



夢のお話

◆夢の効用

- ・睡眠時の不快な音が、夢の中の心地よい音に置き換えられて、私たちの眠りを妨げないようにしています。
- ・夢を見ることで、日常のイライラや不安が解消されます。

人が夢を見るのは、現実では満たされない思いを夢の中で実現するためだと言われてい
ます。心理学者フロイトは、「夢はその人の無意識に通じる道である」と言い、私たちの隠
された願望や心の状態を知る手掛かりとなるとして夢分析を行いました。

◆夢のメッセージ

(注)一般的な夢の解釈なので、必ずしも当てはまるわけではありません。



空を飛ぶ

自由気ままに空を飛ぶ夢は、気力体力とも
に充実し、自分らしく行動できる時に見やす
い夢です。また、飛んで落ちそうな夢や着地
に失敗してしまう夢は、何かにプレッシャー
を感じている時に見やすい夢です。

追いかけられる

社会のルールや権威、親など、何かに捉え
られることに恐怖を感じながらも、捉えられ
たいというような両極端な気持ちが葛藤して
いる時に見やすい夢です。追いかけられる
ものによって解釈が変わってきます。

落下する

「評価が下がるのではないかな」など、何かを
失ったり失敗することに不安を感じている時
に見やすい夢です。

食べる

ダイエット中や、夕食を食べ損ねた時に
見ることが多いようです。空腹でないのに見る時
は金銭欲・名誉欲など他の満たされていない
願望の現れだと言われています



私たちは普段、頭の中の意識的な部分で考え、自分の言動をコントロールすることが多いと思いま
す。大人になり、社会に適応して生きていくためには必要なことですが、頭でっかちになり、心は無
視してしまうと、体調を崩したり、思うように動けなくなってしまう場合があります。
無意識の声を聞いてあげることは、自分らしく生きていくための手がかりとなるかもしれません。夢
をきっかけに、自分の心について考えてみてはいかがでしょうか？

保健センター **相談室** 事務棟1F 教育支援課窓口の右側

TEL 0467-54-3818(直通)

月～金 9:30-16:30

(昼休み11:30-12:30)

相談は予約制(TELまたは来室にて申込)



相談内容は守秘義務により守られます