



Muuminhou 片田 充

c 1

日本深層心理研究会との関わりは、4半世紀をさかのぼることとなります。東京の青山での研修会に参加しました。そこでは、山口先生の驚異的な実技など拝見しました。また、催眠法などの実技を興味深く研修した覚えです。

当時は、不登校（登校拒否とっていた）児童生徒が通う「適応指導教室」に在籍していました。まだ、全国的にも数が少なく、担当者はじめ、行政でも対応が暗中模索状態でした。私も、それまでの教育観が180度転換するほどの思いで、苦悩、工夫の日々でした。そんな折の、佐藤さん（現理事長）のお誘いで参加しました。思えば、よいタイミングだったともいえます。その研究会の基本理念である、「ビッグマリオン教育観」はまさに、当時の私の思いにぴったりだったからです。

c 2

にもかかわらず、それからしばらくのブランクでした。

けれども、まるっきり関係なしとはいえません。適応指導教室、さらには多治見市の教育相談室に籍を置いたこともあり、様々な場での研修会、講話などさせていただく機会がありました。そんな折に、教育現場でのカウンセリングマインドに関する話などしてきました。また、リラックスなどの話、自己啓発の話などもしました。そこで、研究会で学んだことも取り入れてきました。シュブリルの振り子、軽い催眠法、リラックス法（残像暗示法など）。シュブリルの振り子は、その後、JC（青年会議所）、校長会、教頭会、PTA などでも話し、参加の皆さんにも実際にやっていただいたりもしました（これは、どこでも好評でした）。

c 3

でも、再びその気になったのは、むしろ退職してからでした。その理由はおそらく次の2つであろうと思います。

- ① 名古屋にJDP本部が来、研修会場が比較的近くなったこと
- ② 地元の民放FM（“エフエムびび”）への番組で定期的に放送することとなったこと

民放では、誰が何人くらい聞いているのか分からないので、気楽といえば気楽ですが、それでもあまりいい加減ではいけないと思いました。また、せっかくなので、おもしろく聞いただけのようにとの工夫をしてきました。巷には、心理学のたぐいの本が結構出回っております。ハウツーものも含めて。「〇〇の心理学」「〇〇力」「心理テスト」「心理ゲーム」などなど。しかし、いくらおもしろくといっても、流行に流されたり軽すぎたしするのなんだかと思いました（いちおうJDPという研究会のメンバーを名乗っているのです）。

毎回の放送には月々にテーマを決めて臨んできました。たとえば、「神話と民話の中

での深層心理」「芸術（美術）と深層心理」など。そのためのネタ本を探し回り（主に古本屋＝昨今は「ブックオフ」）これはというのを見つけるとザッと読んで、ネタになりそうなところを拾い上げ紹介してというように。毎回音楽を挟んで30分の番組です。堅い話ばかりではと様々なエピソードを挟んできました。主に、「美術館巡り」（これは結構この近辺でもたくさんあることがわかりました）。さらに、新聞、雑誌などそのつもりで見れば結構関わりのある話がありました。

民放との関わりはほぼ4年になります。はじめは年に4回の月、つまり3ヶ月ごとの月に行われました。その月の各木曜日（現在は火曜日）、9時からの30分（4時から再放送）です。ここ最近ちょっとネタ探しにたいへんだからと、半年ごとの月に、つまり、年2回の月にしてもらっています。それでも、8～10週ありますので、結構準備が大変です。けれども、おかげで勉強する目的ができ、ありがたく受けさせてもらっています

放送してきて分かったこと

- ① 前述のハウツーものなどのほんの多さ、ストレスの言葉の多さなどから、気を病んでいる人がかなりあること
- ② しかも、どうにかしようとの思いを持っている人が多いこと
- ③ 人生の「生き方」「幸せな人生」を模索している人が多いこと
- ④ そんな、典型が「芸術家」であったこと
- ⑤ 現代は、そんな意味で、「総芸術家」の時代ともいえるのではないかということ
- ⑥ 芸術（音楽、美術などなど）とは深層心理の発露の磨かれた方法であること
- ⑦ さまざまな、心身の健康法（リラクセス法）があること
- ⑧ 神話、民話伝説などの古来からの言い伝えられたものは、深層心理と深い関わりがあること
- ⑨ 夢は深層心理（無意識）からのメッセージであること
- ⑩ 「自然」こそ人にとって必要なものであること

c 4 Muuminhou

前述の⑨は、放送の中で、「夢分析」として位置付いてきたものです。「夢分析」「夢診断」などの本を元に、深層心理との関わりを話したことがありました。そのとき以来、自分の夢を書き留め、具体的な例として時々話しの中に織り込みました。そのうち、もっと集めたいと、出会う人を捕まえては「夢記録」をせがみました。うろ覚えなら、作り事でも結構と（作り事も、その人の中から生み出されたものだから、夢とそう違わない*）。そうこうして、かなりの数が集まり、放送のネタとしていくつかを選ぶことができるようになりました。そうすると、このままではもったいないと、「分析」をし、「診断」をしてみようと無謀にも思うようになりました。「夢診断」の著者秋山さと子氏も、文中で、その危険性、を指摘しながら*2も、「十分に夢を楽しみ、夢に親しんで

いただきたい」とも言っています。

*1:「夢の中の登場人物は、神的なものから怪獣に至るまで、すべて自分の心が創り出したものであり、普段は意識していない無意識の世界に住むものたち、あるいは無意識の心の断片の人格化ということもできる」

*2:「夢は危険なものであることを・・・」「夢は一見、罪のない外見の下に、強い力を秘めているものだから、くれぐれも注意して扱っていただきたい」

「夢診断」秋山さと子

集まった夢の中から、毎回できるだけ紹介をし、コメントをつけてきました。なかでも、多くの夢を寄せてくれる人がありました。また、夢日記をつけてそれを見せてくれる人もありました。そんな貴重な資料を大切にしなければとの思いも強くなりました。

JDPの10周年記念の交流会でも、簡単に報告をしましたが、いくつかを、分析を交えて放送いたしました。この機会に学んだ概略を列記します。

- ① 夢は、深層心理（無意識層）のメッセージであること
- ② 意識層で抑制された無意識が夢となってあらわれる
- ③ したがって、夢を見なければ、ストレスがストレスとして蓄積される
- ④ したがって、夢を見ることによって無意識層のストレスが解放され解消される
- ⑤ 無意識層には、フロイトらによって元型ともいわれる、本能とも言うべきものがあり、その総称である集合無意識により夢が形成される
- ⑥ したがって、夢が常識に縛られた「意識」からすれば意外性に富んだものが多いと言える
- ⑦ なかには、反社会的、あるいは非社会的なものもあるが、夢だから許されるし、むしろ夢見ることにより心のバランスがとれる
- ⑧ 夢にはいくつかの「類型夢」がある
- ⑨ 類型夢には、いくつかの「象徴性」を持ったものが現れる
- ⑩ 元型やら、⑦に見られる夢は、その要素が「象徴」として考え得る
- ⑪ 象徴としていくつかのカテゴリーがある（例）
 - i 動物、虫
 - ii 数字、形
 - iii 色、光

これら、生かじりの段階ではあるが、手がかりとして分析、診断を試みようと思っています。ただし、できるだけ、よいイメージに解釈していくことを心がけたいと思っています。たとえば、「火事の夢を見た」という人には、「再生、再起の気持ちの表れ」といったように。なかには、幽体離脱を経験したとか、死後の世界を見たと言ったような興味深い話しに出くわすこともありました。

仮説「夢眠法 (muuminhou)」

リラクセス法として、この夢分析が使えないかと考えてみました。

そのためには、はかなく消える夢をしっかりと捕まえなければなりません。そこで、そのような方法を工夫し、リラクセス法として位置づけられるよう挑戦してみたいと思っています。前述のように、もともと、夢は見るだけで大変なリラクセス効果（ストレス解消）があるということですから。また、何かの本の中で「夢との対話」という言葉を見つけました。つまり、夢の続きを見たいなんて思うことがよくありますが（いい夢の場合ですが）、訓練によってそれができるといふことらしいのです。意図的に夢を見る、夢を誘導すると言ったことができないかとの考えです。

- 1・日々寝る前に、深呼吸を数回し、「夢を覚えておく」と頭の中で繰り返す
- 2・朝起きたとき、夢を思い出し、（夢日記などに）記録する
- 3・記録は①文章、②場面、③人物、④登場したもの、⑤それらまたは一部の絵
- 4・続いてみたいときは、1のとき、前の夢を思い出してから、言葉を繰り返す
- 5・分析は3ページの⑧～⑩を参考にする
- 6・分析では、そのときの心身の状態をあわせて記録する

概要を

前述のようにリラクセス効果は

- 1・夢を見るだけである
- 2・夢を思い出すことによりより効果的となる
- 3・継続し続きを意図的に見ることにより夢をコントロールでき、効果が深まると考えます。

以上の仮説に取り組むことができればまたどこかで報告、紹介をしたいと考えています。その取り組みの場としてこれまでのものを含めて以下のように考えています。JDPでの研鑽を積みながらと。

- 1 教育を語る会：21世紀になってから、何人かに呼びかけ、ぼつぼつと行ってきた。。
これまでは、月1回程度
- 2 男塾：市之倉公民館の呼びかけではじまったもの。心身の健康作りが中心で、様々な講師を招いて企画されたもの。毎回20名ほど集まる。シニアの男性の集団
- 3 適応指導教室の職員：不定期であるが、不登校対策を中心として研究研修
- 4 一般募集：「自律訓練法のススメ」として呼びかけている。その中で夢眠法もと

参考資料：1 夢分析 2 エフエムびび放送一覧

参考文献：「夢分析」新宮一成著、「夢診断」秋山さと子著、「深層心理がわかる事典」

南 博編著

2008・6/26 (そもそものはじまり)

- 1 深層心理の紹介
- 2 実技の紹介 (シュブリラの振り子、自律訓練法、自己弛緩法)

2009・1/8

- 1 深層心理とは
 - ・意識と無意識
 - ・無意識に働きかける
 - ・実技:「笑いカード」

2009・1/15

- 1 記憶の平均化
- 技法:「色彩呼吸法」

2009・1/22

- 1 音とこころ〜音楽は微笑む〜
- 技法:リラクゼーション「ナンソの法」

2009・1/29

- 1 自然に寄り添って
- 技法:リラクゼーション「発展型」
(グッパー法、バウムテスト)

2009・4/2

- 1 自律訓練法
- 2 自然について(続)
- 技法:リラクセスの練習

2009・4/9

- 1 笑い〜心豊かな笑いとは〜
- 技法:50回暗示法

2009・4/16

- 1 内観と潜在意識
- 技法:笑いつこ暗示法

2009・4/23

- 1 文化芸術と深層心理
- 技法:「黙想法」(新)

2009・4/30

- 1 イメージと
- 技法:自律訓練法

2009・

- 1 イメ

200

- 1 夢
- 1 夢
- 1 夢

2011・2/10

- 1 「こまった人」

2011・2/17

- 1 「無」の思想

2011・2/24

- 1 「スノーピーたちの性格心」

2010・5/13
1 その3 逆転
2 その4 役割の逆転

2010・5/20
1 その5 共通の危機
2 その6 死と心の旅
技法:イメージ法

2010・5/27
1 「成熟のための心理電話」
その1 驚異の再生
b:「心理実」
b:「聖書」
b:「読む」

2010・8/5
1 「すべては音楽から生まれる」
その1 音楽は微笑む
2 その2 音楽との出会い
b:「

2010・8/12
1 その3 音楽と創造力
2 その4 音楽のように生きる
技法:催眠療法

2010・8/19
1 「ファッションから名画を読む」
技法:絵画療法
b:「す」
b:「べ」

2010・8/26
1 色の秘密
技法:色彩呼吸法

2010・11/4
1 星座と神話
その1〜ベルセウス〜
技法:シュブリラの振り子

2010・11/11
1 「星座と神話」
その2 ベルセウス・ケフェウス・アンドロメダ
技法:自律訓練法

2010・11/18
1 「星座と神話」
その3 山羊座・蟹目・腹式呼吸
技法:詩歌・瞑目・腹式呼吸

2010・11/25
1 「星座と神話」
その4 牡牛座・オリオン座
技法:詩歌・瞑目・腹式呼吸

2010・11/25
1 「星座と神話」
その4 牡牛座・オリオン座
技法:詩歌・瞑目・腹式呼吸

2011・2/3
1 「電車は心の休憩室」
技法:リラクセス法

2011・2/10
1 「こまった人」

2011・2/17
1 「無」の思想

2011・2/24
1 「スノーピーたちの性格心」

b:「理科年表」
b:「理科年表」は雑学の王様

b:「宇宙の不思議」

b:「電車は心の休憩室」加