

質問早見表（田村，2013）

1. 何が心に浮かんできますか

夢について、どんなことを連想しますか。

2. どんな感じがしますか

夢の中でどんな感じがしましたか。その夢がもっていた全体の感じを感じてください。
生活の中で、どんなことがその感じに近いでしょうか。

3. きのおのことは

（昨夜の夢）きのお何をしましたか。（以前見た夢）夢を見たころに、何がありましたか。

4. 場所は

夢に出てきた主な場所から、何を思い出しますか。そういう感じのする場所はどこでしょうか。

5. 夢のあら筋は

夢のあら筋を要約してください。生活の中でどんなところがその話に似ているでしょうか。

6. 登場人物は

この人から何を思い出しますか。からだはどんな感じがしますか。

7. それはあなたの中のどの部分ですか

登場人物があなたの心のある部分を象徴していると仮定してみましょう。
その人のような性格や気持ちが自分の一部としたら、どう感じますか。

8. その人になってみると

夢の登場人物の一人（あるいは夢の中に出てきた物、動物）になってみましょう。
イメージの中でその人（物、動物）になってみましょう。
その人（物、動物）は、どんなことを言いたいでしょうか。どんな気持ちでしょうか。

9. 夢の続きは

夢の最後か重要な場面を思い浮かべましょう。
そして、そのまま待ってみましょう。次にどんなことが起こるでしょうか。

10. 象徴は

夢で出てきた物や人が、何かの象徴だとしたら、どういう感じがするでしょう。

11. 身体的なアナロジーは

夢で出てきた物や人が、あなたのからだの一部を表わしているとしたら、それはどこでしょう。

12. 事実に反するものは

夢の中で目立って事実と違っているのは何ですか。夢と現実とで、感じ方の異なる部分は？

13. 子どもの頃のことは

夢に関連して、子どもの頃のどんな思い出が出てきますか。
子どもの頃に、この夢と似た感じを感じたことはあったでしょうか。

14. 人格的な成長は

あなたはどんなふうに成長しつつありますか。
あなたは何と闘っているのですか。何でありたいのでしょうか。何をしたいのでしょうか。

15. 性に関しては

もし夢が、あなたの性的なものに関連があるとすると、夢は何を言おうとしているのでしょうか。

16. スピリチュアリティに関しては

夢は、創造的な可能性、スピリチュアルな可能性について何かを語っていませんか。

文献

田村隆一（2013）：夢フォーカシング／小グループ夢フォーカシング 村山正治（監） 『フォーカシングはみんなのもの』 創元社 pp.90-93.