

夢見がもたらす発想とコミュニケーション

環境人間学部 井上 靖子



キーワード

グループ夢分析・自己の再発見・発想力・共感力・対話力・人間関係の構築

研究概要

本研究では、3人～5人程度で各自の夢見を提示し、それを体験的に共有するグループセラピーの実践を目的としている。グループで夢見を共有し、そのイメージを共感することで、夢見が意識にもたらす発想に気づき、自己洞察を深められる。また、他者との言語的および非言語的コミュニケーションを介して、自分の考えを多様な角度から見つめ直すことができる。これらの方法は、創造的な思考、潜在的な能力の向上、人間関係づくりの方法として有効である。グループで夢見を共有する場合に重要なことは、夢見のイメージを五感を用いて、ただじっくり味わうことである。特に解釈の必要はなく、自分の心に素朴に浮かんだり、気づいたことをシェアすることに留める。これまでの実施において、1、心の課題を発見し、自己理解が深まった、2、グループで話し合うなかで、思いがけない気づきや新しい発想が得られた、3、夢見の細部を思い出し、イメージが鮮明になった、感受性が高まった、4、怖さや不安を伴う夢見であっても、グループで受けとめ、乗り越えられる力が得られたなどの意見が挙げられた。

アピールポイント

夢見は、誰でもある程度、意識すれば記録に残すことができる。日常とは異なる夢見のイメージをじっくり味わうことは、感情の浄化(カタルシス)が生じるので、情緒的な安定やストレス解消などの効果も期待される。

応用分野

カウンセラーとの1対1の対話で夢分析を行うことも可能であるが、創造的発想を必要とするプロジェクトに参加する企業人の研修、医療、福祉、教育における対人援助者の共感力や対話力の向上を目的とした研修にも応用できる。