

夢の中の感情の臨床的有用性に関する実証研究

吉岡佑衣

【論文要約】

本論文は、夢の中の感情に着目し、その臨床的有用性について実証的に明らかにすることを目的としている。

論文の構成は、序章と終章を含めて全 11 章からなり、2 部構成としている。第 1 部は文献研究によって構成されている。夢の中の感情に関する調査研究を概観することでこれまでに明らかになっている知見を整理した第 1 章、夢の中の感情の中でもその機能面に着目してスコーピングレビューを行った第 2 章、次に心理療法の各学派における夢の中の感情に関する理論を概観し、比較検討した第 3 章、さらに分析心理学における夢の中の感情について理論的検討を行った第 4 章からなる。

第 2 部は主に調査研究によって構成されている。第 5 章、第 6 章では夢の中の感情の補償機能に着目した調査研究、第 7 章、第 8 章では年代差と文化差に着目した調査研究、第 9 章では心理療法事例で報告された夢の感情面に着目したメタ分析が行われた。

夢は古くから現代に至るまで重要な役割を果たし、特に 20 世紀以降は心理療法の中で夢分析として用いられてきた。その中でも、夢の中の感情は多くの臨床家からその重要性が指摘されている着目点である。夢の中では、覚醒時と変わらないほど多様な感情が体験され、それは日中の気分にも影響を及ぼすことから、感情は夢の重要な構成要素である。しかし、心理療法における夢の中の感情の重要性は、高名な臨床家によって指摘されているのみに留まり、ほとんど実証されていないことが問題点として指摘された。本論文では、夢の中の感情に焦点を当て、その臨床的な有用性を実証的に明らかにすることを目的としている。

第 1 章では、夢の中の感情に関する調査研究を概観し、判明している知見を整理して提示することを目的とした。さらに、夢の中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、夢の中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した。その結果、夢見自体が心理療法と共通の機能を持ち、ストレスへの対処や感情的葛藤を解消する機能があることや、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、夢の中の感情と覚醒時の感情は連続する傾向があるという連続性仮説を支持する研究が多い一方で両者には不連続性があること、日本人の夢の感情的特徴についての基礎的知見が不足していることが指摘された。

第 2 章では、夢が持つ機能、特に感情面の機能に焦点を当て既存の知見を整理し、機能として何が提示されているのかを示すことを目的としたスコーピングレビューを行った。結果として、夢が感情面において持つ機能は 1 点目に覚醒時の感情的記憶の統合と処理、2 点目に就寝前に体験していた感情の強さの低減、3 点目に覚醒後の感情的反応性の变化、4 点目にプライミング効果、5 点目に脅威シミュレーション、6 点目に対人関係・社会的相互作用

用の促進という 6 つに分類された。この結果より、夢の中の感情が持つ機能は大きく 2 つの方向性に分けられることが指摘された。1 点目は夢が覚醒時の感情的経験を記憶に統合する適応的な機能、2 点目は夢を通じて体験や感情を喚起し、覚醒後の適応を高める機能であった。また、夢が感情面において持つ多機能性は夢が心理的適応に果たす役割を示している可能性が指摘された。

第 3 章では、心理療法の各学派における夢の感情に対する理論とその治療的应用について概観した。代表的な学派として精神分析学派、分析心理学派、個人心理学派、ゲシュタルト療法を取り上げた。その結果、夢の中の感情は夢を解釈する際の手がかりとして機能すること、夢見手のパーソナリティを理解するための助けとなる機能があること、夢の内容に重要性を与える機能があること、夢を治療の中で扱う際の重要な要素としての機能があることの 4 点が明らかになった。

第 4 章では、夢の中の感情について、分析心理学派の観点から検討した。最初に分析心理学における心の構造や概念について整理し、次に分析心理学の理論に基づいて夢の中の感情の生起要因やその働きについて述べた。その結果、夢の中の感情はコンプレックスと関連すること、夢が感情を伴うことによって意識への補償機能を持つことが指摘された。

第 5 章では、分析心理学の補償理論に基づいて、大学生の過剰適応傾向と夢の中の感情の強さの関連性について大学生 229 名を対象とした質問紙調査を行った。結果として、過剰適応群は夢の感情全体や、ネガティブ感情とポジティブ感情を強く感じており、中でも喜び・幸福、不安・恐怖、満足、混乱・ショックの感情をより強く体験していることが分かった。考察として、夢では覚醒時のように他者への配慮や外界への適応に向けて意識的に努力をする必要がないため、自らの感情に気づきやすくなることや、夢の補償機能によって、意識によって抑圧された感情が夢では強く表れると考えられた。また、過剰適応傾向と心的境界の薄さの関連が、受身的に体験されやすい感情の強さに影響していると考えられた。

第 6 章では、第 5 章の結果を踏まえて、感情抑制傾向と覚醒時・夢の中の感情の不連続性について 76 人を対象として日記法を用いた調査を行った。第 5 章では感情抑制との関連性が間接的に指摘されたのみであったこと、覚醒時の感情に関するデータは取得していなかったこと、1 つの夢の感情評価のみを用いたことという 3 点の課題を踏まえた調査だった。その結果、覚醒時と夢の間に感情の不連続性が存在し、覚醒時のポジティブ感情が夢の中では減少する一方で、覚醒時のネガティブ感情は夢の中で増加することが示された。しかし、感情抑制傾向による差異はなかった。感情の不連続性は、夢の感情処理機能を反映していると考えられた。感情抑制傾向による差異が無かったことは、用いた尺度が感情表出を抑制する程度を測定していることが要因として考察された。よって、第 5 章の結果や先行研究を踏まえ、感情面における補償機能は感情の生起を抑制した際に発生しやすい可能性があることや、過剰適応傾向と夢の中の感情の強さの関連性には、心的境界の薄さや精神的健康度という要因も強く関連していることが示唆された。

第7章では、日本人の青年期、成人期、老年期の各年代による夢の感情的特徴を把握するために青年期206名、成人期253名、老年期100名を対象とした質問紙調査を行った。最近見た印象的な夢の記述と評定を求め、夢はその特徴を把握するために構造面からも分析を行った。その結果、老年期になると夢の中の感情全体とネガティブ感情が減少していた。この結果は加齢による感情の認知的評価の変化の影響と、現代の老年期では比較的高い自己感を有することの反映であると考えられた。若者では夢自我が対象からの脅威に晒される夢が多いことから、不安・恐怖や混乱・ショックといったネガティブ感情が強く体験されていた。これは、現代の若者における脆弱な自己の反映であると捉えることもできるが、夢見手の心理的成長にとっては重要な意味を持つ夢と考えられた。成人期では、ネガティブ感情が強く体験されていることから、自我の確立という課題と、これまでの生き方に対して夢による補償の働きが生じている可能性も示唆された。

第8章では、日本人と中国人の夢における感情の違いを検討することを目的とし、206名の日本人大学生と248名の中国人大学生を対象に質問紙調査を行った。第7章と同様に最近見た印象的な夢の記述と評定を求め、夢はその特徴を把握するために構造面からも分析を行った。その結果、日本人と中国人の大学生が経験する夢の中の感情に統計的に有意な差があることを示した。中国人大学生は、日本人大学生よりも、喜び・幸福感、満足感、愛などのポジティブ感情、そして怒りを夢の中でより多く経験していた。一方で、日本人大学生は、中国人大学生よりも不安・恐怖や混乱・ショックなどのネガティブ感情をより多く経験していた。これらの違いは、各国に固有の対人関係や感情表現といった文化的特性を反映していると考えられた。

第9章では、日本の心理療法事例において報告された夢の感情的特徴を明らかにすることを目的とした。臨床集団の基準に適合する26事例から抽出された423の夢が対象となり、感情は客観的評定を用いて分析された。結果は、評価されたすべての感情のうち、ポジティブ感情は16.5%であり、ネガティブ感情は76.9%を占めていた。個別のネガティブ感情では、恐怖、嫌悪、および怒りが最も多く見られ、それぞれ38.5%、15.4%、および14.3%であった。性別による有意差は認められなかった。年齢層別では、青年期では成人期に比べ、全体的な感情、ネガティブ感情、特に恐怖の感情を夢の中でより頻繁に経験していることが明らかになった。これらの結果は、夢の連続性仮説および夢における感情処理理論を支持するものであると考えられた。

終章では、各章の結果に基づき、本論文で明らかになったことや夢の中の感情の臨床的有用性が論じられた。最初に、理論的検討の知見より、夢の中の感情は、覚醒時の感情と連続する傾向がある一方で、不連続性も示し、夢が無意識の状態を反映する重要な場であることが指摘された。特に心理療法においては、この不連続性がクライアント自身も認識できていない心理的状态を表しており、重要な着目点となる可能性がある。また、夢の中の感情が持つ機能の面からも、心理療法の中で夢を扱う際に感情に着目することは有用であることが指摘された。

また、第 5 章と第 6 章の結果より、過剰適応傾向のように感情を体験しづらい傾向がある人においては、夢で感情が補償的に現れる傾向が確認された。一方で、意識的に感情を抑制する場合には、夢での補償は必ずしも顕著ではなく、覚醒時に抑制された感情が夢で強く出現するかどうかは、感情抑制の段階に依拠することが指摘された。次に、覚醒時の感情と夢の感情における連続性仮説と、補償機能の関係性について研究結果に基づいて論じられた。覚醒時の感情と夢の感情が連続する傾向にあることは連続性仮説として幅広く支持されており、本研究でも第 7 章、第 8 章、第 9 章において、夢見手の特徴や覚醒時の感情状態と連続する傾向にあることが示された。しかし、夢には連続性だけではない、意識に対する補償機能もあることが指摘された。これらから、連続性仮説と補償機能は矛盾するものではなく、連続性が反映された夢と、補償機能が強く働く夢の両者が存在することが指摘された。

最後に、本研究を通して明らかになった、心理療法における夢の中の感情の有用性について論じた。具体的には、以下の 3 点が指摘された。1 点目に補償機能の活用として、夢は抑圧された感情を顕在化させ、クライアントが自らの感情を認識し、体験するきっかけとなること、2 点目に連続性を通じた感情の把握として、夢の中の感情は、覚醒時の感情や心理状態と連続性を持ち、セラピストがクライアントの状態を把握したり、見立てを立てたりする上で重要な情報源となること、3 点目に年代や文化的背景の考慮として、夢の感情には年代差や文化差が見られ、クライアントの背景に応じた柔軟なアプローチが必要であることが指摘された。