

特集

2025年 の 初夢

睡眠中に見る夢、目標や願望としての夢、比喩的な象徴としての夢など、夢にはいろんな意味があり、それぞれの夢が私達の心や人生にさまざまな形で影響を与えています。

眠りの中で見る夢は、時に現実と非現実の狭間で私達の無意識を映し出し、心の奥にある感情や記憶、そして魂の動きを肉体に伝えます。

目標や願望としての夢は、未来へ進むための羅針盤となり、人生に希望や活力を与えてくれます。

文化や物語の中に登場する「象徴としての夢」は、時代や社会の理想を表し、平和や幸福、成長への願いを語り継ぐ手段ともなっています。夢は目に見えないものですが、人の心や世界を動かす大きな力を秘めています。

本特集では、そんな「夢」について、多様な側面から^{ひとと}繕^といていきます。あなたにとっての「夢」とは何でしょうか？ 眠りの中で出会う不思議な世界か、それとも未来への道しるべか——さまざまな「夢」の形を一緒に見つめ、明るい2025年を夢見しましょう。



夢とは

夢に関する記述は古代から数多く見られますが、研究の対象として広く扱われるようになったのはフロイトを筆頭とする精神分析学からです。その後1950年代に、身体は休息しているが、脳が活動している状態であるレム睡眠が発見されて以来、科学的な研究対象になっています。最近では脳波やMRIを使った研究が進んでいますが、未だ数多くの謎が残されています。

体や心が疲れている時、または外から光や音などの刺激が加わった時に、人は夢を見る場合が多いようです。寝る前に見たテレビ番組がそのまま夢に出てきたり、布団がはだけて寒い時に雪の夢を見たりしますが、そういったものは雑夢と言われ、我々が見る夢のほとんどが雑夢です。

一方、自分の記憶に全くない夢、実際に起こる夢など、啓示的要素を含んだ夢もあります。実際、古代文明において、夢は超自然的存在からの啓示として捉えられ、夢占い師が王や貴族に仕えていました。また、ギリシャ神話にも、神々が夢を通して予言を与える場面が数多く描かれています。

現代では心理学や脳科学が進んだことで、夢は無意識の心の反映として理解されるようになりました。しかし、それでもなお、「特別な夢」や「不思議な夢」を通じて何かの啓示を受けたと感じる人は少なくありません。人生の岐路に立った時、あるいは困難な状況に置かれた時、夢が何かを示してくれる——そんな体験は、時代や文化を超えて共通するものです。

(本誌特集班)

用語解説

初夢…新年を迎え、最初に寝た日の夜に見る夢。

正夢…夢の内容が現実になる夢。

逆夢…夢の内容と正反対のことが現実になる夢。

明晰夢…自分で夢であると自覚しながら見ている夢。しばしば内容を思い通りに制御できる。

夢遊病…夢の影響下で、無意識のうちに体が動き出す症状。医学的には「睡眠時随伴症」とされる。

夢幻…仏教や文学における言葉で、夢は「現実の無常さ」を象徴するものとして用いられる。

白日夢…目覚めている状態で空想や想像にふけること。日常の中の逃避や願望表現ともされる。

レム睡眠 (REM睡眠) …睡眠中に急速な眼球運動 (Rapid Eye Movement) が起る状態。

脳が活発に活動し、この時期に鮮明な夢を見ることが多い。