

夢は、こころの未読メール。



夢を日常生活に結びつけると、
心の奥底からのメッセージがわかる。

長いながい道を歩き続ける夢。しばらく会っていない人が現れる夢。私たちの心のどこかが、夢で何かを知らせようとしている。夢は心からとどくメールのようなものかもしれません。夢を通して心の深層にアクセスする方法も心理学のアプローチのひとつです。大切なのは、日常生活の中で気がかりなことと夢を結びつけること。現実と夢をつき合わせると、ハッとする何かがあります。それがあなたにとっての夢のメッセージなのです。私の臨床心理学ゼミの学生には、夢日記をつけることを勧めています。夢を記録して、ふだん気がかりなことと関連づけて考えていくと、やがて夢は豊かな知恵やヒントを与えてくれることに気づけます。未読メールを開封するように、夢を読み解いてみることに。よかったら、一度試してみてください。

(心理教育学科准教授 林 真一郎)

和光
3分
大学



小田急線鶴川駅から徒歩約15分
<http://www.wako.ac.jp/>

ひとりを光らせる
和光大学
現代人間学部 表現学部 経済経営学部