

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

最近、メンタル不調の相談が増えているようですが、自分でストレスコントロールができるに越したことはありません。このストレスコントロールの一つに、「夢分析」というものがあります。

夢は誰もが毎日見っていますが、人によってはその日に覚えていたり、いなかったりします。また、夢は無意識からのメッセージといわれていますが、自分が意識できているのは氷山の一角。その下には見えざる無意識が存在しています。覚えているのは、それだけメッセージ性が強いということでしょう。

また、夢のイメージと夢分析によるメッセージが大きく異なることもあります。例えば、火事の夢はあまり気持ちの良いものではありませんが、実は吉夢だそうで、金運と恋愛運が熟成するといえます。逆に空を飛ぶ夢は爽快感がありますが、現実逃避をしたいという願望だそうです。また、トイレに行く夢は、抱えている問題や悩みなどを整理してスッキリしたい時に見るそうです。さらに、好きな人が出てくる夢は願望だそうで、その人と一緒に旅行に行っている夢を見た場合、無意識に結婚までしたいと思っているそうです。

最後に、皆さんに見てほしい夢は光が差す夢です。何か良いことが始まる予兆だそうで、この夢を見たら何か始めるべきかもしれません。カーテンに少し隙間をつくり、光が差す夢を見てほしいです。

メディセレスクール ファウンダー 児島 恵美子