

# 江戸川大学保健だより

No.024 2011年09月

江戸川大学 学生相談室 医務室 (C棟)

soudan@edogawa-u.ac.jp

内線 477

## 夢は毎日みている

睡眠は食欲や性欲と並んで3大欲求と言われており、睡眠は通常2日以上我慢することができません。夢をみる睡眠をレム睡眠といい、約90分周期で訪れます。このレム睡眠のときに、いわゆる鮮明で物語風の夢を多くみえています。睡眠時間にもよりますが、人は通常毎晩3～5回夢をみていることとなります。しかし、夢のすべてを覚えているわけではないし、中には全く見ないという人がいます。しかしこれは夢を見ていないのではなく、覚えていないだけなのです。夢の記憶は固定されにくい状態にあるのです。

## 夢をよく覚えている人 夢をあまり覚えていない人

夢を覚えているかどうかの個人差には、性格が関連しています。①せっかちで心に余裕がなく限られた時間で最大限の成果を上げようとするタイプの人、②のんきな人はあまり夢を覚えていません。

一方で夢をよく覚えているタイプは、①自分の心の動きに敏感で、注目する人、②不安が強く、身の回りに起きている様々な出来事を否定的にネガティブにとらえやすい人、③夢そのものに関心が高いある人、例えば芸術家や発明家タイプで夢から何かの着想を得たいと考えている人などです。

## 夢を奪うとどうなる？

鮮明な夢をみていることの多いレム睡眠が来ると強制的に起こしてしまう「レム睡眠のはく奪実験」を行ったところ、次の2つのことが分かりました。①精神的に不安定になりイライラしやすい、②翌日の睡眠でレム睡眠が長くなる。この結果からレム睡眠と夢には、私たちの健康にとって大事な機能があると考えられています。

## 性格は夢の内容にも影響を与えている

性格は夢を覚えているかどうかだけではなく、夢の内容にも影響を与えています。

楽しい夢をよく覚えている人は、外向的な人、調和的な人、情緒が安定している人です。物事をポジティブにとらえられ、コミュニケーション能力が高く、人と上手に付け合えるので、夢も楽しい夢をみる傾向があります。

悲しい夢、不安な夢、不思議な夢をよく覚えている人は、情緒不安定な性格の人です。ストレスが溜まりやすく、夢の中でも、不安を感じているために、ネガティブな夢をみるのだと考えられます。

焦った夢をよく覚えている人は、誠実性が高い人です。まじめな性格のため、失敗などをしたりしない用に、夢でシミュレーションを行っているのだと考えられます。

悪夢をよく覚えている人は、内向的性格の人、調和性が低い人です。対人関係が閉鎖的で乏しいために、悪夢を見やすいのだと考えられます。

報告者：人間心理学科 鈴木千恵 (H22年度卒、研究生)

編集者：人間心理学科 松田 英子

監修者：人間心理学科 高澤 則美

健康に関するご相談、保健便りに関するご質問等がございましたら、C棟相談室までご連絡ください。

soudan@edogawa-u.ac.jp