

自分自身が見えてくる…

「夢診断」で あなたの深層心理を 知る方法



目次

はじめに	5
第1章：夢診断の歴史	10
夢の歴史	11
フロイトの夢診断	16
ユングの夢診断	22
ケイシーの夢診断	25
第2章：夢に関する基礎知識	29
夢の種類	30
夢を見る理由	35
夢を覚えている理由	38
夢を思い出す方法	42
第3章：夢診断の基礎知識	45
夢診断とは	46
よく見る夢の夢診断	53
歯が抜ける夢	54
飛ぶ夢	56
竜巻に巻き込まれる夢	59
裸でいる夢	60
追いかけられる夢	62
落ちる夢	64
試験を受ける夢	66

第4章：夢に登場する物の意味……………68

夢に登場する物の意味……………	69
動物……………	69
人……………	71
赤ちゃん／妊娠……………	72
セックス……………	76
蛇……………	78
火……………	80
列車……………	82
運転……………	84
元パートナー／恋人……………	88
だます……………	90
家……………	91
色……………	95
死……………	100
愛／欲望……………	102
宇宙人……………	104
天使……………	105
子ども……………	106
死んだ人……………	108
事故……………	110
まとめ……………	111

第5章：その他の夢……………113

悪夢……………	114
気がかりな夢……………	121

終わりに……………124

免責事項

本書は、情報提供目的で書かれています。

本書の記載内容は、専門家のアドバイスや診断、ならびに治療等の代わりとなるものではありません。

効果や成果につきましては、個人差があることを予めご理解の上、読み進めて下さい。

治療等を目的に実践する場合には、必ず専門家や有資格者のアドバイスを受けてください。

本書の作成にあたって、正確かつ間違いのない内容を記載するよう心がけておりますが、データや情報が変更される場合もありますのでご了承ください。

本書の記載内容を実践することで、直接的あるいは間接的に発生するいかなる損害について、その責任を一切負わないものとします。

はじめに

「昨日、すごく変な夢を見たよ！」

これまで何度となく、このような会話を誰もが繰り返してきたことでしょう。

人は眠りについている間でも、頭の中で繰り広げられている夢という名の「映画」に夢中になっているのです。

「夢」は、未来を予言するものだと思っている人もいます。
一方で、現実世界を表すものだと言う人もいます。
また『こうなりたい』と思う願望の表れだと考える人もいます。

時代が進むにつれて、夢診断も進化しています。
私たち人間は、人生の3分の1を寝て過ごします。
平均的な寿命の人で、6年間は夢を見ている計算になります。
つまり、2100日以上も別世界にいることになるのです！

毎晩、平均1時間～2時間は夢を見ます。
通常は、ひと晩に4～7つもの夢を見るそうです。

それでは、夢とはいったいどういうものなのか、基本的な内容について簡単に見ていきましょう：

1：誰もが夢を見ます。

誰もが、です！ 覚えていないからといって、夢を見ていないというわけではありません。

2：夢は、なくてはならないものです。

夢を見ないということは、たんぱく質欠乏症や人格異常と同じくらい、人間として異常なことです。

3：男性はほかの男性の夢を見ることが多いですが、女性は、男性と女性の夢を同じ比率で見ると傾向があります。

4：禁煙中の人は、そうでない人よりも長く激しい夢を見ます。

5：乳幼児は自分に関する夢を見ません。

自分の夢に登場するのは、3～4歳になってからです。

6：いびきをかく人は、夢を見ることができません。

7：目の見えない人も、夢を見ます。

夢に視覚的イメージが登場するかどうかは、生まれつき目が見えなかったか、後になって失明したかによります。

しかし、夢を構成する感覚は視覚だけではありません。目の見えない人は、音、触感、および匂いに過敏になります。夢は、この感覚に基づいたものになります。

「夢の世界」とは、想像、希望、そしてときには不安に満ちた、興味深い世界です。

良い夢から覚めると、リフレッシュして希望に満ちた気分になります。

一方、悪夢から覚めたときは、緊張した恐ろしい気持ちで目が覚めます。

精神分析で有名な学者であるフロイトが、夢診断を発表以降、夢というものの重要性が理解され始めました。

しかしそれ以前は、人々は「夢」をどのように解釈していたのでしょうか？

人々は、夢に関する「迷信」を持っていました。

「正夢（まさゆめ）」と呼ばれる、夢で見たとおりのことが起こるなどという解釈です。

しかし、これはよくある誤解です。

正夢を信じる人もいますが、例えば夢の中で落下して、そのまま目が覚めずに地面にたたきつけられたとしても、実際に死ぬわけではありませんし、夢の中で近親者が亡くなったとしても、その人の死を予言するものではありません。

「夢」は、未来を予言するものではありません。

夢があなたに対して語りかけていることは、自分自身を振り返るということです。

見た夢を分析することで、不安を感じている状況を知り、対処できるようになります。

「夢」とは、どのように対処したらよいか迷っている時に、正しい方向へ導いてくれるものなのです。

「夢」とは、あなたが起きている時に、自分では気づかなかった感情を、自由に表現できる特別な舞台なのです。

また、人間関係、職業、および健康問題に関する道案内でもあります。

夢を通じて、心の中の疑問に対する回答が得られたり、新しく何かにチャレンジしようとする時に背中を押されたりするのです。

昼間の行動で抱いた感情を解放する夢もあるでしょうし、心理的に何か深い見識を与えてくれる夢もあるでしょう。

夢診断を行えば、あなたが気づかなかった自分自身を知るために、役に立つアドバイスを得ることができます。

夢を分析することで、心の奥深くに隠された感情を知ることができるというわけです。

自分の夢を解釈できるのは、あなたしかいません。

本書では、夢を科学として捉えるだけでなく、夢の持つ様々な意味を見ていきます。

つまり、夢に関するガイドに限定したものではありません。

寝ている間にあなたの潜在意識が作り出す「映画」を見て、現実の生活に当てはめて分析し、必要に応じて自分を変える第一歩にするのです。

夢は、身体・心・精神を統合するものだということを覚えておいてください。

夢によって、自分自身をより深く理解することができます。

自分探しができるのです。

夢を分析することで、真の自分を発見し、理解することができるのです。

ここでぜひ少し時間をかけて、自分の夢の意味を知る旅に、一緒に出かけましょう。

楽しい旅になりますよ。