



カウンセラーだより

たじま絆保育園 2019. 1~2月号

保護者の皆さん、こんにちは。初夢についてお伝えするはずが、もう2月に入ってしまった... 今回のおたよりは「夢とこころ」のつながりについてお伝えいたします。よく夢を見る方と夢をあまり覚えていない方がいらっしゃいますが、ちまたに溢れている「夢占い」とは、どこがどう違うのか、確認しながら読み進めるのも面白いかもしれません。夢は、れっきとした科学的な学問です。楽しんで夢占いをするのは良いのですが、信じ込むのは要注意です！



【レム睡眠とノンレム睡眠】

レム睡眠とは浅い睡眠です。一方、ノンレム睡眠とは深い睡眠です。深い眠りの時に、脳や体を休め、レム睡眠時は、急速に眼球が左右に動き、夢や記憶の定着(一日の出来事の振り返り)を図ると言われています。おおよそレム睡眠とノンレム睡眠はこれを1セット90分として、寝ている間に繰り返していきます。

【夢の効能】

夢は何故見るのでしょうか？これはまた後で触れていきますが、夢は子どもの場合、先ほど触れたように体験を反すうしながら、記憶や能力を蓄えていきます。また、怖い夢を見る場合がありますが、怖い夢を反すうしながら、普段生活している不安や恐怖に慣れさせ、不安や恐怖を発散あるいは癒しをもたらしています。

【夢の仕組み】

夢については様々な機能がありますが、補償機能とは「もう少しここに気付いてくれ」「こんな自分もいるんだぞ」とバランスを取り戻す機能を、現実直視とは「この問題は現実的にどうなんだ？」「このままでも良いの？」というメッセージを、置き換えとは日々の生活において気になる事が別の事象に置き換えられる事(たとえば焦っているときにはスピードを出して止まらない車を運転している夢を見る)を、いわゆる夢占いはここを題材にしているのですが、象徴化とはハトは平和を象徴しているなどを、アクセントの移動はもう一段高みの自分や怖い対象をやっつける夢を見る、あるいははいよいよ意識的に無視してきた重大な秘密が夢を通して現れてくるなどを、圧縮とは無意識にしまっている願望や恐れが無意識界の夢に圧縮されているなどを表しています。

【睡眠と精神疾患】

睡眠にまつわる疾患には、睡眠症、夜驚症、夜尿症、睡眠時遊行症(かつて夢遊病と言われていた疾患)、ナルコレプシー(突然寝てしまう)、むずむず脚症候群(足だけでなく体全体に及ぶ事があります。何とも言えない不快感が体を駆け巡るためなかなか眠れなくなる疾患)、睡眠時幻覚(眠りが浅く、たとえば洋服が人に見間違えたりします。要は寝ぼけている状態。夢と現実の境界線がぼやけてしまう)などがあります。

【金縛りとは？】

補足なのですが、金縛りを体験した事がある方はそう多くないと思いますが、しかし少ないという事もないと思います。なぜか金縛りは思春期に多いのですが、心理学的(?)には脳・意識は起きているが体は起きていない状態と言われています。脳と体の神経が一時的に切断された状態ともいえますが、急速な成長に脳(こころ)とからだが一一致を起こしている状態と解されています。

3月のお知らせ

- 4日・11日・25日の水曜日出勤予定です。詳しい時間は長沼(カウンセラー)までお問い合わせください。



3月号は「日本の文化とこころ」について
お知らせ致します！