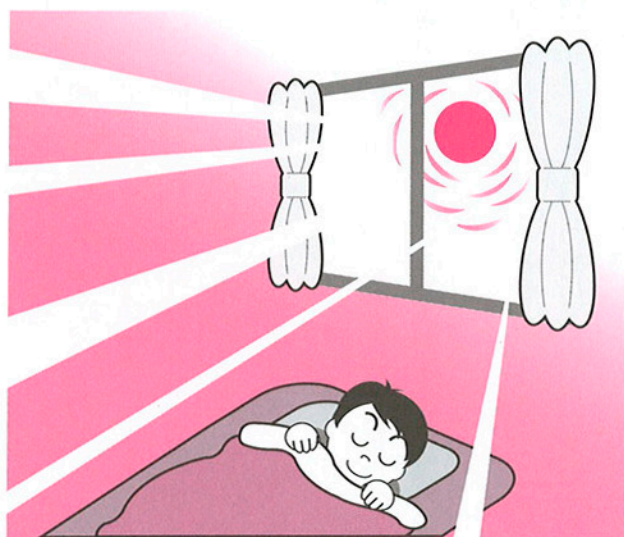




こころの「？」をときほぐします

# カウンセリング・ルームから

## 第11回 「子どもが、朝、起きません」



子どもが朝寝坊を繰り返して困っています。早い時間に寝かしても起きられません。病院で診察を受けたのですが、特に身体的な異常はないそうです。そのうち学校にも遅刻するようになるのではないかと不安に思ってみています。どうすれば朝きちゃんと起きるようになるのでしょうか？

### 先生のカウンセリング

#### 現実と夢の往復運動

子どもたちの「朝が起きられない」、「夜なかなか寝付けない」という訴えに共通しているのは、「起きている世界」↓「寝ている世界」、「寝ている世界」↓「起きている世界」という2つの世界の往復運動に何らかの問題があるということです。この「寝ている世界」は「夢の世界」と言ってもよいかもしれません。

人間は例外なく夢を見る生き物です。印象深い夢であれば、目が覚めた後でも夢の内容を覚えているものです。

では、一体どこで夢と目覚めた後の現実とが入れ替わっているのでしょうか？ 自分が寝る瞬間を捉えたと思っ



たら、それはすでに夢の中でのことになつていきます。自分の起きる瞬間を捉えたとき認識した時には、すでに私たちは起きています。

そもそも、夢と現実という2つの世界にははつきりとした境界があるのでしようか？

夢を題材にした作品を多く残しているボルヘスという作家がいます。中でも特徴的なのが、どこまで行っても出口のない夢です。夢を見ていた人が、「起きた」と思ったらそれは夢の中で、「まだ夢だったのか」と思いながら再び起きてみたらそこはまた夢の中だった……という状況が繰り返されるお話ですが、人の「現実認識」には、夢と現実とを明確に区別することへの危うさが常に付きまとっているのです。

## 跳べない理由

不眠症で悩む人が「寝ようとすると自分が崖から落ちて死ぬ夢を繰り返し見て見る」と話してくれたことがあります。

この夢では寝ることと死ぬことが明確に重なってイメージされています。

この人のように寝ることが死ぬことであるとしたら、人は誰も眠りたいとは思わないでしょう。

しかし、実際にはこの人に限らず、誰もが寝るためには「こちら」の世界を投げ捨てて、「あちら」の世界へと身を投じる一種の跳躍が必要とされているのかもしれない。

これは朝起きる場合も同様ですね。この「こちらの世界」と「あちらの世界」は「意識」と「無意識」と言い換えることもできます。

不眠症や度を越した朝寝坊は、「意識」と「無意識」との間に大きなギャップがあることのサインと考えられます。それは子どもが自分でつくりだす無意識的空想を自分で怖がったり、逆に無意識的空想の中にいつまでも逃げ込んでいたいと思っているサインかもしれません。

彼らにとって夢は単なる「夢」ではなく、不眠症の場合であれば「夢の世界」は一度入ると二度と戻れないような不気味な世界と感じられており、また朝寝坊をする人にとっては、そこは二度と外へは出たくなくなるような完全な世界と感じられているのかもしれない。

## 保護者さまへ

### アドバイス

「夢」を聞いてあげて。

まずは子どもの夢を聞いてあげようようにしてください。夢を語ることは、夢が不安と結びついているであろう不眠症の子どもの場合、自分では処理しきれない不安を軽減する効果を期待できるでしょう。朝寝坊の子どもの場合は、夢は起きている世界以上に現実の世界だと感じているため、そこが空想の世界であることを意識させるのに役立つはずです。



丸山 明先生

1968年生まれ。臨床心理士。近畿大学附属小学校・中学校・高等学校カウンセラー。近畿大学附属病院心理判定員。共著に『季刊 精神科臨床サービス:これだけは知っておきたい 精神療法とカウンセリングの基本』(星和書院)、『学校教育を変える制度論』(万葉舎)など。

## カウンセラーの プロフィール