢瞬化で 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



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。

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、夢に逃げて夢の内容が気になる事が増えてきました。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えますよね（笑）でも、昔から夢の世界が大好きだったのは、本当です。



むしろ、小さい頃に夢占いに触れず、自分自身だけで純粹に夢を楽しみ、現実に反映するような判断をしていたのは、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ていますね。

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、ママ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と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、現実とこのころの バランスを取る

よく、願望や現実逃避の夢で、なんだ夢か…となりませんよね。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、この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たりしてくれます。

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、根気よく付き合っていると、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。

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。

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、むにやむにやと、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つかり
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。

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！（3p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。覚えていてるものを、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て、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。

3

時間がある時に 分析開始



そのまま時間があつたり、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。

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、こんな感情を持つてはいけない、みたいな否定したい気持ちが出てくる事もあります。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。

書き方の例

ねこ いっしょにあそく
↑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お楽ですが、
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。



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！