

快眠の作法

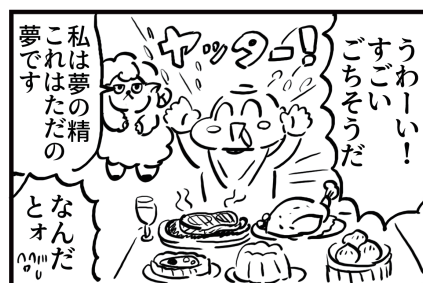
第 111 号
2025/5/23

Q

たまに内容が続いた夢を見ることがありますが、
自発的に夢の続きを見ることは可能ですか？

A

内容を覚えているのなら断片でもいいので
メモを取ってみると続きを見られるかもしれません。



脳が半覚醒状態の時に見る夢の方が内容を覚えやすい傾向があります。

夢を見た翌日に、ある時はせっかく見た内容が思い出せない一方、別の夢は逆に鮮明に思い出せるという事がありますが、この違いは夢を見る際の脳の覚醒具合によるものと言われています。記憶に残るような夢は明け方ごろの半ば覚醒状態の浅い眠りに見ることが多く、途中で起床してしまうため中途半端に終わってしまう事が多々あります。夢の続きが気になるという方は、起床準備を始める前に夢の内容を覚えている限りメモするのを試してみてもいいかもしれません。

夢のものは蓄積された記憶の断片と言われますので、忘れないうちに内容を書き出すことによって、脳内に記憶のストックを増やし続きを見やすくなるかもしれません。



快眠の作法バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法

検索