夢の感情に関する調査研究の概観

吉岡　佑衣

1. 問題と目的

夢分析は Freud（1900/2019）以来，心理療法の中で重要な技法のひとつである。大熊（1993）は夢を「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」と定義している。夢については，なぜ人は夢を見るのか，夢はどのように発生するのかといった疑問に対する研究が様々な分野で進められているにも関わらず，未だその全容は解明されていない。臨床心理学の分野では，夢は Freud による精神分析学派を代表とする多くの学派によって探究されてきた。初めて夢に関する理論を提唱し，臨床に用いた Freud（1900/2019）は，「夢は無意識への王道」と述べ，願望充足説という，夢は無意識に抑圧された願望を充足するものであるという説を唱えた。また，本来の夢である「潜在夢」が，「夢作業」によって歪曲されることで「顕在夢」となると考えた。よって，Freud の夢分析の目的は，夢見手の自由連想によって顕在夢の背後に隠された潜在夢を明らかにすることであった。Freud は願望充足説を非常に重視しており，不安夢でさえ「いわばむき出しの願望充足なのです。むろん願望充足とはいえ，好ましい願望の充足ではなく，いまわしい願望の充足なのですが」（Freud, 1916-17/1977）と，願望充足のひとつの形であると考えていた。Freud の理論に対して，同じく夢を臨床で非常に重視した Jung は「夢はあるがままの姿で，内的な真実と事実を表現します。」（Jung, 1931/2016）と述べ，夢は欲動が歪曲されて表現されたものではなく，無意識的も含めた心全体の様相を明らかにするものであると考えていた。日本に Jung 心理学を紹介した河合（1967）は，「夢はそのときの意識に対応する無意識の状態が何らかの心像によって表現した自画像」と述べている。このような臨床心理学分野における夢分析では，夢には何らかの治療上の意味があることや，意識的な水準では語られないような無意識を含めた心の様相を明らかにできることが想定され，長きにわたり治療技法として用いられてきたと考えられる。

Freud（1900/2019）以後も，臨床心理学分野では夢に関する，主に事例研究を用いた臨床的な研究が続けられた。しかし，Aserinsky & Kleitman（1953）によって 睡眠中の急速眼球運動（Rapid Eye Movement: REM），いわゆるレム睡眠が発見されると，より科学的な立場から夢が研究されるようになった。その中で Hobson & McCarely（1977）は，Freud の理論に対して異議を唱え，夢見のメカニズムとして夢の活性化－合成仮説を提唱した。これはレム睡眠の間には脳によってランダムな視覚的イメージが生成され，それに対して後から物語を与えたものが夢であるというものである。Hobson は，夢はあくまでもレム睡眠中に起こる生理的な現象であるため，夢

に特別な意味はないと考えていた。このような Hobson の考えは，Freud の願望充足や潜在夢の考えと対立するものであった。また，Crick & Michison（1983）は，夢の機能は脳内の不要な情報を整理することであるため，夢に注意を向け分析に用いることは有害であるとさえ述べた。それにも関わらず，Freud（1900/2019）から 100 年以上経った現在でも心理療法で夢は重要なものとして取り扱われている。これは，夢を用いることの有用性が臨床家によって実感されてきたからではないだろうか。

実際の夢分析では，クライエントによって報告される夢について，セラピストとクライエントが話し合ったり，夢についての連想を聴いたり，解釈を行ったりする。そのような臨床場面で報告される夢の着目点として象徴や構造などがある（鑪，1998）が，特に多くの臨床家によってその重要性を指摘されている着目点が，夢の感情である（粉川，2017）。Freud（1900/2019）は，夢の感情は潜在夢に戻るときの道しるべとして，解釈の際に重視した。Bonime（1962/1987）も夢の感情は夢主のパーソナリティを明らかにする上で重要なものであると考えていた。また，夢では夢見手の感情が劇的に表現されること（Horney, 1942/1981）もあり，Adler（1932/1984）は「夢の目的は，夢が呼び起こす感情のなかにあるに違いない」とまで述べている。これらの知見は経験的に，夢の感情の臨床における有用性について述べたものである。しかし，それらはあくまでも著名な臨床家が臨床経験に基づいて言及しているのみで，夢の感情の臨床的な有用性について実証的に明らかにしようと試みた研究は少ない。昨今の臨床心理学分野におけるエビデンスを重視する傾向（丹野，2001）を鑑みても，夢の感情がなぜ臨床で有用な着目点であるかについて，実証的に明らかにする必要がある。

夢の感情の臨床的な有用性についての研究を行うにあたっては，まず現在までに明らかにされている夢の感情についての知見を整理する必要があるだろう。そこで本論文では，夢の感情に関する調査研究を概観することによって，夢の感情について現在に至るまでに判明している知見を整理して提示することを目的とする。さらに，夢の感情についての既存の知見に基づき，今後の臨床心理学分野での，夢の感情に関する研究に向けた展望を提示することを目的とする。本論文では，海外と国内のそれぞれの調査研究を概観することにより，夢の感情に関する知見を整理する。海外の研究では，はじめに夢の感情に関する初期の研究を取り上げ，次に夢研究の分野では重要とされる活性化－合成化仮説における夢の感情について整理する。次に，夢の大規模な調査研究における感情についての知見を整理し，そこから導き出された，夢の感情と夢見の機能，夢の感情研究の方法論に関わる知見を取り上げる。次に多くの夢研究者から支持されている連続性仮説に基づく，夢の感情と夢見手の連続性について調べた比較的最近の研究を整理し，最後に年齢や性別，文化による差について整理する。国内については，国内における夢感情研究の現状について整理する目的で個別に扱う。最後に，得られた知見から着目すべき点と今後の展望を述べる。

本論文では夢の感情（Dream Emotions）について「睡眠中にみられた夢の中で，夢見手によって体験されたものであり，起床時に想起して感情体験を思い出すことができるもの」と定義する。夢の中で体験された身体的な感覚や，夢の雰囲気（mood）ではなく，あくまでも夢の中で夢見手が体験し，想起できる感情とする。

2. 海外の夢の感情に関する調査研究の動向

(1) 夢の感情に関する初期の研究

夢の感情に関する初期の研究として，Calkins（1893）や Weed & Hallman（1896）がある。Calkins（1893）は，世界で最初に夢について統計的に検討した論文であると考えられる。 2 人の被験者の 6 週間もしくは 8 週間にわたる夢報告を用いて夢に関する調査を行った。被験者は夢から目覚めた後すぐに「その夢について覚えているすべての特徴」を記録し直すことを求められ，その翌日に書かれた記録を用いて，夢の状況や，夢と日中の生活の関連性，連想についての回想による調査を行った。結果として，夢での感情を喜び（Pleasure）と中性（Surprise and Excitement）と痛み（Fear and Replusion, Shame and Mortification, Disappointment and Regret, Discomfort, Anger, Remorse, Jealousy, Perplexity and Hurry, Uncertain）の感情に分けたところ，喜びや中性の感情よりも痛みの感情の方が多く体験されていた。Weed & Hallman（1896）は同様の方法で 4 人の被験者に対して調査を行ったが，喜びが 28.6%，中性が 6.0%，不快な感情が 57.2%と，不快な感情が優勢であった。これらの初期の研究では，夢の感情はネガティブなものの方が，それ以外の感情よりも体験されやすいと考えられていた。

(2) 活性化－合成化仮説と感情

Calkims（1893）や Weed & Hallman（1896）は夢の性質について調査により明らかにしようと試みる研究であった。その後は，第 1 章で述べた Freud（1900/2019）の『夢判断』の出版により，夢の研究は主に精神分析的手法による事例研究が中心となり，臨床心理学的な研究が盛んとなった。しかし，1953 年のレム睡眠の発見によって，夢研究に新たな流れが生じるようになった。レム睡眠は，Aserinsky & Kleitman（1953）によって，その存在が発見された。レム睡眠は，睡眠中に定期的に発生する急速眼球運動であり，夢はレム睡眠中でも，特に眼球運動が出現している時期に多くみられている。レム睡眠が発見されて以来，ネコなどの動物を対象とした研究や，脳波との関連について調べる，より生理学的な研究が行われるようになった。Hobson は，脳の機能から科学的に夢について明らかにしようとした代表的な研究者であるが，Hobson（1988/1992）は，Freud の理論と Jung の理論については，彼らの主張を純正の科学だとはみなしていないと述べている。その理由として，精神分析の夢理論が科学的でないのは，思弁的であり，アプリオリな理論であることと，直接に実験検査ができるように論理的に構成されていないことを挙げ，自身は科学的な夢の研究を志向していた。そのような Hobson が提唱したのが，活性化－合成化仮説である。活性化－合成化仮説では，脳幹による活性化と，前脳のなかでも皮質と，記憶に関わる皮質下領域による合成の 2 つのフェーズがあると考えられており，脳幹によって発生する脳波によって，視覚的なイメージが生成され，それに対して後からストーリーを与えたものが夢であるとされている。Hobson（1988/1992）は「活性化合成では，ある種の夢に特徴的な強い感情（不安，驚き，恐れ，高揚）は，おそらくは辺縁脳，また同様に脳幹の「驚愕」回路，双方の情動中枢が活性化されるせいだ，と考えます」と述べており，夢の感情についても，脳の特定の部位が活性化されることで発生すると考えていた。脳の部位による説明は，夢の感情と脳機能の関連については示唆しているものの，その性質や特徴については明らかにしていない。

次節より，夢の感情の特徴や夢見手との関連性について明らかにしようと試みた研究を概観

する。

(3) 夢の大規模な調査研究

1960 年代になると，夢の特徴や，夢見手との関連，そして夢の意味について明らかにしようと試みる，大規模な調査研究が行われるようになった。Hall & Van de Castle（1966）では，1000 の夢報告を収集し，夢内容分析システムで感情について分析した結果，夢感情のうちポジティブなものは 20%しかないという結果となった。この夢の内容分析のシステムは，現在でも多くの夢研究で用いられている，客観的評定によって夢の内容を数量的に分析するためのシステムである。感情評定については，感情状態を怒り，不安・心配，悲しみ，混乱，幸福・喜びの 5 つに制限し，夢報告の中でも明示的に言及されていた感情の有無のみに対して評定を行うという手法を取っている。他に Kramer et al.（1971）も大規模な調査研究を実施しているが，半数以上の 54%の夢がネガティブなトーンのものであり，26%がポジティブなもの，20%が中性的なものであった。本章の第 1 節で紹介した初期の研究や，本節で紹介した研究では，一貫して夢の感情はネガティブなものに偏ることが示されている。その後，夢の感情はなぜネガティブなものに偏りやすいかについて明らかにしようとする研究が大きく分けると 2 つの観点から行われている。1 つは，夢見の機能の観点から説明するものであり，2 つ目は，感情の評定方法の問題によって生じていると説明するものである。次節から，それぞれの観点について説明する。

(3)-1 夢見の機能と夢の感情

まず，夢が持つ機能の観点から夢の感情について説明している研究（Hartmann, 1995, 1998; Cartwright et al., 1998; Cartwright et al., 2006; Revonsuo, 2000; Bradshaw, 2016）がある。Hartmann（1995）によると，夢を見ることと心理療法には共通した機能があり，双方とも夢見手に安全な場所を提供し，トラウマとその他の関連する記憶や問題を結びつけることで，トラウマとそれに関連する影響が心的に統合され，夢見手の適応を助けることを示唆している。これはトラウマティックな経験やそれに伴う感情が夢の中で再体験されるという，トラウマへの反応夢の現象から説明できる。Cartwright et al.（1998）はレム睡眠がネガティブな気分の夜間調節を助けることを検証するために，現在または過去にうつ病のエピソードがない 60 名の学生被験者を選び，Profile of Mood States（POMS）を用いて睡眠前後の気分を評定した結果，夢を見ることが気分を積極的に緩和し，夢には感情的葛藤の再解決の促進の役割がある可能性を示唆している。さらに，Cartwright et al.（2006）は離婚を経験したうつ病患者に対する調査を行い，追跡評価時にうつ病が寛解していた者は，元配偶者が登場する夢をよく見ていた割合がうつ病が寛解していない者より高かったことからも，夢は覚醒時の感情的な関心事に影響され，夢を見ることは感情的葛藤の再解決を促進する役割があることを示唆している。Picchioni et al.（2002）では大学生 412 名を対象に悪夢想起頻度とストレスとの関連について調査した。その結果，悪夢の想起頻度と日常的なストレスとの間には正の相関があり，夢で恐怖を体験する者は，日常的なストレスも高かった。このことから，悪夢にはストレスへの対処や感情を制御する役割があることが考察されている。夢の感情との関連性についてまとめると，ネガティブ感情を伴う夢には，トラウマティックな記憶を心的に統合したり，夢見手の感情的葛藤を解消したりすることによって，ストレスへの対処や適応を助けるといったポジティブな効果をもたらすということであろう。

他に進化論的観点からの説として，Revonsuo（2000）による，夢の脅威シミュレーション仮説（Threat Simulation Theory: TST）がある。TST では，眠っている間に覚醒時に現実に体験した脅威について感情的な記憶に基づいて，脅威の知覚と回避のリハーサルを行い，現実での脅威に対する対処を行いやすくしているため，夢は恐怖や不安といったネガティブ感情に支配されると考えられている。Bradshaw（2016）は夢での脅威に焦点を当て，日中に体験する脅威の深刻さと夢日記での脅威の深刻さとの間には有意な相関があることを明らかにしており，これは TST を支持するものであると考察している。

(3)-2 研究方法に関する問題

次に，感情評定方法の問題を指摘する研究を紹介する（Schredl & Doll, 1998; Sikka et al., 2014; Sikka et al., 2018）。感情評定方法の問題としては，夢見手自身の主観的評定と第三者による客観的評定による違いと，夢のサンプリング方法による違いが挙げられる。評定方法の違いについて調べた研究として，Schredl & Doll（1998）では，夢の感情の強さの自己評価と客観的評価におけるポジティブ感情とネガティブ感情の比率を比較した。その結果，他者による評価の場合にのみ，ネガティブな感情がポジティブな感情を上回っていたが，夢見手の自己評価の場合には，その比率は均衡していた。分析の結果，内容分析（Hall & Van de Castle, 1966）を用いた客観的評価でポジティブな感情が過小に評価されているためであることが要因であるとしている。さらに，夢見手自身による評価ではほぼ全て（99.2%）の夢に感情があると評価されるが，内容分析を用いて評価された夢は 57.9%が感情を持たないとされている。この研究では，内容分析の方法論的な問題により，主観的評定と客観的評定の間には大きな差異があることが指摘されている。Sikka et al.（2014）は実験室でのレム覚醒から得た夢報告における感情について，主観的評定と客観的評定の差を検討している。その結果，夢見手自身によって評価された夢は，夢の感情，ポジティブ感情の強さ，ポジティブとネガティブ両方の感情が夢に存在する割合，感情の種類の全てが，客観的評定と比べて高く評定されていた。これらから，実際の夢でのポジティブ感情・ネガティブ感情の比率は均衡しているが，客観的評定を用いた場合のみ，ネガティブ感情が優勢となることが考えられる。

他に，Schredl & Doll（1998）は夢の感情がネガティブなものに偏るのは，サンプリング方法の違いによるものであることを指摘している。夢を見てから長時間を経て想起される夢の感情は，ネガティブな感情に偏っていることを示す研究（例えば，Cann & Donderi, 1986）がある。このような偏りが生じる要因として，Cohen & MacNeilage（1974）の覚醒時に想起されやすい夢は強烈な感情的インパクトがあるような顕著な夢であるという，夢想起の顕著性仮説が挙げられる。すなわち，実験室での REM 期覚醒法によって収集された夢では，夢想起の偏りによる影響を受けにくいが，夢見手による自発的な夢の想起によって収集された夢では，感情がより強く体験されたものが報告されやすく，さらに，それらはネガティブなものに偏りやすいということが考えられている。最近の Sikka et al.（2018）では，自宅で収集された夢と実験室で収集された夢の感情を比較することを目的に，平均年齢 25.8 歳の成人 18 名を対象とする研究を行った。自宅では 7 日間毎朝，夢を記録することを求めた。実験室では連続しない 2 晩，レム睡眠の各ステージで 5 分間起こされ，口頭による夢の報告を求めた。151 の自宅での夢と 120 の実験室での夢について，2 人の審査員が感情を判定した。その結果，自宅での夢の報告は実

験室の早期レム睡眠の夢の報告より感情的であったが，実験室の後期レム睡眠の夢の報告より感情的ではなかったこと，自宅の夢は実験室の夢よりも否定的であったことが判明している。サンプリング方法の違いには，睡眠の段階も影響しているようである。

(4) 夢の連続性仮説

次に，多くの研究者から支持されている，夢の連続性仮説を紹介し，夢の感情との関連について調べた研究を紹介する。夢の連続性仮説（Hall & Nordby, 1972）では，多くの夢は夢見手が日常的に体験していることと連続していると考えられている。

Hartmann et al.（2001）も，夢は夢を見ている人の支配的な感情や中心的な感情的関心事によって導かれるため，夢は夢主の感情的な関心事を「文脈化」するという考えを示している。このような夢の連続性仮説を支持する調査研究は多く存在する（Zadra & Donderi, 2000; Schredl, 2003; Blagrove et al., 2004; Gilchrist, 2007; Soffer & Shahar, 2011）。まず，悪夢に関して Zadra & Donderi（2000）は，悪夢を頻繁に見る人は，自己報告による幸福度の尺度が低いことを明らかにした。Schredl（2003）では覚醒時のストレスが高い人は悪夢のみならずネガティブな夢を見やすいことが指摘されている。結果として覚醒時ストレスに悩む人は否定的な夢を見やすいこと，ネガティブな夢を見る可能性の指標として，特性的要因よりも状態の方がより適切であることを報告している。Soffer & Shahar（2011）でも日常的なストレスが高い若年成人において悪夢想起頻度が高いことが示され，Blagrove et al.（2004）は，大学生を対象とした研究で，低い幸福感とネガティブな夢の頻度との間の相関を示している。Gilchrist（2007）の研究ではパーソナリティ特性と，夢の中でポジティブまたはネガティブな感情を経験する傾向との間には相関関係がみられ，更に性格特性に覚醒時の感情が加わることで夢の感情の予測可能性が高まるという結果になった。また，人生に対する満足度は，夢での感情である「満足」「不安」「悲しみ」と関連していた。これらの研究は感情面についても，夢の連続性仮説を支持するものである。

また，直接的に日中の感情と夢感情の関連を調べた研究も存在する（Yu, 2007; Conte, et al., 2020）。Yu（2007）では，就寝前と夢，覚醒後の感情には正の相関があることを見出しており，日中の感情と夢の感情との間には連続性があることが窺える。しかし，Conte et al.（2020）は夢日記方式を用いて，夢の中の感情と覚醒時の感情の関連性について調査している。その結果，夢の中では前日に比べてポジティブな感情が減少し，ネガティブな感情は増加するという，覚醒時と夢の感情の不連続性が明らかになった。したがって，夢の中では必ずしも前日の体験や感情がそのまま夢に反映されるということではなく，より複雑な過程を経ていることが想定される。

(5) 年齢差や性差，文化差に関する研究

また，夢の感情に影響を与える要因として，年齢や性別，文化による差が挙げられる。これらは，主に連続性仮説から説明されているが，臨床心理学的にどのような夢見手が，どのような夢をみやすい傾向にあるのかについて知ることは重要であることから，概観する。年齢について，Waterman（1991）は老年期（61-75 歳）と中年期（45-60 歳）と若年者（平均年齢 24 歳）によって報告された夢の感情を Hall & Van de Castle（1966）の内容分析を用いて比較した結果，男女ともに攻撃性，友好性，そして感情が大きく減少し，特に女性では 60 歳を過ぎると感情が大きく減少していた。悪夢に関しても Salvio et al.（1992）によると 50 歳-70 歳の老人の群では，

対照群（19 歳の大学生）と比べて想起頻度が低いことが判明している。Zanasi et al.（2005）によると，若者（平均年齢 22.0 歳）の 151 の夢と高齢者（平均年齢 75.8 歳）の 148 の夢報告をテキスト分析の手法を用いて比較した結果，感情を表わす単語の数には有意差があり，若者の方がより明示的な感情状態を述べていた。この結果に関しては高齢者における感情の減少や，感情調整の発達が関与していると考えられている。Dale et al.（2017）は，加齢に伴って感情調整が発達し，ネガティブ感情が減少し，ポジティブ感情が増加するという知見に従い，夢でも同様の経過をたどると考え，総感情とネガティブ感情が年齢とともに直線的に減少するという仮説を立ててカナダ人男性 231 人を対象とした調査を行った。12-17 歳，18-24 歳，25-39 歳，40-64 歳，65-85 歳により報告された夢を Hall & Van de Castle（1966）の内容分析手法を用いて分析を行った。しかし，結果として直線的には減少せず，その理由として性別が大きな要因であることが考えられている。また，Fogli et al.（2020）は思春期では日常的にネガティブ感情を経験しやすいという知見に基づき，夢でも同様にネガティブ感情が体験されやすいという仮説を立て，1 人の被験者の多数の夢を分析した結果，思春期では夢のネガティブ感情が増加していることが示されている。

性差については，悪夢想起頻度に関する研究が多い。Schredl & Reinhard（2011）は悪夢の性差についてメタ分析を行った結果，悪夢頻度の性差に関する推定効果量は，健常者を対象とした研究では，思春期（10-18 歳），若年成人（18-30 歳），中年成人（30-60 歳）の間で，女性は男性よりも悪夢を報告する頻度が有意に高いという性差があったが，子供と高齢者では性差はみられなかった。6 歳から 18 歳の 3534 人の子供を対象とした Georgi（2012）では，女子は男子よりも悪夢を多く報告したが, 効果量は, 10 歳以下の子どもで 0.047, 10 歳以上の子どもで 0.152 であった。Kelly & Daughtry（2021）でも，女性の方が男性よりも悪夢想起頻度が高いことが示されている。悪夢以外の性差については，Hall & Van de Castle（1966）では，男性の方が攻撃性が高いことが示されていた。最近の大規模な研究である Fogli et al.（2020）では，24000 の夢報告を，Hall & Van de Castle（1966）の内容分析を用いることで，夢の連続性仮説を確かめようと試みた研究であり，連続性仮説を確かめる方法として，男性よりも女性の方が攻撃的な行動の頻度が低く，感情を表現する能力は通常，女性の方が優れているという知見をもとに，夢でも女性の方が感情によって特徴づけられ，攻撃性は限定的であるという仮説を立てた。結果として，この仮説は支持され，女性の夢の方がより感情的で，攻撃性は低かった。この結果は個人が実際に経験することと夢見ていることの間に実際に連続性があるという連続性仮説を支持していると結論づけられている。これらから，概ね女性の方が夢で感情を強く体験しやすく，ネガティブな感情についても同様であると考えられる。アグレッションについては男性の方が高くなっている。

また, 文化差についての研究も存在する。直接的に感情評定について調べた研究ではないが，Griffith et al.（1958）は，日本人とアメリカ人の大学生 473 人を対象に 34 の典型夢のリストを配布し，夢で体験したことがあるテーマを調査した。その結果，日本人とアメリカ人で共通して最も多く体験されたことがあったテーマは襲われたり追われたりする夢で，2 番目が落ちる夢，3 番目が何度も何度も何かに挑戦する夢だった。14 の夢のテーマで日本人とアメリカ人の夢の経験率に差があった。例えば，襲われたり追われたりする夢は日本人の方が多く体験して

おり，遅刻する夢はアメリカ人の方が多く体験されている。両国で共通して最も多くみられていた襲われたり追われたりする夢では，恐怖といったネガティブ感情を体験しやすいと考えられる。また，この結果は，異なる文化間でも共通してみられる夢のテーマがあるが，その背景によって体験されやすい夢には差があることを示している。Hsu & Yu（2016）では，中国人の夢は西洋人よりも楽しい内容や感情を表わしているかもしれないという仮説に基づき，中国人から収集された 252 の夢について内容分析を用いてコーディングを行った。その結果，中国人の夢も西洋人と同様にネガティブ感情への偏りが確認されたのみであり，差異はみられなかった。この結果について，方法の問題と中国人の性格特徴の 2 つの観点から考察されている。内容分析については夢報告の中の明示された感情しか評定できず，主観的な感情の中には第三者である評価者が容易に識別できないものがある。中国人の性格特徴として，集団主義的な中国文化では，自己主張を最小限に抑え，自分自身に注目されないようにする手段として，感情表現がコントロールされ，実際の感情表現は西洋人に比べると控えめである。ポジティブ感情の表現においても，穏やかさや平和といった感情が好まれる傾向にあり，中国人のポジティブ感情の表現は西洋の表現と比べてより繊細なものとなっている可能性がある。よって，客観的評定によるネガティブ感情への偏りがより悪化することが考えられている。これらから，感情については典型的な夢のように一致する部分もあると考えられるが，文化によって体験・表出されやすい感情には差異があると考えられる。

3. 国内の夢感情の調査研究に関する動向

続いて，国内で行われた夢の感情に関する研究を概観する。岡田は主に認知心理学の観点から研究を行っており，岡田ら（1994）では夢の顕著性仮説（Cohen & MacNeilage, 1974）を検証するために大学生 533 人に質問紙調査を行った結果，夢見の頻度が高い者は夢で感じる感情の頻度が高く，新奇な内容が多いことを示し，この結果は顕著性仮説を支持するものであるとしている。岡田（1997）では繰り返される夢について質問紙調査を行い，夢の中で感じる 9 の感情について体験頻度の評定を求めた。その結果，繰り返し体験する夢では不安や緊張，恐怖といった否定的感情を強く体験することが判明した。岡田（2001）は，過去 1 か月間の夢想起における感情別体験頻度に関して，質問紙調査を用いて検討している。調査は大学生 1267 人を対象に行われ，13 種類の感情に関する項目を設定し，過去 1 か月の間，夢を体験した場合にこれらの感情を体験する頻度を 6 段階で評定するように求めた。結果として，夢の中では嬉しさを頻繁に感じるが，怒り，嫌悪感，羞恥心はめったに感じないことが示唆されている。さらに，夢見における感情体験は大きく肯定的な感情と否定的な感情の 2 軸で説明できるとしている。これらの結果を受けて岡田（2001）は，Schredl & Doll（1998）や，「覚えている限りにおいて最も最近の夢」の報告を分類した Hartmann et al.（2001）の，肯定的感情と否定的感情の出現比率は大きな精神的問題を抱えていないと思われる対象者でほぼ同じくらいの比率になるという報告を裏付けるものであると述べている。岡田（2012）では夢の感情の体験頻度によって夢の内容や夢の中での感覚体験が異なるかどうかを調査している。その結果，肯定的な感情を夢で経験することの多い人は夢の中で能動的な動きが多い傾向にあり，否定的な感情を夢で体験することが多い人は，追いかけられる夢や悪夢が多い。

精神分析学派や Jung 派のオリエンテーションを持つ臨床家の研究として，名島（2008）は 14 人のクライエントから報告された合計 701 個の夢について，夢主自身が体験した感情語を抜き出して分類した結果，幸福感，興奮，楽しさ・喜び，親愛感，安心感・落ち着き，驚き，困惑・混乱，不安・心配，悲しみ，怒り，恐怖，不安・嫌悪，焦り・緊張，罪悪感，嫉妬・羨望，劣等感・恥の 計 16 のカテゴリに分類された。牧（2009）は不安夢の臨床心理学的意義についてインタビュー調査を用いて質的に研究しており，不安夢における恐怖の要因として対象に関連した恐怖や，状況，夢自我の意識があった。中でも対象は，対象の存在そのものや対象の行動が恐怖を喚起し，それを夢自我が認識することで恐怖の感情が発生することが窺えた。

他の比較的近年の研究は，感情の体験頻度やパーソナリティ傾向との関連について調べている。鈴木・松田（2012）では大学生を対象に各感情夢別の想起頻度と，ストレスやビックファイブによるパーソナリティ特性との関連を調査している。その結果，ネガティブな感情を伴う夢の内容の想起頻度が高いのは，情緒不安定な性格特性者，調和性の低い性格特性者，内向的な性格特性者であるとされている。ネガティブなパーソナリティ要因はネガティブな夢への影響を与え，ポジティブなパーソナリティ要因はポジティブな夢への影響を与え，ストレス要因は全体的にパーソナリティ要因とは独立して夢に働き影響を与えることが示唆されている。野村（2017）では大学生を対象に夢の内容と夢の中で経験される感情，日常場面での怒りの感情の関連性を検討している。夢の中で経験された感情については「驚き」がもっとも多く体験され，恐れ，喜びが続く結果となった。夢の内容と，夢で経験された感情との間には関連性が見られ，喜びはアイドルや友人の夢，恋人の夢で多く，追われる夢は少ない。恐れの感情は追われる夢や死ぬ夢で多く，日常的な夢や部活動の夢，友人の夢では少なく，焦りの感情は遅刻の夢やバイトの夢で多く認められた。鶴田・黒木（2018）は大学生を対象に夢内容による夢の態度や夢想起頻度の違いと，ポジティブ・ネガティブ感情ならびに悲観主義・楽観主義傾向が夢想起頻度に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした調査を行った結果，悲観主義傾向が強い人は悪い夢を想起しやすかった。このことから夢をどう捉えるかという認知判断傾向が夢の印象に関わっている可能性が示唆されている。

4．夢の感情についての判明していることと，臨床心理学的研究に向けて

ここまで，夢の感情に関する海外と国内の調査研究を概観してきた。本章では，夢の感情について明らかになったことと，今後の臨床的な研究に向けた展望について述べる。

まず，夢見自体が心理療法と共通の機能を持ち，特にネガティブな感情を伴う夢にはストレスへの対処といった機能があることが示唆された。そのような夢にはトラウマティックな経験や，Cartwright et al.（2006）の夢の登場人物としての元配偶者のように，夢見手の感情的な懸念が反映されると考えられる。臨床心理学的な見地からは，ネガティブな感情を伴う夢の心理療法的側面についての指摘は重要な意味をもつと考える。例えば，報告された夢を通して，夢見手が意識的・無意識的に抱いている葛藤の様相を明らかにできるという臨床上の有用性が考えられる。また，夢にネガティブな体験や感情的葛藤が反映されるならば，心理療法でそのような夢について扱うことには大きな意義があると考えられる。

次に夢の感情は評定方法やサンプリング方法によって結果に違いが生じることが明らかに

なった。評定方法に関しては，主観的評定を用いた方がネガティブ感情に偏ることはなく，ポジティブ感情も含めた多様な感情が評定されやすいことが考えられた。さらに，サンプリング方法によって，報告されやすい夢の性質が異なることが明らかになった。すなわち，自発的な報告によって夢を収集した場合には，特に感情的なインパクトが強い夢が報告されやすい可能性がある。しかし，臨床場面で行う夢分析では一般的に，夢見手（クライエント）によって自発的に夢が報告されたり，夢を夢日記として記録し，それを面接の場で読み上げて話し合ったりする方法が取られる（鑪，1998）。したがって，REM 期覚醒法といった実験室で行われるような方法が採用される可能性は極めて低く，臨床場面を想定した研究では最近見た夢の報告を求める方法や，日記法を用いる方が適切であると考えられる。ただし，そのような方法を用いて行われた研究結果の解釈にあたっては，サンプリングによる夢の性質の違いに留意する必要はある。

また，夢の連続性仮説は，どの程度日中に体験する感情が連続して夢に反映されるのか疑問の余地がある。Conte et al.（2020）では，日中と夢の感情は完全には一致していなかった。仮に，夢の感情が全て日中の連続であるとするならば，わざわざ心理療法で夢を扱い，さらにその感情に着目する意義も薄いだろう。夢は意識水準のみでは捉えられない心の様相を明らかにできることが，治療上の有用性のひとつであると考える（Jung, 1931/2016）。すなわち，臨床場面では完全な連続ではない，日中の感情と夢の感情とのズレの部分に，何らかの夢見手自身も認識できていない心理的な問題や様相が反映されていると考え，着目されているのではないだろうか。今後，連続性のみならず，日中の感情との不連続性の部分に着目する必要がある。

夢の感情に影響を与える要因として年齢や性別といった夢見手の属性が挙げられたが，これも連続性の１つであると考えられる。これらの夢見手の属性と感情の関連性について，特に日本での研究は十分に行われているとは言い難い。夢には文化差があることから，海外の知見をそのまま日本人を対象とした心理療法で適用することは難しいと考えられる。年齢や性別，文化といった要因が交絡する可能性に留意しつつ，今後日本人の夢感情の特徴についての調査研究を行うことで，夢を臨床的に用いるにあたっての基礎的な知見を生成する必要がある。

さらに臨床心理学的には，夢のネガティブ，ポジティブといったそれぞれの感情が心理療法のどの段階で報告されやすいか，夢見手にとって感情がどのように体験されるか，セラピストは夢の感情をどのように扱うべきかについて研究を進める必要がある。例えばポジティブ感情を伴う夢についても，連続性仮説によると，それは夢見手の心理的状態や，抑うつ状態が変化し，日常的にもポジティブな感情を体験しやすくなってくるからだと考えることができる。心理療法における変化の指標として夢を扱うことも，今後の研究の可能性として考えられる。このような変化を検討するためには従来のような事例研究も考えられるが，既存の事例研究のメタ分析の試みによって，多くの事例から変化の典型的なパターンを抽出することが方法として考えられる。

本論では，夢の感情に関する調査研究を概観した。その結果，夢見自体が心理療法と共通の機能を持ち，心理療法で報告される夢の感情を通して，夢見手の感情的葛藤を知ることが可能であること，心理療法では日中と夢の感情の不連続性にも着目する必要があることが示された。実証的研究を進める上では，夢のサンプリング方法に留意しつつ，さらなる日中の感情と夢の

感情との関連性や，夢見手の年齢や文化的背景との関連という基礎的な知見の生成，心理療法において報告される夢の感情の特徴について多角的に研究する必要があることが示された。今後，本論で整理した知見や，さらなる研究に向けての課題について検討を行うことで，より夢の感情の臨床的有用性について示唆を得ることができると考えられる。

引用文献

Adler, A. (1932). *What life should mean to you.* 高尾利数(訳)(1984). 人生の意味の心理学. 春秋社.

Aserinsky, E., & Kleitman, N. (1953). Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. *Science*, **118**(3062), 273-274.

Blagrove, M., Farmer, L., & Williams, E. (2004). The relationship of nightmare frequency and nightmare distress to well−being. *Journal of sleep research*, **13**(2), 129-136.

Bonime, W. (1962). *The clinical use of dreams*. 鑪幹八郎・一丸藤太郎・山本力(訳)(1987). 夢の臨床的利用. 誠信書房.

Bradshaw, S., Lafrenière, A., Amini, R., Lortie-Lussier, M., & De Koninck, J. (2016). Threats in dreams, emotions and the severity of threatening experiences in waking. *International Journal of Dream Research*, **9**(2), 102-109.

Calkins, M. W. (1893). Statistics of dream. *American Journal of Psychology*, **5**, 311–343.

Cartwright, R., Luten, A., Young, M., Mercer, P., Bears, M. (1998). Role of REM sleep and dream affect in overnight mood regulation: A study of normal volunteers. *Psychiatry Research*. **81**, 1–8.

Cartwright, R., Agargun, M. Y., Kirkby, J., & Friedman, J. K. (2006). Relation of dreams to waking concerns. *Psychiatry research*, **141**(3), 261-270.

Cann, D. R., & Donderi, D. C. (1986). Jungian personality typology and the recall of everyday and archetypal dreams. *Journal of personality and social psychology*, **50**(5), 1021-1030.

Cohen, D. B., & MacNeilage, P. F. (1974). A test of the salience hypothesis of dream recall. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **42**(5), 699-703.

Conte, F., Cellini, N., De Rosa, O., Caputo, A., Malloggi, S., Coppola, A., et al. (2020). Relationships between dream and previous wake emotions assessed through the Italian Modified Differential Emotions Scale. *Brain Sciences*, **10**(10), 690.

Crick, F., & Mitchison, G. (1983). The function of dream sleep. *Nature*, **304**(5922), 111-114.

Dale, A., Lafrenière, A., & De Koninck, J. (2017). Dream content of Canadian males from adolescence to old age: An exploration of ontogenetic patterns. *Consciousness and Cognition*, **49**, 145-156.

Freud, S. (1900). Die Traumdeutung. Gesammelte Werke 2. Main: Fisher. 大平健(訳)(2019). 新訳 夢判断. 新潮社.

Freud, S. (1916-17). Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. 高橋義孝・下坂幸三(訳)(1977). 精神分析入門(上). 新潮社.

Fogli, A., Maria Aiello, L., & Quercia, D. (2020). Our dreams, our selves: automatic analysis of dream reports. *Royal Society Open Science*, **7**(8), 192080.

Georgi, M., Schredl, M., Henley, J., & Blagrove, M. (2012). Gender differences in dreaming in childhood

and adolescence: The UK Library study. *International Journal of Dream Research*, **5**(2), 125-129.

Gilchrist, S., Davidson, J., & Shakespeare-Finch, J. (2007). Dream emotions, waking emotions, personality characteristics and well-being：A positive psychology approach. *Dreaming*, **17**(3), 172-185.

Griffith, R. M., Miyagi, O., & Tago, A. (1958). The universality of typical dreams: Japanese vs. Americans. *American Anthropologist*, **60**(6), 1173-1179.

Hall, C. S., & Nordby, V. J. (1972). *The individual and his dreams*. Kolkata: Signet Book.

Hall, C. S., & Van de Castle, R. (1966). *The content analysis of dreams*. New York: Appleton-Century-Crofts.

Hartmann, E. (1995). Making connections in a safe place: Is dreaming psychotherapy? *Dreaming*, **5**, 213–228.

Hartmann, E. (1998). Nightmare after trauma as paradigm for all dreams: A new approach to the nature and functions of dreaming. *Psychiatry*, **61**(3), 223-238.

Hartmann, E., Zborowski, M., & Kunzendorf, R. (2001). The emotion pictured by a dream: An examination of emotion contextualized in dreams. *Sleep and Hypnosis*, **3**(1), 33-43.

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**(12), 1335–1348.

Hobson, J.A. (1988). *The dreaming brain*. New York: Basic Books. 井上昌次郎(訳)(1992). 夢見る脳. どうぶつ社.

Horney, K. (1942). *Self-analysis*. 我妻洋(訳)(1981). 自己分析. 誠信書房.

Hsu, S. S., & Yu, C. K. C. (2016). Content analysis of Chinese dreams—Pleasure or pain?. *Dreaming,* **26**(3), 208-220.

Jung, C. G. (1931). Die praktische Verwendbarkeit der Traumanakyse. 横山博(監訳) 大塚紳一郎(訳)(2016). 夢分析の臨床的使用の可能性. 夢分析論. みすず書房, pp. 3-33.

河合隼雄(1967). ユング心理学入門. 培風館.

Kelly, W. E., & Daughtry, D. (2021). Gender differences in retrospective nightmare frequency among young adults: Effects of nightmare distress and affective distress. *International Journal of Dream Research*, **14**(1), 131-135.

粉川尚枝(2017). 心理臨床場面における夢の用いられ方―諸学派の理論の比較から. 京都大学大学院教育学研究科紀要, **63**, 41-53.

Kramer, M., Winget, C., & Whitman, R. M. (1971). A city dreams: A survey approach to normative dream content. *American Journal of Psychiatry*, **127**(10), 1350-1356.

牧剛史(2009). 不安夢の臨床心理学的意義に関する研究. 佛教大学教育学部学会紀要, **8**, 35-44.

名島潤慈(2008). 夢のなかに表れる感情の分類. 山口大学心理臨床研究, **8**, 3-12.

野村信哉(2017). 夢の内容および夢で経験される感情に関する検討. 明治学院大学心理学紀要, **27**, 35-47.

岡田斉・畠山孝男・松岡和生(1994). 夢見の形式的特徴に関する質問紙調査(10) 新奇性と情動の側面に関する検討. 東北大学心理学研究, **44**, 72.

岡田斉(1997). 繰り返し体験する夢見の形式的特徴. 暁星論叢, **40**, 39-56.

岡田斉(2001). 夢想起における感情別体験頻度. 人間科学研究, **23**, 45-54.

岡田斉(2012). 夢の中で感じる感情の頻度―肯定的感情が多い人と否定的感情が多い人の夢にはどのような違いがあるのだろうか―. 文教大学人間科学部人間科学研究, **33**, 31-40.

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，pp. 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.

Revonsuo, A. (2000). The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences*, **23**(6), 877-901.

Salvio, M. A., Wood, J. M., Schwartz, J., & Eichling, P. S. (1992). Nightmare prevalence in the healthy elderly. *Psychology and Aging*, **7**(2), 324-325.

Schredl, M. & Doll, E. (1998). Emotions in diary dreams. *Consiouss and Cognition*, **7**, 634-646.

Schredl, M. (2003). Effects of state and trait factors on nightmare frequency. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, **253**(5), 241-247.

Schredl, M., & Reinhard, I. (2011). Gender differences in nightmare frequency: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, **15**(2), 115-121.

Sikka, P., Valli, K., Virta, T., & Revonsuo, A. (2014). I know how you felt last night, or do I? Self-and external ratings of emotions in REM sleep dreams. *Consciousness and Cognition*, **25**, 51-66.

Sikka, P., Pesonen, H., & Revonsuo, A. (2018). Peace of mind and anxiety in the waking state are related to the affective content of dreams. *Scientific Reports*, **8**(1), 1-13.

Soffer-Dudek, N., & Shahar, G. (2011). Daily stress interacts with trait dissociation to predict sleep-related experiences in young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, **120**(3), 719-729.

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ク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.

丹野義彦(2001). エビデンス臨床心理学――認知行動理論の最前線. 日本評論社.

鑪幹八郎(1998). 夢分析と心理療法――臨床で夢をどう生かすか. 創元社.

鶴田紗恵 & 黒木俊秀(2018). 夢への態度とポジティブ感情との関連性. 九州大学心理学研究, **19**, 1-8.

Waterman, D. (1991). Aging and memory for dreams. *Perceptual and Motor Skills*, **73**(2), 355-365.

Weed, S. C., & Hallam, F. M. (1896). A study of the dream consciousness. *American Journal of Psychology*, **7**, 405–411.

Yu, C. K. C. (2007). Emotions before, during, and after dreaming sleep. *Dreaming*, **17**(2), 73-86.

Zadra, A., & Donderi, D. C. (2000). Nightmares and bad dreams: their prevalence and relationship to well-being. *Journal of Abnormal Psychology*, **109**(2), 273-281.

Zanasi, M., De Peris, S., Caporali, M., & Siracusano, A. (2005). Dreams and age. *Perceptual and Motor Skills*, **100**(3), 925-938.

（臨床心理学コース　博士後期課程 1 回生）

（受稿 2022 年 8 月 1 日、改稿 2022 年 11 月 4 日、受理 2022 年 12 月 15 日）

夢の感情に関する調査研究の概観

吉岡　佑衣

夢は心理療法の中の重要な技法のひとつであり，夢の感情は臨床的にも有用な着目点である。本論文では，調査研究を概観することによって，現在までに判明している夢の感情に関する知見を整理して提示し，今後の研究のための展望を提示することを目的とした。海外の研究と国内の研究をそれぞれ概観した結果，夢見自体が心理療法と共通の機能を持ち，ネガティブな感情を伴う夢にはストレスへの対処といった機能があること，評定方法やサンプリング方法によって夢の感情の結果に違いが生じること，夢の感情の連続性に着目する必要があることが示された。今後の研究の展望として，臨床心理学的には，研究方法として夢見手の自発的かつ主観的な夢の報告や感情評定を用いるべきであること，日中の感情との不連続性にも着目する必要があること，日本人を対象とした基礎的な知見を生成すること，さらに心理療法過程における夢の感情の変化に着目する必要性が挙げられた。

An Overview of Research on Dream Emotions

YOSHIOKA Yui

Dreams are important in psychotherapy, and dream emotions are a useful clinical focus. This paper presents a review of research studies along with a summary of findings to date about dream emotion and offers some perspectives for future research. A review of overseas and domestic studies showed that dreaming itself has functions in common with psychotherapy, in that dreams with negative emotions function in coping with stress. The results of dream emotions differ depending on the rating and sampling methods used, and it is necessary to focus on the continuity of dream emotions. Prospects for future research include use of spontaneous and subjective dream reports and emotion ratings by dreamers as research methods from a clinical psychological perspective. It is necessary to focus on the discontinuity between daytime emotions, generating basic findings for Japanese subjects, and focusing on changes in dream emotions during the process of psychotherapy.

キーワード：夢の感情，調査研究，概観と展望，心理療法

Keywords: Dream Emotions, Research Study, Overview and Perspectives, Psychotherapy