



平成28年9月30日

文京区立文林中学校
スクールカウンセラー

松井洋子 岩渕匡彦

相談室だより Vol.3

ようやく過ごしやすい秋になってきました。秋の夜長に「夢の世界」を探って見ませんか？

夢が告げるあなたの心

わたしたちはなぜ夢を見るのでしょうか。フロイトという心理学者は20世紀の初めごろ、無意識に注目し、無意識が夢に現れると考えました。そして夢を分析することで心の病の治療に成果を上げました。フロイトに教えを受けたユングというスイスの心理学者は、夢を考えることで自分では気づかない自分の可能性や新しい考え方を知って、大きく成長できると考えました。ユング心理学者の秋山さと子さんの本から夢のメッセージを考えて見ましょう。

空を飛ぶ

ああしたい、こうしたいと気分が高まった時に、よく空を飛ぶ夢を見ます。無意識の中のイメージがファンタジーとなってはばたきます。ファンタジーは創造性の源です。成長に伴って現実の壁が見えてきて、空の飛び方も変化して行きます。今の自分になにができるか考えた上で、自分の中の可能性をあれこれ工夫して、夢をふくらませてください。

追いかけられる

追いかけられる夢を見るのは、日常の中で何かに追いかけていたり、せきたてられていたりする時です。ただし追いかけてくる相手によって意味が違ってきます。夢をたいせつに扱って味わったり楽しんだりしてください。

出典：夢で知る自分の心 著者 秋山さと子

ポプラ社

★ この本は文林中の図書室にあります。

<相談予約の取り方>

- スクールカウンセラーが来校している日は、直接スクールカウンセラーに予約をお取りください。
- スクールカウンセラーが来校していない日は、担任の先生か副校長先生、または保健の先生に電話などで予約をお取りください。

松井洋子 毎週金曜日

岩渕匡彦 毎週月・木曜日

予約可能時間帯 9時～16時（相談時間：約50分）

学校☎ 03-3827-7671

文責：松井洋子