

実験『夢見工房』

「睡眠前、睡眠時の環境によって夢をコントロールできるのか？」
→見たい夢を見やすい環境を整えて実行してみよう！

実験の流れ

1.見たい夢のイメージを意識化.

- ・見たい夢の内容を決定
- ・寝る直前に見たい夢の内容を十分にイメージ
イメージしやすい音楽を聴きながら写真を見つめる
声に出して自分に暗示をかける
映像や本を利用する
関連する実際の道具を用いたり、持ったり、身体に負荷をかけたり
...etc

2.心地よい入眠

- ・自分が心地よく眠れる環境を考え、実行（光、アロマセラピー、音楽等）

3.睡眠(レム睡眠)中に夢のイメージを導入（できれば）.

- ・タイマー設定等を利用して、レム睡眠中に目覚めない程度の音量で音楽をかける
- ・身体に何らかの直接的な負荷を与える
...etc

4.心地よい目覚め→夢の中断を防ぎ、思いだしやすくする

- ・心地よく目覚める環境を整える
目覚まし時計ではなく音楽を流す
優しい光によって自然に起きるように（カーテンを開けておくとか）
...etc

4.夢を記録する習慣をつけ、思いだしやすくする.

- ・起床したらすぐに夢を記録

5.実験方法を記録し、反省、改善

- ・何を用いたか、入眠、起床時にはどのような工夫をしたのか記録して夢日記と比較
- ・最も成果が出る方法、環境について考え次回に生かす

※基本的に上記の事をやっていきますが、夢日記と実験方法の記録さえして頂ければ自分の思う通りに自由にやって頂いて結構です.

実験方法の記録事項

- ・見たい夢の内容
- ・睡眠前の環境作りの方法、使用した物
- ・睡眠時の環境作りの方法、使用した物
- ・心地よい入眠のための工夫
- ・心地よい目覚めのための工夫
- ・反省、感想

これに加えて夢日記も忘れずにつけて下さい.