



相談室だより

No.1

2015年7月

学生相談室カウンセラー 南 舞

こども教育宝仙大学のみなさん、こんにちは。1年生のみなさん、大学生活には慣れてきましたか？専門的な科目を学ぶ機会が増え、やりがいと大変さの両方を感じているところでしょうか。2・3・4年生のみなさんは、勉強や実習、サークル活動など盛り沢山の日々を過ごしているところではないでしょうか。

この相談室だよりでは、皆さんに学生相談室やカウンセリングのことを少しでも知ってもらいたく、こころの健康に関することや、日常生活に使える心理学などを紹介していきたいと思います。第1回目は「寝相で分かる!?性格診断」についてです☆

自己紹介が遅れてしまいましたが、私は今年度からこども教育宝仙大学の学生相談室にカウンセラーとして勤務することになりました。南^{みなみ}舞^{まい}です。大学生活での悩み、もちろんその他の悩みでも、みなさんといろいろなお話ができればいいなと楽しみにしています。



自己紹介

名前：南 舞

趣味：旅行する、音楽を聴く、美味しいお店を探す

特徴：季節問わず腕まくりをしている

好きな言葉：「成せば成る」

《寝相で性格が分かる！？》

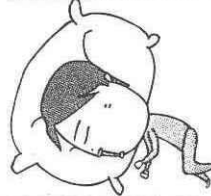
スリープ・ポジションと呼ばれている深層心理診断についてお話しします。米国の精神分析医のサミエル・ダンケル氏はスリープ・ポジション(寝相)からもその人の性格やその時の深層心理が読み取れると唱えました。あなたは普段どんな姿勢で寝ているでしょうか？

胎児型(横向きで丸まって寝る)



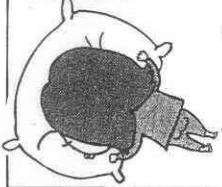
- ・他人への警戒心と依存心が両立。
- ・人づきあいが苦手でストレスが溜ることも。

半胎児型(横向きで少し膝を曲げて寝る)



- ・バランスの取れた安定した人柄。
- ・常識的、協調性あり。

うつぶせ型(うつ伏せで寝る)



- ・自己中心的な一面がある。几帳面な性格。
- ・他人に厳しいところがある。

王者型(仰向けで寝る)



- ・自信が強く、オープンな性格。
- ・細かな感情を理解するのは苦手。

冬ごもり型(布団にもぐりこんで寝る)



- ・様々な角度から物事を考えるタイプ。
- ・些細なことで落ち込むことも。

抱きつき型(布団や枕を脚に挟んで寝る)



- ・理想が高いがそれを実現できないタイプ。
- ・欲求不満が高い。

囚人型(横向きでくるぶしを重ねて寝る)



- ・勉強や人間関係がうまくいっていないなどの不安の現れ。
- ・くるぶしを重ねるのは、その苦しみが大ききことを表している。

膝が山型(膝を立てて寝る)



- ・細かいこともきちんと覚えていられる。
- ・神経質になりすぎて、根に持ったり、気にしすぎてしまう傾向も。

やすらぎ型(胸の上に手を置いて寝る)



- ・大きな悩みがあり、何かから体を守ろうとしている。
- ・突然不安になって、緊張の糸が切れてしまいがち。

スフィンクス型(ひざまずいて腰を持ち上げる)



- ・眠りが浅い人に多い。
- ・子どもによく見られる寝相で、「早く楽しいお昼の世界に戻りたい」という願望の現れ。

参考文献：岡崎博之(2004)『必ず誰かに話したくなる心理学 99 題』宝島社。

※いかがでしたか？いろいろな型を提示しましたが、「この寝相だからこの人はこう！」と決めつけられるものではありません。あくまで参考程度に楽しむことをお勧めします★