

映画「シンウルトラマン」を観て来ました。オリジナル版へのオマージュシーンがふんだんにあり、感涙ものでした。半面まったく予備知識がなく鑑賞した若い世代の方は、「どうして長澤まさみが巨大化するの？」と理解に苦しんだかもしれません。

それはともかく、親子で楽しめるのが息の長い作品のよいところですね。「機動戦士ガンダム クルスドアン島の島」でも親子連れが楽しんでいる光景を映画館で見かけました。

✿夢が教える本当の自分✿

朝起きると、夢を見た日と夢を見なかった日があると思います。その内容もさまざまでしょう。しっかりと結末のある夢もあれば、意味も内容もよくわからない夢もあります。夢の中で何年も会っていない人が突然現れる場合もあります。細部まで覚えていることもあれば、断片的にしか覚えていることもあります。これはなぜ起こるのでしょうか？

睡眠中は脳も体も休んでいる状態（ノンレム睡眠）と脳は起きている状態（レム睡眠）が交互にやってきます。夢は後者の脳が起きている状態で主に見るといわれています。

精神分析学者のフロイトによれば、人は願望を心の奥底に持っていますが、目覚めているときは意識がそれを抑制しています。ところが、眠った状態になるとそのコントロールが甘くなり、心の奥にある願望が映像化してきます。これが夢です。もちろんコントロールが甘くなったとはいえ、制御がなくなったわけではありません。自分の意識が過剰に刺激を受けるような内容は多くの場合再び心の奥底に戻されます。これが覚えていない夢となります。

実は誰でも毎晩夢を見ています。見なかった日というのは、正確には覚えていないだけの話です。人は平均4～5個の夢を見ます。それは1年で約1300個、一生で約10万個にも及びます。

人間はとても便利にできています。自分に都合の悪いものは忘れようとする自己防衛が働きます。つまりほとんど夢を見ないという人は、もしかしたら毎晩悪夢を見ているのかもしれませんが。



次回の訪問は 9月 14 日（水）です。相談の申し込みは担任、養護、相談担当の先生方にたずねてください。