

【原著】

夢の内容および夢で経験される感情に関する検討

野村 信 威 (明治学院大学心理学部)

要 約

夢の内容と夢の中で経験される感情、そして日常場面における怒りの感情などとの関連について探索的な検討を試みた。首都圏の私立大学生を対象に質問紙調査を依頼し、調査票が回収出来た 230 名(男性 55 名, 女性 175 名, 平均年齢 18.8 歳, SD1.2 歳)を対象者とした。対象者には最近見た夢の内容について自由記述で回答をもとめ、夢を見ているときの感情や夢を想起する頻度、日常場面で怒りの感情を経験する程度などを尋ねた。報告された 191 名の夢の内容について KJ 法(川喜多, 1986)により分類を行った結果、友人の夢、非日常的な夢、日常的な夢、追われる夢など 17 のカテゴリに分類された。夢の中でもっともよく経験される感情は「驚き」であり、「恐れ」と「喜び」がそれに次いで多かった。夢の内容のカテゴリを独立変数とする 1 要因分散分析を日常場面における怒りの感情の程度に対して行ったところ、報告された夢の内容による日常場面で怒りの程度に統計的に有意な違いは認められなかった。

キーワード：夢、夢における感情、KJ 法

問題

「睡眠中に生じる自覚的体験のうち明瞭な感覚性心像(映像 imagery)を持つもの」を夢という(大熊, 1993)。夢は有史以前から人々の興味や関心の対象であり、「夢とは何なのか」「なぜ人は夢を見るのか」という疑問に対してこれまで様々な解釈が与えられてきた。例えば古代ギリシアやローマ時代以前には、夢は神々からのメッセージであり、未来を予言したり警告する役割を担っていると考えられていた。しかしながら多くの人が抱くかもしれないこの素朴な疑問については、現在でもなお科学的に十分な結論に到達しているとは言えない。

フロイトは心の中にある(とされる)無意識の領域を探るための手段として夢を重視した。彼は「夢はある(抑圧された)願望の(偽装した)充足を現わす(freud, 1900 高橋訳 1969, p.276)」と指摘した。フロイトによれば、夢には無意識による願望が含まれているが、多くの

場合そうした願望は意識にとっては受け入れがたい内容であるため、その充足を阻もうとする心の動きによって歪曲されて表現される。そのため夢が本当に表現している潜在的内容を解釈することが精神分析においては重要だと考えた。フロイトは著書「夢判断(Freud, 1900 高橋訳 1969)」の中でいくつかの自分の夢を取り上げてその分析を試みている。例えばイルマという若い女性患者を診察するとジフテリアの疑いがあることが分かったという夢では、フロイトは夢に現れたモチーフについて自らの経験に基づいた連想から解釈を試み、夢がイルマへの治療が不十分なままであることを非難した同僚の医師に復讐したいという願望を充足するものだと結論づけた(freud, 1900 高橋訳, p. 205)。

フロイトによる**夢の願望充足説**は現在でも充分魅力的な説であり、それ以降も患者の報告する夢の分析は心理臨床の実践場面などで重視されてきた(例えば鑑, 1976; 名島ほか, 1997)。その一方でフロイトの説は、客観主義の立場か

ら実証的なアプローチを重視する研究者からは支持されなかった。しかしながら 1950 年代になり Aserinsky & Kleitman (1953) によって睡眠中に行われる急速眼球運動 (Rapid Eye Movement: REM) が発見されると、夢の多くは脳波の活動が覚醒時と似通った状態を示すレム睡眠中に体験されると考えられるようになり、それまでよりも科学的な立場から夢のメカニズムが検討されるようになった。

Hobson & McCarley (1977) は脳内の生理学的メカニズムに基づく**活性化-合成仮説** (Activation-synthesis hypothesis) を提唱した。彼らはレム睡眠の間には脳の視覚野が活性化してランダムな視覚的イメージが生成され、それらをつじつまが合うように独自に解釈してストーリーを後づけしたものが夢であると指摘した。Hobson は、夢には怒りや悲しみといったネガティブな感情が頻繁に含まれることや、性的欲求のような願望が歪曲されずストレートに現れる場合もあることから、前述したフロイトの説には説得力がないと批判した (Hobson, 2002 冬樹訳 2003, p.78)。また Hobson らは、夢には幻覚的なイメージ (Hallucinoid imagery)、語りの構造 (Narrative structure)、認知的な奇異さ (Bizarre cognitive features)、極度の感情性 (hyperemotionality)、妄想的に体験を受け入れること (Delusional acceptance)、記憶の欠損 (Memory deficits) の 6 つの特徴があると指摘している (Hobson & Stickgold, 1994, p.9)。しかしながら Hobson をはじめとする神経生理学的モデルは、脳が夢を作り出す理由については説明しておらず、レム睡眠とノンレム睡眠における報告の差異を説明するだけでは夢の生成の検討は不十分だという指摘もある (岡田, 2011, p.18.)。

夢は覚醒時の記憶を整理する役割をはたしているとする**記憶の固定説**は、レム睡眠は記憶の固定化のためにあるという説 (Winson, 1985; 相馬, 1987) が、夢はレム睡眠の時に見られるという前述した説と結びついて広く信じられるようになった (岡田, 2011, p.198)。しかしな

がら、ラットを用いたレム睡眠の断眠実験などからは仮説を支持する結果は報告されておらず (例えば van Hulzen & Coenen, 1982)、レム睡眠が記憶の固定化に役立っていることを示す証拠は確認されていない。

上述した説に対して夢の**神経認知理論**では、夢をレム睡眠時に特有の現象としては捉えず、覚醒時と同様の仕組みから発生するものだと捉える (例えば Foulkes, 1999; Domhoff, 2001)。この立場ではこころの働きの結果生起する現象として夢を捉える。そのためレム睡眠のような生理学的メカニズムは人が夢を見るための要因のひとつに過ぎず、そうしたメカニズムを解明しても人が夢を見る理由を明らかにすることは困難だと考える (岡田, 2011, p.20.)。例えば Foulkes (1999) は子どもが見る夢について発達の観点から検討し、5 歳以下の年齢の子どもでは夢を報告することが少なく、それ以上の年齢の子どもでは空間認知能力の高い子どもでは明晰な夢を報告することが多いことを認めた。この結果から Foulkes は、人が夢を見る能力に影響しているのは覚醒時における視覚的イメージの能力であると指摘している。

この説に関連して Solms (1997) は神経心理学的立場から夢を検討した。そして脳の障害により夢を見ることがなくなったシャルコー・ウイブランド症候群の患者では、夢を見なくなっただけでなく視覚的なイメージを意識的に思い浮かべることが出来なくなったことを指摘した。これらの症例からは、われわれが夢を見ることの基盤には対象を視覚的にイメージする能力があり、夢とは人が睡眠中に何らかの視覚的イメージを思い浮かべることによって体験される現象だと捉えることが出来る。

このように人が睡眠時に夢を見る理由や夢が果たす役割については、精神分析の理論に基づく説、生理学的理論に基づく説、そして神経認知理論に基づく説などさまざまであり、現在でも十分な結論が得られているとは言えないことから、今後はさまざまな夢の理論や説について包括的に検討することが必要だと言える。

夢における感情についての研究

Strauch & Meier (1996) は、44 名の実験参加者により報告された 500 の夢をもとに夢において経験された感情の有無やその種類について検討した。その結果、すべての夢で何らかの感情が生起しているのではなく、26% の夢では何の感情も報告されなかった。また 23% の夢では「心地よい」といった一般的な気分が報告され、およそ 50% の夢で特定の感情が経験されたと述べている。報告された感情の内訳は喜び (joy) が最も多く (12.0%)、怒り (anger; 8.9%)、恐れ (fear; 8.5%)、おもしろさ (interest; 8.5%) がそれに次いで多かった。軽蔑 (contempt; 1.4%) や罪悪感 (guilt; 0.8%)、嫌悪感 (disgust; 0.4%) といった微妙な感情が報告されることはまれだった (Strauch & Meier, 1996, p.92-93)。

Picchioni ら (2002) は恐怖をとまなう夢である悪夢がストレスに対する対処としての役割をもつという仮説を検討するため、412 名の大学生を対象に悪夢を見る頻度を比較してストレスとの関連について検討した。その結果、悪夢を報告する頻度と日常的なストレスの程度には正の相関が認められ、夢に恐怖の感情がとまなう者ほど日常的なストレスの程度が高く、ソーシャルサポートの程度が少ないことを指摘した (Picchioni, et al., 2002)。

鈴木・松田 (2012) は夢の内容を経験される情動から楽しい夢、悲しい夢、焦りの夢、不安な夢、奇怪な夢、不快な夢、悪夢の 7 つに分類し、大学生 183 名を対象として夢で経験される情動とストレス、パーソナリティ特性との関連の検討を試みた。その結果、日常的にストレスの程度の高い者は低い者と比べて悲しい夢や、不安な夢、不快な夢をよく想起することが示唆された。パーソナリティ特性との関連では、外向性の高い者は楽しい夢を想起することが多く、悪夢について想起することは少なかった。また情緒不安定性の高い者は悲しい夢や不安な夢、不快な夢を想起することが多く、楽しい夢を想起することは少なかった。そして誠実性の

高い者は焦りを感じる夢をよく想起することなどを認めた。こうした結果について鈴木・松田 (2012) は、日常生活でストレスが蓄積された結果が夢の内容に影響する可能性があることを指摘した。

Picchioni ら (2002) や鈴木・松田 (2012) による、日常的にストレスを抱えている者は恐怖や悲しみの感情をとまなう夢を報告しやすいという指摘からは、ストレスばかりでなく日常場面で頻繁に経験される感情は夢の中でも経験されやすいという関連がある可能性が考えられる。その一方で先述したフロイトによる願望充足説では、夢は日常場面で実現されなかった願望が充足される場としての役割をもち、例えば怒りのようなネガティブな感情が個人の意識に生起されても表出されにくい場合には、夢ではむしろ経験されやすくなる可能性が考えられる。

本研究では大学生が見る夢の内容について KJ 法による分類を行い、夢の内容や頻度、夢にとまなう感情、夢の内容と実際の経験との類似性などについて探索的検討を試みることを目的とする。それに加えて本研究では、日常場面で経験される怒りの感情について取り上げ、夢のなかで経験される感情と日常場面で経験される感情との関連を検討することを試みる。本研究で怒りの感情を取り上げる理由は、怒りの感情の表出あるいは抑制という心理現象が、フロイトの願望充足説の妥当性を検討するために利用可能だと考えられるためである。すなわち、日常場面で怒りの感情が生起してもそれを表出することが少ない者が、夢ではむしろ怒りの感情を経験したり、怒りと関連する内容の夢を見るが多ければ、その結果は夢が抑圧された願望を充足をさせる役割を果たすというフロイト (1900) の説を間接的に支持する結果だと見なすことが出来る。反対に、日常場面で怒りの感情が生起しやすい者のほうが夢でもより怒りの感情を経験しやすく、怒りと関連する夢を見るが多ければ、Picchioni ら (2002) の説から推測されるように日常生活で経験される感情が夢の内容に影響している可能性があると言

えるだろう。

こうした考えから、夢の内容と夢で経験される感情、日常場面で経験される怒りの感情の関連について以下のふたつの仮説を立てることが出来る。

仮説 1: 日常的に怒りを抑制する人は夢でより怒りを感じたり、怒りと関連する内容の夢をよく見る。

仮説 2: 日常的に怒りを表出する人は夢でより怒りを感じたり、怒りと関連する内容の夢をよく見る。

本研究では夢の内容や頻度、夢にともなう感情などの関連を探索的に検討することに加えて、上記の仮説を検証することで「夢とは何か」という疑問に対する洞察を得ることを目的とした。

方法

調査対象者および手続き 首都圏の 4 年制私立大学に所属する大学生を対象に質問紙調査を行った。質問紙は心理学関連科目において調査への協力を依頼して配付し、授業終了後または翌週の授業時に回収した。倫理的配慮として回答は任意であること、データは研究目的でのみ使用することを口頭でアナウンスし、無記名での回答をもとめた。調査票が回収出来た 230 名(男性 55 名, 女性 175 名, 平均年齢 18.8 歳, 標準偏差 1.2 歳)を分析対象者とした(回収率はおおよそ 82.7% だった)。

質問紙 質問紙は年齢、性別および平日の平均的な睡眠時間について尋ねる項目に加えて以下の質問から構成された。

(1) 最近見た夢の内容の記述 調査対象者には、最近見た夢の内容について自由記述により回答するようにもとめた。その際に「あなたが憶えている範囲でもっとも最近見た夢について教えてください。夢の内容は長くても、また簡潔でも構いませんが、以下のふせん全体を使って出来る限り大きな字で読みやすいように記入して下さい」という教示を行い、3M 社製の縦

75mm×横 75mm のふせん 1 枚に記入するようにもとめた。ふせんの色は黄色, 緑, 水色のいずれかとした。ふせんはあらかじめ質問紙の所定の回答欄に貼付した状態で配付した。

(2) 夢の中で経験された感情 自由記述で回答した夢を見ているときの感情について, Ekman (1972) の指摘した基本感情にあたる「恐れ」「驚き」「怒り」「嫌悪」「悲しみ」「喜び」の 6 つに「その他」という選択肢を加え、あてはまる感情を選択するようにもとめた。回答にあたっては複数回答を認めた。「その他」を選択した場合には自由記述欄に具体的な感情を記入するようにもとめた。

(3) 夢を想起する頻度 夢を想起する頻度については「あなたは普段どれ位自分の見た夢を憶えていますか」という質問を行った。選択肢は「全く憶えていない (1 点)」から「非常によく憶えている (5 点)」の 5 件法で回答をもとめた。

(4) 夢の内容と実際の経験との類似性 自由記述で回答した夢の内容とそれまでに実際に経験した出来事との類似性について、「夢の内容(場所や人物, 状況など)は、あなたが以前に実際に経験した出来事とどの程度似通っていますか」という質問を行った。選択肢は「全く似ていない (1 点)」「あまり似ていない (2 点)」「どちらともいえない (3 点)」「だいたい似ている (4 点)」「非常によく似ている (5 点)」の 5 件法とした。

(5) 夢と類似する経験をした時期 上記 (4) の質問で「だいたい似ている」「非常によく似ている」と回答した場合には、「あなたが経験した夢と似ている出来事とは、どれくらい以前の出来事ですか」という質問を行い、自由記述により回答をもとめた。

(6) 怒り感情を表出する程度 日常場面において経験される怒りの感情の程度について検討するため、日本版 STAXI (鈴木・春木, 1994) のうち、怒りの表出と関連する下位尺度である「怒りの表出 (AX-O)」「怒りの抑制 (AX-I)」「怒りの制御 (AX-C)」のうち、鈴木・春木 (1994) において因子負荷量が高かった 4 項目ずつを抜

粹して使用した。「怒りの表出」は怒りを直接外に表す程度を、「怒りの抑制」は怒りを表出せず心の中に抱える程度を、「怒りの制御」は怒りの感情自体を抑えてコントロールする程度をそれぞれ測定する。「自分を怒らせるものは何でもやっつけようとする」「怒っていてもそとにあらわさない」などの質問項目に対して、「全くあてはまらない (1点)」「あまりあてはまらない (2点)」「あてはまる (3点)」「とてもよくあてはまる (4点)」の4件法で回答をもとめた。

結果

KJ法による夢の内容の分類

分析対象者230名のうち、13名が夢の内容について未回答だった。また26名は「憶えていない」または「思いつかない」と回答した。そのため夢の内容を回答しなかった39名を除外した(分析対象者の83.0%にあたる)191名の回答について検討した。

自由記述の内容は、例えば「バスに乗りおくれる夢」「高校時代の友人と出会う夢」のように夢の内容が簡潔に記された場合もあれば、「アメリカを中心とし世界で発熱して死に至る感染症が流行した。有効なワクチンは開発されておらず、日本に入ってきて広まるのも時間の問題だと母親と話した。母が絶望していたので私ももう終わりだと思っておそろしくなった。」や「アーティストのライブ会場に向かっていたら、途中でチケットを家に忘れたことに気づく。急いで戻ってチケットを見ると、そのライブは実は昨日だったことがわかり、すごくショックを受けた。」などのように夢の展開や登場人物などが比較的詳しく記述された場合もあった。複数の異なる夢を記述した2名については、記述された文字数のもっとも多い夢のみを分析対象として選択した。

報告された夢の内容を検討するため、KJ法による夢の分類を行った(川喜田, 1986)。KJ法は文化人類学者の川喜田二郎による新たに発

見された発想を組み立てて構造化する方法であり、既存の仮説や理論に頼らずに分析対象のもつ構造の検討や分類を行う際に有効な分析方法である。本研究では筆者と3名の心理学を専攻する大学院生によりKJ法の分析を行った^{*1}。

その結果、夢の内容から「友人の夢」「非日常的な夢」「日常的な夢」「追われる夢」「遅刻の夢」「死ぬ夢」「アイドルの夢」「バイトの夢」「恋人の夢」「部活動の夢」「授業の夢」「病気の夢」「戦う夢」「出口を探す夢」「家族の夢」「ペットの夢」「キャラクターの夢」の17のカテゴリに分類された(Table 1参照)。ふたつの夢はいずれのカテゴリにもあてはまらなかった。これらのうち「友人の夢」「日常的な夢」「遅刻の夢」「バイトの夢」「恋人の夢」「部活動の夢」「授業の夢」「家族の夢」の8つは「日常的」という大カテゴリに、また「非日常的な夢」「追われる夢」「死ぬ夢」「戦う夢」「出口を探す夢」の5つは「非日常的」という大カテゴリにまとめられた。

また7つのカテゴリは複数のサブカテゴリから構成された。例えば「死ぬ夢」は「殺されかかる」「死ぬ」「生き返る」「殺す」の4つのサブカテゴリからなる。「友人との日常」というサブカテゴリは「友人の夢」と「日常的な夢」の2つのカテゴリに重複して含まれた。同様に「遅刻の夢」のカテゴリは、「授業に遅刻する」、「部活に遅刻する」、「バイトに遅刻する」というサブカテゴリを含むが、これらはそれぞれ「授業の夢」「部活の夢」「バイトの夢」のカテゴリにも重複して含まれた。

夢の記述され方の質的検討

夢の内容の記述され方について検討を行ったところ、大まかに以下の3つのパターンに分類された。第1のパターンでは「バイトをしている夢」「歯が全部抜ける夢」「トイレに行きたい夢」のように、自分の見た夢は「○○の夢」と簡潔に記述されていた(記述全体の38.2%)。第2のパターンでは「私が夜寝ていたら、部屋

Table 1 KJ 法による夢の内容の分類結果

カテゴリ	カード数	大カテゴリ	サブカテゴリ	実際の自由記述例
友人の夢	31	日常的	友人と遊ぶ(14), 友人との日常(11), ケンカ/悪口(6)	学科の友達がなぜか独り暮らしをしていて、カゼをひいてしまったので私がバイトを休んでその友達の家に行き看病してあげる夢
非日常的な夢	24	非日常的	非現実的(13), 落ちる(5), 気持ち悪い(4), 飛ぶ(2)	自分の弟が双子になっていて見分けがつかなくなってしまい、間違えて違う方の名前ですんでしまい、不機嫌になった弟をケーキを買ってあげてなくさめるという夢。
日常的な夢	20	日常的	ありふれた日常(12), 知らない人(8)	実際に見つかっていない靴下が夢の中で見つかる夢(片方)。正夢にはなっていないです。見つかった場所は家で、友達といました。
追われる夢	16	非日常的	人に(7), 何かに(9)	全身真っ黒な影みたいな人にチェーンソーを持って家の近くを追いかけまわされる夢。だいたい夜みたいで周りは暗い。
遅刻の夢	15	日常的	遅刻(7), 授業に(3), 部活に(3), バイトに(2)	電車に乗り遅れて3限に遅刻しそうになっている。駅の構造が複雑でホームに辿りつけない。
死ぬ夢	13	非日常的	殺されかかる(5), 死ぬ(3), 殺す(2), 生き返る(3)	自分が殺されそうになる夢。夢の前半では面識がない人たちだったが、後半ではいつの間にかそれが両親になっていた。口封じに殺される、という直前で目が覚めた。
アイドルの夢	13			Yという俳優とドラマで共演していた。自分とYが上司と部下という設定で自分は演技していた。
バイトの夢	12	日常的	バイト(9), バイトでミスをする(3)	辞めたバイト先の店長と大学の昼休みにやっているような講義の中で一緒にパンをこね続ける夢。私は相手のことが苦手なのに明るく話し続けてとても辛かった。
恋人の夢	10	日常的		初恋の人に告白しようとして地震が起きた夢
部活動の夢	10	日常的		部活の試合中に7回ファールして退場した夢
授業の夢	5	日常的		スペイン語の教科書を忘れて先生にあきれられる夢
病気の夢	4			自分が不治の病(病名は分からない)で、死を待つだけの日々を送っていく夢(病院に通ったり入院したりはしていなかった)。
戦う夢	4	非日常的		戦場に立つ夢
出られない夢	3	非日常的		お化け屋敷に入ったら出られなくなった(一定条件を満たす行動をしないと出られないが、その条件を満たせなかった)。
家族の夢	3	日常的		父親と車に乗って旅行に行く夢。現実では吸わないタバコを父が不良と吸っている。
ペットの夢	3			猫が指に噛みついてなかなか離してくれない夢。痛くなかったけど怖かった。
キャラクターの夢	3			寝る直前に読んでいた漫画のキャラクターと冒険する夢
その他	2			冤罪で裁判にかけられて刑務所に行くんだなと思っている夢

の窓から知らない人が侵入してきた夢。侵入してきたところで目がさめた」「意味不明なメンバーで、草だらけの空き地においてわりと大規模な運動会をしていた」のように、夢で自分が置かれた状況の説明とそれに対するひとつの行動がセットで提示されていた（記述全体の47.6%）。そして第3のパターンでは「マンションの家の鍵を閉め忘れて、起きたら誰かがいる気配があるけど姿が見えない。姉と「いなかったのかな」とほっとしたら「さよなら」という男の人の声と一緒にドアが閉まったという夢」のように、夢の内容がストーリーとして展開される記述が認められた（記述全体の14.1%）。なお、イラストとその説明の組み合わせのような上記のパターンには厳密にはあてはまらない記述もいくらか認められた。

夢の中で経験される感情の検討

夢の中で経験される感情については、夢の内容を覚えていないか未回答だった39名を除く191名の結果を対象にそれぞれの感情の割合をもとめた（Figure 1参照）。夢でもっとも頻繁に感じられた感情は「驚き」であり、全体の34.2%にあたる68名が夢を見ている時に驚きを感じていた。それに続いて61名（31.9%）が「恐れ」を、60名（31.4%）が「喜び」を夢の

中で感じたと報告した。あらかじめ設定した感情の中では「怒り」を感じる割合がもっとも低く、4.2%にあたる8名しか報告されなかった。それに対して「その他」の選択肢を選び、自由記述で「焦り」を感じたと答えた者は14名（7.3%）だった。

夢を想起する頻度

夢を想起する頻度についての質問の結果、「全く覚えていない」と回答した者は11名（4.8%）、「あまり覚えていない」と回答した者は94名（40.9%）、「どちらとも言えない」と回答した者は57名（24.8%）、「だいたい憶えている」と回答した者は61名（26.5%）、「非常によく憶えている」と回答した者は7名（3.0%）であり、夢については「あまり覚えていない」という者がもっとも多かった。

そのうち女性では、「全く覚えていない」と回答した者は6名（3.4%）、「あまり覚えていない」と回答した者は72名（41.1%）、「どちらとも言えない」と回答した者は45名（25.7%）、「だいたい憶えている」と回答した者は47名（26.9%）、「非常によく憶えている」と回答した者は5名（2.9%）だった。また男性では、「全く覚えていない」と回答した者は5名（9.1%）、「あまり覚えていない」と回答した者は22名

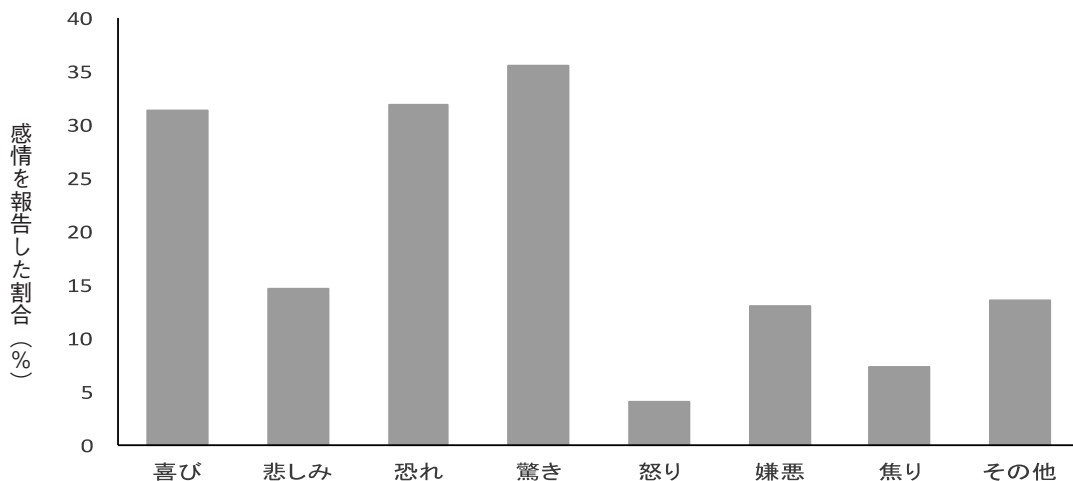


Figure 1 夢の中で経験された感情の割合

(40.0%), 「どちらとも言えない」と回答した者は 12 名 (21.8%), 「だいたい憶えている」と回答した者は 14 名 (25.5%), 「非常によく憶えている」と回答した者は 2 名 (3.6%) だった。

性別によって夢の想起頻度が異なるかどうかを検討するためにカイ 2 乗検定を行った (分析には IBM SPSS Statistics for Mac version.20 を用いた)。その結果, 性別によって想起頻度に有意な差は認められなかった ($\chi^2(4) = 3.19, n.s.$)。

夢の内容と実際の経験との類似性, 類似する経験をした時期

報告された夢の内容とそれまでに実際に経験した出来事との類似性について尋ねた結果, 「全く似ていない」と回答した者は 51 名 (26.7%), 「あまり似ていない」と回答した者は 54 名 (28.3%), 「どちらともいえない」と回答した者は 33 名 (17.3%), 「だいたい似ている」と回答した者は 38 名 (19.9%), 「非常によく似ている」と回答した者は 15 名 (7.9%) であり, 夢の内容と実際の経験との類似性はあまり高くなかった。

また夢の内容と類似する経験をした時期について自由記述で回答をもとめた結果, 回答した 55 名のうち「昨日」または「前日」と回答した者は 9 名 (16.4%), 「数日前 (「2 日前」などを含む)」と回答した者は 4 名 (7.3%), 「1 週間前」と回答した者は 6 名 (10.9%), 「1 ヶ月前」と回答した者は 10 名 (18.2%), 「数ヶ月間前 (「3 ヶ月前」などを含む)」と回答した者は 4 名 (7.3%), 「1 年前」と回答した者は 6 名 (10.9%), 「数年前 (「4 年前」などを含む)」と回答した者は 7 名 (12.7%), その他は 9 名 (16.4%) であり, 「1 ヶ月前」と回答した者がもっとも多かった。

夢の内容と睡眠時間との関連

調査対象者の普段の平日の睡眠時間は平均が 6.1 時間 (SD=1.1 時間) であり, 最短で 3.5 時間, 最長で 12 時間の範囲だった。報告された夢の

内容と睡眠時間の間に関連があるのかどうか検討するため, KJ 法で分類された夢の内容のカテゴリを独立変数とし^{*2}, 睡眠時間を従属変数とした 1 要因分散分析を行った。その結果, 睡眠時間の違いに有意傾向が認められた ($F(12, 216) = 1.68, p < .10$)。Duncan 法による下位検定の結果, 夢を「憶えていない」と回答したか未回答の者は平均睡眠時間が 5.6 時間ともしっかりと少なく, 「追われる夢」を報告した者の平均睡眠時間は 6.8 時間であり, それぞれの睡眠時間に差がある傾向が認められた。

夢の内容と怒りを表出する程度の関連

怒りの表出に関する STAXI の 3 つの下位尺度については, それぞれ使用した 4 項目の合計得点を算出した。その結果, 平均点は怒りの表出 (AX-O) は 8.3 点 (SD=2.0 点), 怒りの抑制 (AX-I) は 10.8 点 (SD=1.9 点), 怒りの制御 (AX-C) は 10.8 点 (SD=1.8 点) だった。

報告された夢の内容のカテゴリを独立変数とし, STAXI の下位尺度をそれぞれ従属変数とする 1 要因分散分析を行った。分析にあたっては, KJ 法で分類された 17 のカテゴリのうちデータ数が 5 以上からなる 11 のカテゴリを使用し, データ数が 5 に満たないものは「その他」として分析した。その結果, 怒りの表出 ($F(10, 177) = 1.14, n.s.$) 怒りの抑制 ($F(11, 177) = 0.43, n.s.$), 怒り制御 ($F(11, 177) = 0.78, n.s.$) のいずれでも夢の内容による有意な差は認められなかった。この結果より, 本研究で設定した仮説はいずれも支持されず, 報告された夢の内容と日常場面で怒りを表出または抑制する程度の間には統計的に有意な関連を認めることは出来なかった。

夢の中で経験された感情と日常的に怒りを経験する程度の関連

夢で経験された「恐れ」「驚き」「怒り」「嫌悪」「悲しみ」「喜び」「焦り」の 7 つの感情の有無による怒りを表出する程度の差について平均値の差の検討を行った。その結果, 焦りの感情で

のみ怒りの制御の得点の差に有意傾向が認められ ($t(187) = 1.78, p < .10$), 夢で焦りの感情を経験した者 (平均 11.6 点, SD1.6 点) は経験しなかった者 (平均 10.7 点, SD1.8 点) に比べて日常的に怒りの感情を制御する程度が高い傾向が認められた。その他の感情では、夢における感情の有無によって怒りを表出する程度に統計的に有意な差は認められなかった。

夢の内容と夢で経験された感情の関連

夢の内容と夢で経験された感情との関連について検討するため、設定した7つの感情ごとにカイ2乗検定を行い、それぞれの感情を経験した人の割合が夢の内容のカテゴリによって異なるかどうかを検討した。その結果、喜び ($\chi^2(10) = 40.29, p < .001$), 恐れ ($\chi^2(10) = 50.93, p < .001$), 焦り ($\chi^2(10) = 42.07, p < .001$) の3つ

の感情で夢の内容による有意な差が認められた。Harbermanの残差分析の結果、喜びの感情は他の内容の夢に比べてアイドルや友人の夢、恋人の夢で多く、追われる夢では少なかった (Table 2-1 参照)。恐れは追われる夢や死ぬ夢で多く、日常的な夢や部活動の夢、友人の夢では少なかった (Table 2-2 参照)。そして焦りの感情は遅刻の夢やバイトの夢で多く認められた (Table 2-3 参照)。なお怒りの感情は報告した者も8名と少なく、夢の内容による差は認められなかった ($\chi^2(10) = 13.52, n.s.$)。

考察

大学生が見る夢の探索的検討について

報告された夢の内容を分類した結果からは17のカテゴリが認められ、バイトや授業の夢

Table 2-1 夢で経験された喜びの感情と夢の内容のクロス集計表

実測値	友人の夢	非日常的な夢	日常的な夢	追われる夢	遅刻の夢	死ぬ夢	アイドルの夢	バイトの夢	恋人の夢	部活動の夢	授業の夢	その他	合計
喜びあり	15	5	7	0	1	2	11	3	6	5	1	4	60
喜びなし	16	19	13	16	14	11	2	9	4	5	4	18	131
調整済み残差	2.2*	1.2	0.4	2.8*	2.2*	1.3	4.3**	0.5	2.0*	1.3	0.6	1.4	

調整済み残差は絶対値を示した。 * $p < .05$, ** $p < .01$

Table 2-2 夢で経験された恐れは感情と夢の内容のクロス集計表

実測値	友人の夢	非日常的な夢	日常的な夢	追われる夢	遅刻の夢	死ぬ夢	アイドルの夢	バイトの夢	恋人の夢	部活動の夢	授業の夢	その他	合計
恐れあり	5	9	1	12	6	9	0	4	1	0	0	14	61
恐れなし	26	15	19	4	9	4	13	8	9	10	5	8	130
調整済み残差	2.1*	0.6	2.7**	3.9**	0.7	3.0**	2.6	0.1	1.5	2.2*	1.6	3.4**	

調整済み残差は絶対値を示した。 * $p < .05$, ** $p < .01$

Table 2-3 夢で経験された焦りの感情と夢の内容のクロス集計表

実測値	友人の夢	非日常的な夢	日常的な夢	追われる夢	遅刻の夢	死ぬ夢	アイドルの夢	バイトの夢	恋人の夢	部活動の夢	授業の夢	その他	合計
焦りあり	0	0	2	1	7	0	1	3	0	0	0	0	14
焦りなし	31	24	18	15	8	13	12	9	10	10	5	22	177
調整済み残差	1.7	1.5	0.5	0.2	6.1**	1.1	0.1	2.4*	0.9	0.9	0.6	1.4	

調整済み残差は絶対値を示した。 * $p < .05$, ** $p < .01$

などいくつかは大学生ならではのカテゴリが認められた。なかでももっとも報告数の多いカテゴリは「友人の夢」であり、大学生は友人と遊んだり一緒に過ごす夢をよく見ることが明らかとなった。さらにこれらのカテゴリからは「非日常的」および「日常的」というふたつの大カテゴリが認められ、本研究における大学生が報告する夢はおおまかに非現実的な内容を含む夢と日常的な場面の夢に分類可能だと考えられた。しかしながら「ペットの夢」に分類されたある夢では、猫が指に噛みついてなかなか離してくれなかったり、「家族の夢」に分類されたある夢では、旅行に同行する父親が現実では吸わないタバコを吸っていたりと、大カテゴリの「非日常的」に分類されない多くの夢の中にも多少の非現実的な要素が入り込んでいた。そのため、夢に非現実的な要素が含まれることそれ自体が多く夢で認められる特徴だと考えられた。

夢を見ているときの感情については、驚きや喜び、恐れが3割程度の対象者で報告された一方で、怒りの感情を報告した者は5%に満たなかった。これらの結果のうち、とくに怒りを経験する者の割合については Strauch & Meier (1996) による報告とは一致しなかった。この結果から、夢で経験される怒りの感情と日常場面で経験される怒りの感情の関連について本研究のデータから検討することは困難となった。夢で怒りの感情が経験されにくいことは、日本人あるいは現在の日本人の青年の特徴である可能性もあると考えられるが、本研究ではこのことについて充分には検討出来なかった。

夢を想起する頻度については、およそ5%の対象者は夢を「全く憶えていない」と回答し、実際に対象者のおよそ6人に1人(17.0%)の39名は最近見た夢の内容について報告しなかった。その一方で、対象者の3割は「だいたい憶えている」または「非常によく憶えている」と回答した。このことから、夢の想起頻度にはかなりの個人差があり、自分の見た夢を詳細に憶えている者もいれば、まったく憶えてない者もいると考えられた。

夢の内容と実際の経験との類似性については、半数以上(54.9%)の対象者が「全く」または「あまり似ていない」と回答し、実際の経験との類似性はあまり高くはなかった。そして夢の内容と類似する経験をした時期についても、回答したほぼ半数(49.1%)の27名が1ヶ月以上前と報告しており、そのうち7名は「数年前」だと回答した。夢と実際の経験との類似性が高くなく、類似した経験をした時期も1ヶ月から数年前であることが多いという結果は、夢は覚醒時の記憶を整理する役割をはたすという記憶の固定説には必ずしも合致しないと考えられた。

そして夢の内容と睡眠時間との関連については、夢の内容を「憶えていない」か未回答だった者の平均睡眠時間はもっとも少なく、「追われる夢」を見た者と比べて睡眠時間が短い傾向が認められた。夢を想起する頻度には個人差があることはこれまでの研究でも指摘されているが(例えば鈴木・松田, 2012)、本研究の結果からは睡眠時間が短い者は夢を憶えていないことが多いという関連が考えられた。

夢の内容と夢で経験される感情、日常場面で経験される怒りの感情の関連について

報告された夢の内容による日常場面で怒りを経験する程度の差について検討した結果は、怒りの表出、怒りの抑制、怒りの制御の3つの下位尺度のいずれにおいても夢の内容による有意な差は認められなかった。そのため、夢の内容と怒りの感情の関連では本研究におけるふたつの仮説のいずれも支持されず、両者の間には関連が認められなかった。

また、夢で経験された感情の有無による日常的な怒りの感情の程度の差を検討した結果、夢で焦りの感情を経験した者は経験しなかった者と比べてより怒りを制御する傾向があると考えられた。その一方、夢で経験された怒りの感情の有無による差は認められず、夢における怒りの感情と日常的な怒りの感情の関連においても本研究の仮説は支持されず、両者には関連が認

められなかった。

その一方で、報告された夢の内容と夢で経験された感情との間には、いくつかの関連が認められた。「アイドルの夢」「友人の夢」「恋人の夢」では喜びの感情が経験されやすく、「追われる夢」「死ぬ夢」では恐れが感情が経験されやすかった。そして「遅刻の夢」「バイトの夢」では焦りの感情が経験されやすかった。

上記の結果からは、「遅刻の夢」や「バイトの夢」を見る者は夢で焦りの感情を経験しやすく、同時に日常場面では怒りの感情をコントロールする傾向があると考えられ、夢の内容と日常場面での怒りの感情には夢で経験された焦りの感情を媒介とする間接的な関連がある可能性が考えられた。

日常的場面で怒りをコントロールする程度との関連が夢における焦りの感情で認められ、夢での怒りの感情との間では認められなかった理由のひとつに、先述したように本研究の対象者のうち夢で怒りの感情を経験した者はわずかに8名しかおらず、統計的検定を行うのに十分な分析対象者を確保できなかった可能性が考えられた。また上記の分析に限らず、報告された夢は実にさまざまな内容であるのに対して、本研究の対象者数は決して十分なものだとは言えず、夢の内容と日常場面での感情状態などを検討するにはより大規模なサンプルが必要だと考えられた。

本研究における方法論上の課題として、対象者に「もっとも最近見た夢」をひとつ挙げるようにもとめたことが挙げられる。こうした手続きを用いることで本研究では最近見られた単独の夢の内容が検討されており、対象者が最近見たいくつかの夢の中からとくに印象深い夢や報告するのにふさわしいと見なされた夢が選ばれて回答されたり、普段はめったに見られない内容の夢が偶然報告された可能性が考えられる。夢で怒りを経験した者が先行研究と比べて少なかったこともこうした回答方法の影響を受けている可能性がある。それに対して、日誌法などを用いて対象者に経時的に夢の報告をもとめ、

普段どのような夢を見ることが多いのかを検討する方法を用いれば、調査を行うためのコストは非常に高くなるものの、ある人が普段よく見る夢の内容や特徴を検討することも充分可能になるだろう。

また本研究では夢の内容を分類する方法としてKJ法を用いたが、記述された文字数は対象者により大きく異なり、詳細に記述された夢について「日常的な夢」「家族の夢」などの単純なカテゴリに分類することは困難な作業であり、分類結果も分析者によって少なからず異なるものとなる可能性がある。そのため夢の内容についてより詳細に検討するためには、既存の方法によらない新たなアプローチを検討することが望ましいだろう。

引用文献

- Aserinsky, E., & Kleitman, N.(1953). Regularly occurring periods of eye motility and concomitant phenomena during sleep. *Science*, 118, 273.
- Crick, F., & Mitchison, G.(1983). The function of dream sleep. *Nature*, 304, 111-114.
- Domhoff, G. W.(2001). A new neurocognitive theory of dreams. *Dreaming*, 11, 13-33.
- Ekman, P.(1972). Universals and cultural differences in facial expression of emotion. In J. Cole(Ed.), *Nebraska symposium on motivation*. Vol. 19. Lincoln, NE: University of Nebraska Press. pp.207-283.
- Foulkes, D.(1999). *Children's dreaming and the development of consciousness*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Freud, S.(1900) The interpretation of dreams. In J. Strachey(Ed. and Trans), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud(Vol. 4-5). London: Hogarth Press.(高橋義孝(訳) (1969). 夢判断 上・下 新潮社)
- Hobson, J. A.(2002) *Dreaming: An introduc-*

- tion to the science of sleep. London: Oxford University Press.(冬樹純子(訳)(2003). 夢の科学: そのとき脳は何をしているのか? 講談社)
- Hobson, J. A., & McCarley, R. W.(1977). The brain as a dream state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process. *The American Journal of Psychiatry*, 134, 1335-1348.
- Hobson, J. A., & Stickgold, R.(1994). Dreaming: A neurocognitive approach. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 3, Special issue: 1-15.
- van Hulzen, Z. J., & Coenen, A. M.(1982). Effects of paradoxical sleep deprivation on two-way avoidance acquisition. *Physiology & Behavior*, 29(4), 581-587.
- 川喜田二郎(1986). KJ法—渾沌をして語らしめる 中央公論社
- 名島潤慈・高岸幸弘・岡崎恵美子(1997). 夢分析に関する近年の動向 熊本大学教育学部紀要 人文科学, 46, 329-341.
- 岡田 斉(2011).「夢」の認知心理学 勁草書房
- 大熊輝雄(1993). 夢 加藤正明・笠原 嘉・小此木啓吾(編) 新版 精神医学辞典, 弘文堂, 788-789.
- Picchioni, D., Goeltzenleucher, B., Green, D. N., Convento, M. J., Crittenden, R., Hallgren, M., & Hicks, R. A.(2002). Nightmares as a Coping Mechanism for Stress. *Dreaming*, 12(3), 155-169.
- Solms, M.(1997). *Neuropsychology of dreams*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Strauch, I., & Meier, B.(1996). *In search of dreams: results of experimental dream research*. Albany: State University of New York Press.
- 鈴木 平・春木 豊(1994). 怒りと循環器系疾患の関連性の検討 健康心理学研究, 7(1), 1-13.
- 鈴木千恵・松田英子(2012). 夢想起の個人差に関する研究 —夢想起の頻度にストレスとビッグファイブパーソナリティ特性が及ぼす影響— ストレス科学研究, 27, 71-79.
- 鏑幹八郎(1979). 夢分析の実際: 心の世界の探求 創元社
- Winson, J.(1985). *Brain and Psyche: The Biology of the Unconscious*. New York: Anchor Press/Doubleday.(相馬寿明(訳)(1987). 無意識の構造: 脳と心の生物学 東京: どうぶつ社)

注釈

1. 本研究における分析の一部は, 明治学院大学心理学研究科の青柳 遼, 新藤 明絵, 濱田 明日也の協力のもとで行われた。
2. KJの結果では「友人との日常」というサブカテゴリは「友人の夢」と「日常的な夢」のいずれのカテゴリにも含まれたが, 分散分析では「友人の夢」カテゴリに含めて検討した。同様に「遅刻の夢」カテゴリの「授業に遅刻する」「部活に遅刻する」「バイトに遅刻する」というサブカテゴリはそれぞれ「授業の夢」「部活の夢」「バイトの夢」のカテゴリにも重複して含まれたが, 分散分析では「遅刻の夢」カテゴリに含めて検討した。

Dream content, emotions experienced while dreaming, and anger in everyday life

Nobutake NOMURA

(Department of Psychology, Meijigakuin University)

Abstract

An exploratory study was designed to explore relationships among dream content, emotions experienced while dreaming, and anger in everyday life. A questionnaire survey was conducted with university students in a metropolitan area (N=230, 55 men and 175 women, mean age=18.8 years old, SD=1.2). Participants were asked to write down the content of a dream they recently had, using an open-ended description. Emotions that were experienced while dreaming, the frequency of recalling the dream, and the extent of anger experienced in everyday life were also inquired. The 191 dreams that were reported were classified using the KJ method (Kawakita, 1986). Result indicated 17 categories including “dreams of friends”, “extraordinary dreams”, “daily dreams”, and “dreams to be chased”, among others. The most frequently experienced emotion was “surprise”, which was followed by “fear”, and “joy”. A one-way analysis of variance conducted on dream content as the independent variable and anger in everyday life as the dependent variable indicated no significant differences in the extent of anger in everyday life based on dream content.

Keywords : Dream, Emotions in dream, KJ method