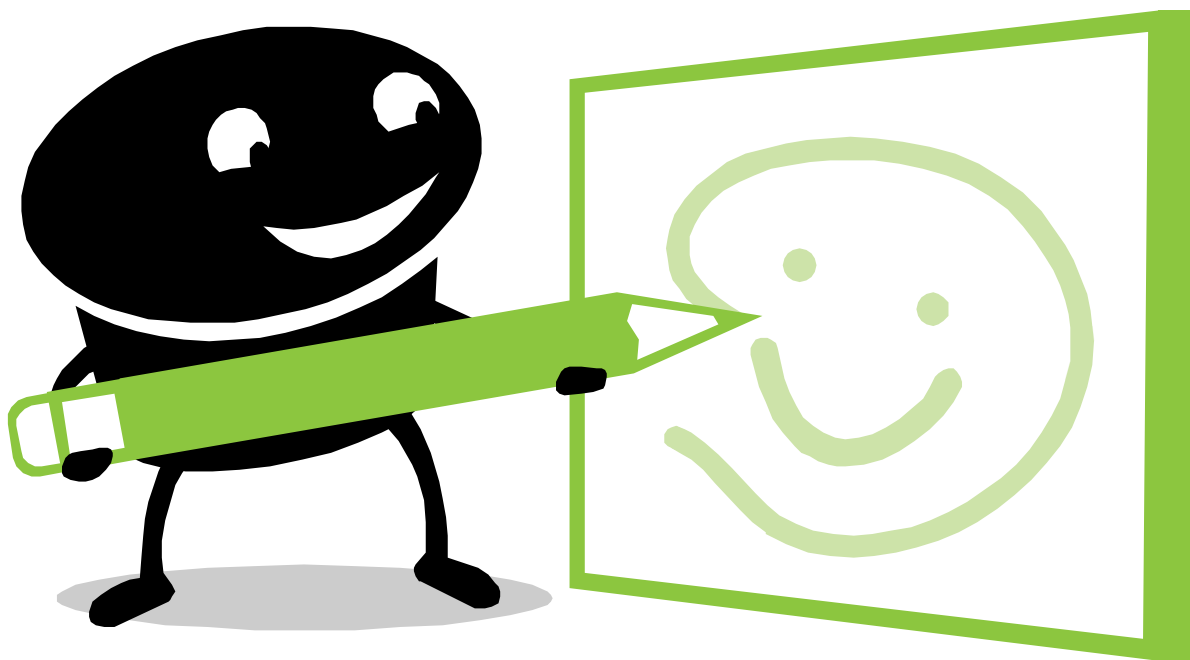


「こわい^{ゆめ}夢」を^か変えよう！



久留米大学

大江 美佐里

1. ^{ゆめ} 夢ってなに？

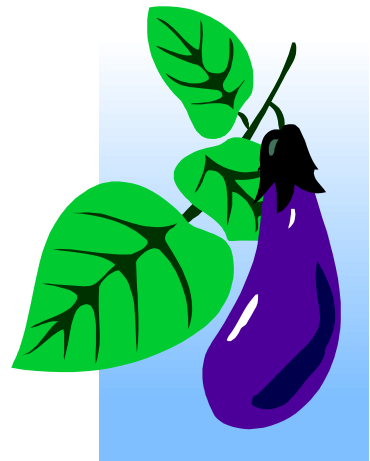
みなさんは、「^{いちふじ}一富士、^{にたか}二鷹、^{さん}三なすび」とい

^{ことば}う言葉をきいたことがありますか？

^え江戸時代 ^{ひと}の人は、お正月 ^{しょうがつ}に縁起 ^{えんぎ}のいい初夢 ^{はつゆめ}をみ

ようと思って、^{ふじ}富士・^{たか}鷹・^{なすび}なすびの絵 ^えを描いた紙 ^{かみ}を

^{まくら}枕 ^ねにしいて寝たそうです。



じぶん ゆめ じゆうじざい
自分のみたい夢を自由自在にみる事ができた

だれ かんが ふう
らなあ、と誰でも考えます。でも、普通はみたい

ゆめ
夢だけをみることはできません。

だれ まいにちゆめ かい ゆめ
誰でも毎日夢を 5回くらいみます。夢をみるこ

あたま なか せいり
とで、頭の中の整理をしているといわれています。

ゆめ あさめ
でも、わたしたちは、夢のほとんどを、朝目がさ

わす
めたときに忘れてしまいます。



2. 「こわい夢」ってどんな夢？

ふだん、人は楽しかったり、悲しかったりと色々な種類の夢をみえています。夢の中では空を飛んだり、魔法を使ったりと、いつもできないことができることがあります。それは普通のことです。

ところが、普通の夢とは違う、「こわい夢」というのがあります。「こわい夢」では、同じストーリーの夢をなんどもみてしまいます。「こわい夢」は、ほんとうにとってもこわい体験をした後に出てくることが多いです。

「こわい夢」は目が覚めてもおぼえていることがあります。そうすると、昼間も、いやなきもちになってしまいます。

3. 「こわい夢^{ゆめ}」ってどうなる？

「こわい夢^{ゆめ}」では、自分^{じぶん}（「ぼく」や「わたし」のことで）が主人公^{しゅじんこう}で、主人公^{しゅじんこう}が悪^{わる}いものにつかまってしまったり、食^たべられてしまったりします。ひとりっきりになってしまう夢^{ゆめ}もあります。

「こわい夢^{ゆめ}」はくりかえし、くりかえし出^でてきます。普通^{ふつう}の夢^{ゆめ}は頭^{あたま}の中^{なか}を整理^{せいり}してくれますが、「こわい夢^{ゆめ}」は、頭^{あたま}の中^{なか}をごちゃごちゃにします。



4. 「こわい夢^{ゆめ}」を^か変える！

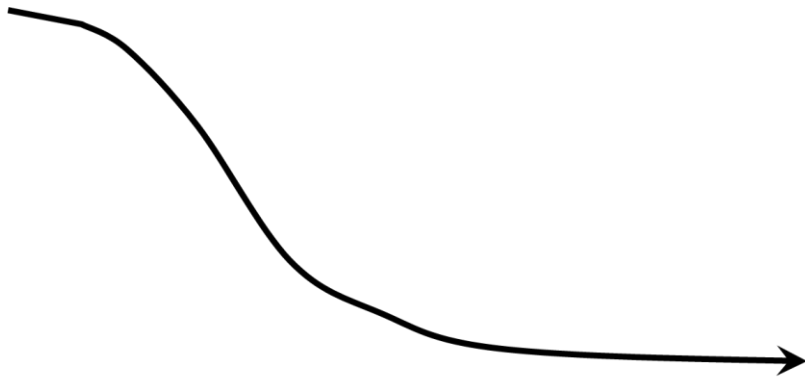
「こわい夢^{ゆめ}をみないようにしたい」と^{おも}思っても、
なかなか^き消えてくれません。全然^{ぜんぜん}ちが^がう夢^{ゆめ}をみると
いうことも、^{いま}今の^{いがく}医学では^{むり}無理です。でも、「こわ
い夢^{ゆめ}」を^か変えることはできます！



5. ^{じぶん たす}自分を助けてくれる人を探^{ひと さが}す

「^{ゆめ}こわい夢」というのは、^{だんだんわる}段々悪い方^{ほう い}に行^いって、

^{さいご}最後^{そこ}にどん底^{そこ}になります。

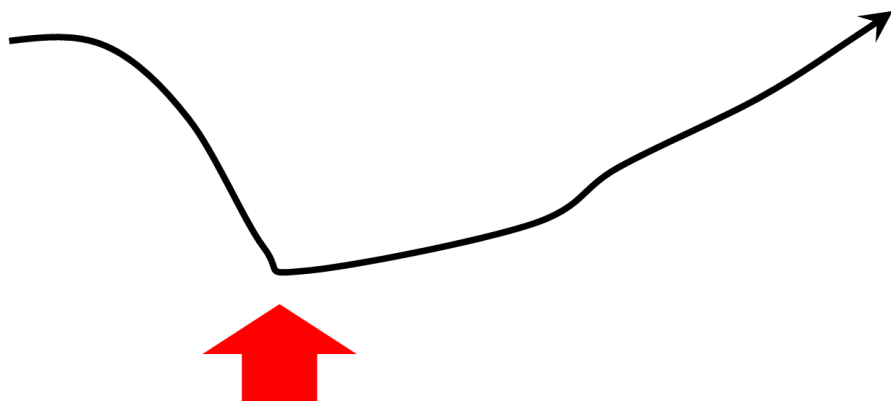


どん底^{そこ}になる^{まえ}前に、^{じぶん たす}自分を助けてくれる人^{ひと}に

^{とうじょう}登^{たす}場^{たす}してもらって、助^{たす}けてもらい、そのあとで^{わる}悪

いものとたたか^かって、勝^かつようにします。

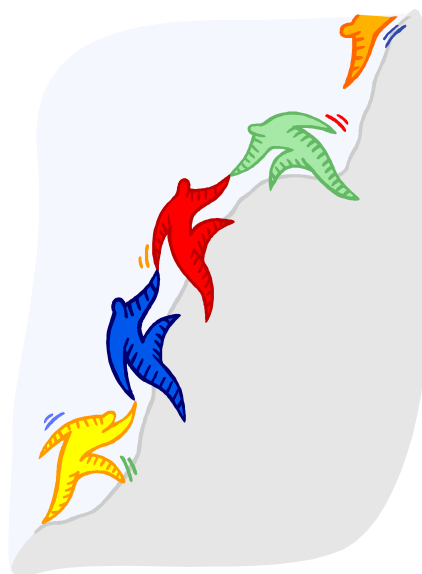
そうすると、^{ゆめ}夢^{ゆめ}がハッピーエンドになります。



ハッピーエンドになると、「こわい^{ゆめ}夢」は、「こ
わかったけど、^{さいご}最後はよかった^{ゆめ}夢」に変わります。
そうになると、いやなきもちではなく、すっきりし
たきもちに^か変わります。

ここで^{だいじ}大事なことは、「^{じぶん}自分を^{ほんとう}本当に^{たす}助けてくれ
^{ひと}る人」に^{ゆめ}夢に^で出てきてもらうことです。

あなたにとって、^{たす}助けてくれる^{ひと}人は^{だれ}誰でしょう
か？^{じゆう}自由に^き決めてよいです。



れい
(例)

かぞく とう かあ にい ねえ
家族：お父さん，お母さん，お兄さん，お姉さん，
おじいちゃん，おばあちゃん

ともだち がっこう ともだち きんじょ ともだち
友達：学校の友達，近所の友達

せんせい がっこう せんせい なら ごと せんせい
先生：学校の先生，習い事の先生

キャラクター：アニメのヒーロー，ヒロイン，^{えいが}映画

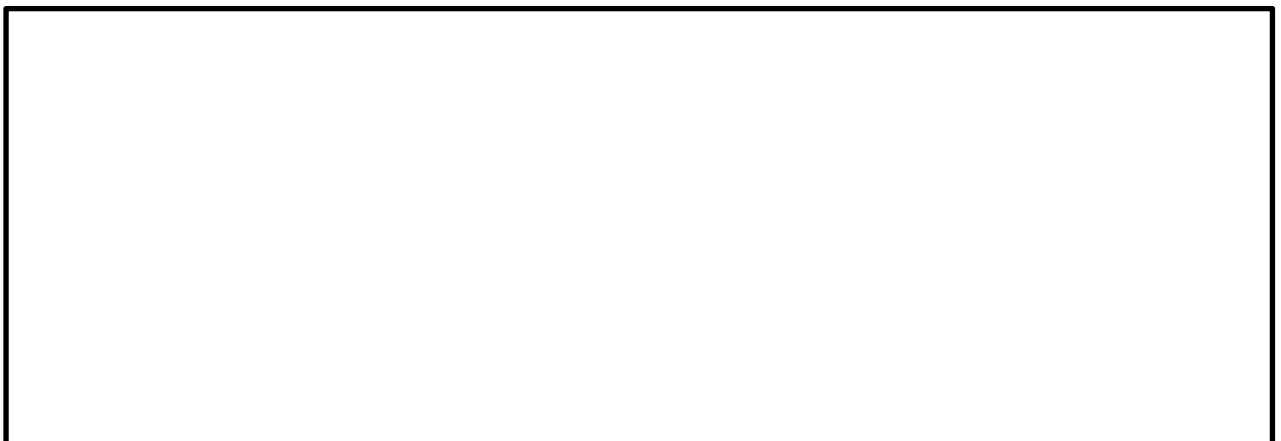
^{しゅじんこう}
の主人公



6. 「こわい夢」のストーリーを変える

では、一緒に「こわい夢」のストーリーを変えてみましょう。ここでのコツは、「こわい夢」の全部を変えるのではなく、「やられそうになったとき」から後を変えるということです。

例えば、怪獣にやっつけられる夢だとしたら、「やっつけられそうになるけど、〇〇に助けてもらい、一緒にたたかって、最後は勝つ」というストーリーにします。ストーリーが決まったら、下にかいてみましょう。



7. ^{あたら}新しいストーリーを^{れんしゅう}練習する

^{あたら}新しいストーリーは^き決まりました。しかし、「こ
^{ゆめ}わい^て夢」は手ごわいので、いちど^{かんが}考えただけでは、
ストーリーは^か変わりません。

^{ひるま} 昼間に ^{あたら}新しいストーリーを ^{なんかい} 何回も ^{れんしゅう} 練習するこ
とで、「こわい^{ゆめ}夢」のストーリーは^か変わります。一度^{いちど}
^か変わったら、その^ご後はあまり^{れんしゅう}練習しなくても、^か変
わりやすくなります。

ですから、^{さいしよ}最初のうちは、^{いち} 1日に ^{かい} 3回から ^{かい} 5回ほ
ど、^{あたら}新しいストーリーの^{れんしゅう}練習を^{じぶん}しましょう。自分
のイメージ^{どお}通りに^{ゆめ}夢が^{すす}進んでいくように、ゆっく
りと^{おこな}行います。

5. やってみよう！

ここまで、「こわい^{ゆめ}夢」を^か変えるやり方^{かた}を^{せつめい}説明しました。

やってみて、うまくいったか、うまくいかなかったか、この^{ほうほう}方法を^{おし}教えてくれた先生^{せんせい}につたえてください。

みなさんのチャレンジを^{おうえん}応援しています！



大人の方へ

この冊子は、悪夢の治療に有効とされている、Imagery Rescripting「イメージ再記述法」を、こども向けに説明したものです。医師や臨床心理士といったこども治療の専門家が用いることを想定しています。必ず説明を受けながらで行ってください。