

シリーズ4（最終）気持ちの整理について



眠りと共に、人は夢を見ます。1時間半くらいの一眠りの間に一度、身体は動かず、眼球だけ激しく左右に動く時間があります。レム睡眠といわれる時期ですが、そこで何を脳はしているのか、その瞬間に起こされると夢を報告することが出来ます。起き抜けには徐々に身体が動くようになり目覚めていきます。このときも夢を見ていることが多いようです。悪夢など激しい夢は夢の中で目覚めようという意思が働き、眠りが中断されることがあります。その夢の役割は何か、諸説ありますが、診療場面で聴く夢は、どうも日中の処理できなかった事柄が夢の中で再編集されているように思います。我慢していた怒りが夢の中で再現され、言い返す事が出来なく夢の中でも苦しかったとかいうことから、その問題の解決を考えるきっかけとなります。

腑に落ちないこと、納得行かないことには、私たちの脳は眠っている間に辻褃を合わせようと頑張ってくれているようです。繰り返し見る、気になる夢は、自身で解決できない事柄を抱えていることが背景にありそうですから、相談にのってくれそうな、信頼できる人を探して、聴いてもらうと良いでしょう。

精神科嘱託医
大塚芳克医師

