

蛇が出た、歯が抜けた、空を飛んだ…



心理学者が分析

「おそろしい夢、ヘンテコな夢」の意味

ウゲ～悪夢だ、悪夢を見た。そんな日の朝はなんとも嫌な気持ちになるが、意外にも人生の明るい転機を意味することもある。夢の裏に隠された深い意味をユング派心理学者の河合俊雄氏が解説する。

ようこそ！ 奥深き夢の世界へ

あなたは夢をよく見ますか？

人は、一晩に4回ほど夢を見ているといわれます。しかし、見た夢を覚えていないという人は少なくありません。夢を大事にしている人もいれば、そうでない人もいます。とはいえ現代に生きる私たちは「夢は夢、現実とは現実」と、夢の内容をそれほど気にしない人がほとんどでしょう。

人々の夢のとらえ方は、歴史的に見ると大きく変化しています。たとえば中世の日本では、「このう夢を見た」と誰かと共有するのが当たり前で、コミュニケーションの手段として使われていました。平安末期から鎌倉初期に撰政・関白・太政大臣にまで上りつめた九条兼実の日記にも、多くの夢の話



蛇がいる

蛇は死と再生を象徴。身の上に大きな変化が!?



歯が抜ける

物事を上手く把握できていないのかもしれない。

が登場します。出世するタイミングで、周囲の人たちが吉夢を見たり、暗示的な夢を見たことが共有されていたようです。自分の心の中にだけある夢のほが、他者にも話され、それが政治の場でも話されていた。夢は現実と繋がっていると考えられていたのです。大昔、紀元前後ぐらいの中国では、夢は恐ろしいものだと考えられていました。「このう夢を見たから、絶対戦争に負けて死ぬ」という具合に、夢に起こったことがそのまま現実に起こ

夢の象徴性に 注目する

現実とは直結しないと考えられる一方で、夢には象徴的な意味があり、人間の深層心理を知る一つの手がかりになると、精神医学者のジークムント・フロイト(1856~1939)や、カール・グスタフ・ユング(1875~1961)は説きました。特にユング派の心理療法において、夢は非常に重視されます。心には、親子関係をはじめとする過去に体験した出来事や、個人の体験を超えた、「無意識」なるものが存在しており、それが夢のイメージと

ると信じられていました。そういう記録が歴史書物にたくさん残されています。現代の私たちの多くは、夢についてさほど重要だと思っていないですね。中世のように、政治の場で夢の話を持ち出されることはありません。ですが、歴史をさかのぼると、夢のとらえ方に大きな変化があるのをおわかりいただけたでしょう。



空を飛ぶ

子供のように自由な心を持っている。



ゴジラに追いかけられる

自意識ができて始め、不安を感じている。



穴に落ちる

ひとつ深いレベルの世界に足を踏み入れている。

して生じてくるとユングは説きました。私もユング派心理療法を実践してい

ますが、普通の話だけでなく、夢の報告を大事にします。夢の内容は、そのまま理解するのではなく、それが象徴する。別の何かを紐解いていきます。たとえば蛇を踏んづけた夢を見たからといって、翌朝に蛇を踏んづけるから気をつけよ、ということではないのです。注目すべきは蛇の象徴性です。

あなたが見た夢を解説します

蛇は脱皮をすることから「死と再生」を象徴することがあります。蛇の夢を見たら、身の上に大きな変化が起きるかもしれません。また蛇は「薬」の象徴。癒やしを意味している可能性もあるでしょう。

ほかにも、ビジネスパーソンがよく

見がちな夢の象徴性を解説していきます。まずは歯が抜ける夢。世界には成人の証しとして割礼や抜歯の風習のある部族がありますが、この夢は同じように儀式(イニシエーション)的な変化の意味を持っています。また歯は物を咀嚼し、消化するための機能を持ちます。全部抜けたり、溶けるとい夢は、物事を上手く把握できていないという意味もあります。

空を飛ぶ夢。本来これは子供の頃によく見る夢で、大人になると飛べなくなる人が多いようです。大人になると現実に着地し、摩擦が増えていきま

す。大人になっても飛ぶ夢を見る人は、現実離れしていたり、自由な心を持っている、あるいは大人になり切れていない部分があるともいえます。ゴジラに追いかけられる夢。人間は

自分の存在に気づいて自意識ができてくると、「見られているんじゃないか?」と襲われるんじゃないか?と思うようになります。自分がいると不安になるし、逆に自分がない人に不安はない。犬などに追いかけられるのも同じです。これは自意識ができてくる思春期の典型的な夢です。ただしゴジラというのが不安の大きさを示しています。

穴に落ちる夢。たとえば昔話だと、穴に落ちて話が大きく展開したりしますね。違う次元やもう一段深いレベルの世界に入っていく。それで何か気づくこともあるでしょう。穴に落ちる夢は単に否定的でなく、そうといった意味があることが多いのです。

誰かに殺される夢を見たことのある人もいるでしょう。大人になって自我ができてくると、夢で死ぬことは減ります。それでも殺されることは大きな

変化を意味します。そして殺すというのは、究極の繋がり方でもあるので、そのときの相手が誰なのかをしっかりと見るのも大切で、それは愛の夢なのかもしれないのです。

続いて、裸で街を歩く夢。夢分析の概念では、服は社会に見せる顔です。警察官は制服、看護師は白衣を着ていますが、どれも社会に見せる顔。服を脱いで裸で歩くということは、むき出しになっっている自分であり、真実の姿を見せるという意味。自分を隠すものがないのだから、たとえば言っていないことを言ったり、誰かの地雷を踏んでしまう人が、こうした夢を見る

ことがあります。妊娠する夢。男女に限らず見るよう

です。これは自分の中に新しいものが宿り、それを生み出すという意味を持ちます。排泄の夢も同じです。汚いも



裸で街を歩く

誰かの地雷を踏んでいないだろうか。

妊娠する

自己に新しいものが宿り、それを生み出している。



パートナーに別の恋人がいる

その人の特徴に注目してみよう。

のを外に出すと同時に、自分から新しいものを生み出します。妊娠の場合、約10カ月間お腹の中にいるわけですから、長い間かけて内に秘めたものと解りできます。

母親が死ぬ夢。これは自分が母から離れて、自立していく意味を持ちます。母なるものに包まれていた自分から、独自の方向へ考え方が変わっていくことになるでしょう。

パートナーに別の恋人がいる夢。これは見たときはショックです。ですが、夢では大きな意味を持ちます。パートナーの浮気相手をよく見てください。その人はどんな人でしょうか。おそらく自分が持つていないものを持つている人でしょう。自分には何がないのか、それをどうしていくべきか、考えていくためにとても大事な意味を持ちます。

上司に怒られた日に 同じ夢を見たなら

ここまで夢の象徴を紹介してきましたが、「この夢を見たからこうだ」と、一義的な意味を持たせないことが大切です。夢は極めて多義的で、人によってコンテキストが異なるものだから。

同じような夢を定期的に何度も見た経験はありませんか。「反復夢」と呼ばれるものです。同じ夢を見たとき、何か変化がないか注目しましょう。

たとえば、私の友人で、光の玉に追いかけられる悪夢を見た人がいました。洞窟の中に逃げ込んで、恐ろしくて目が覚める、というもの。定期的に同じような夢を見るのですが、だんだん光の玉が離れていくことに気がついた。すると「光は私に追いつけない」と思い、それを楽しむようになったと言います。

夢は、自分でつくっているものです。

些細な違いを見つけることで、自分を変えるチャンスが生まれてくるのです。

夢は象徴であり、現実とは区別されるものだとお伝えしました。しかし発達障害の人などで、象徴性がなく、現実そのままの夢を見る人も中にはいます。そのような人は何かを自分の心に抱えて変化させる力に乏しい。現代人に増えているようです。

たとえば、上司にこっぴどく怒られた日は、再放送のようにそのままの夢を見ます。その最たるものが、過去に起きたトラウマ体験が突然思い出されるフラッシュバックです。これが夢に出てくると、象徴の意味が生まれてきません。

そんな人に私が聞くのは、「現実と違う点」です。たとえば、現実が上司と二人きりだったのに、夢の中では、

母親が死ぬ

母から巣立ち、あなたの自立を象徴している。



隣りに先輩が立っていた、という違いがあったとする。そこに象徴性の生まれるチャンスがある。サポートする人や物があることを表しており、現実で行動するときに繋がっていく可能性があります。

河合俊雄
Toshio Kawai

心理学者。京都大学こころの未来研究センター教授。発達障害の増加など、心理療法の実践から見えてくる、現代の意識に関心を持つ。著書に『心理療法家がみた日本のこころ』ほか。

もつと深層心理へ。「箱庭療法」ってどんなもの?!

意思を超えた メッセージを読む

夢分析と同じく、心を映し出し、変化させていくために有効な心理療法の一つが箱庭療法です。スイス人のドラ・カルフ(1904~1990)によって始められ、日本では1960年代後半から導入されています。

箱庭療法とは、砂の入った箱の中でミニチュアを使って、風景や一つの世界を作っていく方法です。完成したものは、制作者の内面を映し出します。悩みや気持ちを言葉にできれば、それは一番わかりやすい表現方法になりますが、できない人もいます。ユング派心理療法では、絵や夢、遊びなどのイメージで表現することが重視されます。そこから心理を紐解いていきます。

私がセンター長を務めている京都大学こころの未来研究センターにも、箱庭療法のセットのある部屋があります。人や動物、乗り物、建物などたくさんミニチュアやぬいぐるみ、木製のトラックやショベルカーのおもちゃなど、数百種類の物を置いています。クライエントは、これを使って、思い思いの世界を作っていきます。箱庭には上手い下手がありません。好きなように作ってもらいます。



箱庭療法に使用するたくさんのミニチュア。これを使って、好きな世界を作っていく。子供に戻ったようで楽しい~!



編集部員も体験。おもちゃのトラックを鉄道車両のように配置し、動物たちを乗せて出発進行。さては電車が好きなのか?

箱庭を作る際、最初は作る人が主体となつて砂の上に物を置いていき、世界を構築していきます。しかし興味深いことに、進めていくうちに、どうしても砂を掘らなければいけなくなつたり、どうしてもミニチュアを置き換えなければならなくなるなど、箱庭の世界に合わせて作り手が動いていくことがあります。最初は自分が主体となつていたのに、上手くいった場合、箱庭の世界が自律性を帯びてくる。これは、物や自然には魂が宿っているという深層心理が存在し、それが原動力となり箱庭を作っていると考えられます。作り手の意識を超える心の動きが生じてくるので、心理療法としては非常に有

効なのです。箱庭は、実は日本人のメンタリテイに合うものなんです。日本伝統の庭園や茶室を思い出してみてください。限られたスペースに、心や宇宙を表現しますよね。芸術性をもって、何かを美しく表現するのは日本特有の文化といえます。クライエントが作り上げるパワーは、見事なものです。自分で作った箱庭の世界は、ある意味、パワースポットで、そこでミニ巡礼をしているともいえるでしょう。

を、外から俯瞰することができるので、暗黙の自己理解を深めるにはとても有効です。箱庭療法は一度だけでも、もちろん意味はありますが、セラピーの経過とともに何度も行うのが一般的です。そうすることで何らかのプロセスが見えてきます。たとえば、混乱していた箱庭に秩序ができてきたり、逆に最初は柵が開いたり、撤去されるなど、何かしらの変化が表れるものです。夢の分析も、内容の変化を見ながら心理分析を深めていきますから、その点は同じですね。

一人の人が箱庭で作ったものと、見た夢の内容には、ある種の関連性が見られるのが普通です。しかしそうでない人もいて、箱庭ではちよつと違う心の層が出る、なんてこともあります。また、この人は箱庭で上手く展開しなかったけれど、夢のほうは上手く展開している、ということもあります。夢で行き詰まったイメージが、箱庭で突破口が見つかると、なんてことも。心理分析はなかなか奥深いものです。機会があれば、ビジネスパーソンの方も一度受けてみてはいかがでしょうか。新しい自分を発見し、作り出せるかもしれませんよ。