

# 夢が持つ機能についてのスコーピングレビュー

## －感情面に着目して－

吉岡 佑衣

### 1. 問題と目的

睡眠中に見る夢は古くから人間の興味の対象であり、多くの文化において特別な意味があると考えられてきた。心理学の分野では、夢が精神的な健康の維持にどのように寄与するかについて多くの理論が提唱され、さらに心理療法における治療技法として用いられてきた。例えば、Freud (1900/2019) は夢を「無意識の願望の表れ」として捉え、個人の抑圧された欲望や葛藤が夢を通じて表現されると考えた。Jung (1945/2016) は夢を心の補償機能として位置づけ、夢が意識と無意識のバランスを保つための重要な役割を果たすと述べている。

夢には様々な着目点があるが、特に夢の中で体験する感情は重要な意味を持つと考えられる。約 80%の夢では何らかの感情が体験されていることが報告されているように (Schredl, 2010)、感情は夢の構成要素としても重要なものである。さらに、夢の中で体験する感情は、夢見手の覚醒時の生活にも影響を及ぼす。Schredl (2009) では、ほぼ全ての調査参加者が夢が日中の気分に影響を与えると報告し、最も影響力のある要因は夢の想起頻度のほかに、悪夢想起頻度や、夢のポジティブおよびネガティブ感情の強さであった。他にも記憶との関連において、夢のネガティブ感情の強さの増加は、就寝前に見たネガティブな情報の記憶保持の向上を予測すること (du Plessis & Lipinska, 2023) も指摘されている。

さらに、夢見は感情調節を通して、夢見手の心理的適応においても重要な意味を持つことが指摘されている。例えば、Nielsen & Levin (2007) は悪夢でトラウマ体験を反復し、再処理することでトラウマ体験に対する感情的反応を軽減し、回復において重要な役割を果たすことを示唆している。他にも夢は感情の調整と感情の記憶の強化に重要な役割を果たすことや (Scarpelli et al., 2019)、感情的葛藤の解決を促進すること (Cartwright et al., 1998)、ポジティブな夢はネガティブなイメージに対する感情的反応を軽減すること (Zhang et al., 2024) が指摘されている。

これらの研究は、夢の中で体験する感情が覚醒時にも影響を与えることや、夢を見ることそのものが感情調節や心理的適応において重要な役割を果たすことを示唆している。しかし、夢が感情面において具体的にどのような機能を持つのかについての理解は限られている。既存の理論や研究は夢で体験する感情が様々な機能を持つことを示唆しているものの、未だに統一的な結論には至っていない。その理由の1つとして、夢の中で体験する感情が持つ機能、そして夢見が感情に及ぼす機能に関する研究に関する体系的なレビューが不足している点が挙げられる。したがって、既存の研究成果を整理して示すことが必要である。

吉岡（2023）では、夢の中の感情に関する研究を幅広く概観し、基礎的な知見を整理することに焦点を当てた。具体的には、国内外の研究の動向を概観し、夢が心理療法と共通する機能を持つことや、夢が覚醒時の感情と連続する傾向にあることを示した。また、夢の感情に関する研究方法や測定手法の違いについても言及し、今後の研究に向けた課題を提示した。

これに対し、本研究では、夢が持つ機能、特に感情面に関連する機能に着目して、既存の知見を整理することを目的とする。ここで「感情面に関連する機能」とは、夢の中で体験する感情が持つ機能、そして夢見が感情面に及ぼす機能を指す。また、これらの機能を体系的に分類し、それぞれの特徴を明らかにすることにも重点を置いている。そのことによって、今後の研究や心理療法への応用に向けた課題や展望を提示することを目指す。

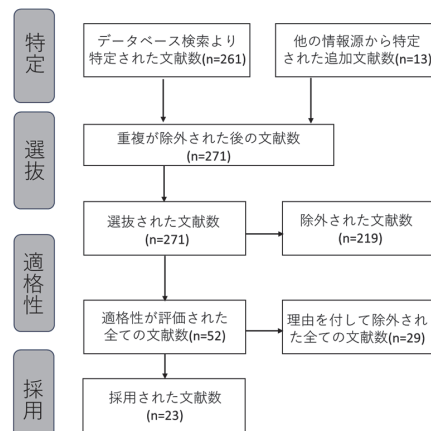
なお、本レビューでは、夢の中で体験する感情とは「睡眠中に見る夢の中で、夢の中の自分が体験した感情であり、覚醒後に夢見手自身によって想起できるもの」と定義する。

## 2. 方法

本研究では、レビューの方法としてスコーピングレビュー（Arksey & O'Malley, 2005）を採用した。スコーピングレビューを実施する目的やその適用について、Muun et al. (2018) は次の6点があると述べている。(1) 特定分野で利用可能な証拠の種類を特定するため、(2) 文献における主要な概念や定義を明確にするため、(3) 特定のトピックや分野でどのように研究が行われているかを調査するため、(4) 概念に関連する主要な特性や要因を特定するため、(5) システマティックレビューの前段階として、(6) 知識のギャップを特定し、分析するため。本研究では、夢研究の分野において、夢が感情面でどのような機能を果たすかを調査し、既存の研究を整理することを目的としている。この目的に沿って、(3) 夢が感情面で果たす機能についてどのような研究が行われているかの調査を行い、

(5) システマティックレビューの準備段階として、夢研究における多様な知見を包括的に把握し、(6) 知識のギャップを特定し、分析することにより、今後の研究の方向性を示す一助となることが期待される。したがって、スコーピングレビューを用いることが適切であると考えられた。具体的な方法として、スコーピングレビューのための最新版ガイドライン（沖田ら, 2021）に添ってレビューを実施した。本研究では研究疑問として、「夢の感情が持つ機能、そして夢見が感情面に及ぼす機能に関してどのような知見があり、機能として何が提示されているかを整理する」を設定した。データベースとして Web of Science と Pub Med を用いた。対象期間は全てと

図1 文献選定フローチャート



した。PCC (Population, Concept, Context) は、Population : 指定なし、Concept : dream AND emotion AND function、Context : 指定なしとした。検索式は「(dream OR dreaming) AND (emotion OR emotional) AND function」とした。さらに、Web of Science と Pub Med には国際的な夢研究に関

する学術誌である「*International Journal of Dream Research*」が収録されていなかったため、追加の情報源として、*International Journal of Dream Research* に収録されている全ての論文のタイトルとアブストラクトを Excel ファイルにエクスポートし、同様の検索式を用いて検索を行い文献を追加した。検索は 2024 年 7 月～8 月に行った。文献選定のフローチャートを図 1 に示す。夢の感情の機能に関する査読付きの英語で書かれた調査研究または理論的論文であることを採用基準とした。除外基準として、解説や会議録、レビュー、書籍、ケーススタディは除外した。他に、脳機能のみに関する論文、明晰夢に関する論文、感情の評定方法といった研究方法に関する論文、夢を用いた治療やその効果に関する論文、対象者が特別な環境にある論文（例、特定の疾患を有する臨床群の対象者、新型コロナウイルス流行との関連等）は除外した。また、夢で体験する感情を扱っていたとしても、その機能への言及がない論文も除外した。適格性を評価する際には、論文のタイトルならびにアブストラクトを参照しつつ、適宜論文の本文を確認し、上記の採用基準に当てはまるかどうかを評価した。次に、適格性が評価された文献については本文全てを確認し、上記の除外基準に当てはまった文献は理由を付して除外した。さらに、適格性が評価された文献については、臨床心理士・公認心理師資格を持つ大学院生 1 名がタイトルならびにアブストラクトのチェックを行った。また、理由を付して除外した文献については、著者が挙げた除外理由の確認と、除外が適切であるかについて意見を求めた。意見の相違については協議を行い決定した。

### 3. 結果

結果として 23 文献が対象となった。発行年は 1998～2024 年、質問紙調査が 4 件、日記調査が 7 件、実験的調査が 9 件、インタビュー調査が 1 件、日記調査とインタビュー調査の併用が 1 件、理論的研究が 1 件だった。文献の概要を表 1 に示す。結果については、それぞれの研究で提案・示唆されている夢の感情が持つ機能を分けて整理した。①覚醒時の感情的記憶の統合と処理②就寝前に体験していた感情の強さの低下③覚醒後の感情的反応の変化④プライミング効果⑤脅威シミュレーション⑥対人関係・社会的相互作用の促進の 6 つに分けられた。文献要約表には、それぞれの文献がどの機能に分類されたかについても記載している。なお、1 つの文献で、複数の機能が提示されている場合もあった。

#### 3.1. 覚醒時の感情的記憶の統合と処理

1 つ目に、感情的記憶を統合する機能があることが指摘されていた (Formica et al., 2013; Malinowski & Horton, 2014; McNamara et al., 2016; Nielsen et al., 2004; Valli et al., 2008; Yu, 2013; Zang et al., 2024)。それらは、現実生活の経験の中で、夢に取り込まれたものは、取り込まれなかったものと比べて感情の強度が高く評定されていたことや (Malinowski & Horton, 2014)、夢を思い出した人は、感情的に中立な記憶よりもネガティブな記憶を保持しやすいこと (Zhang et al., 2024)、夢の中で再現される脅威的な記憶の選択に関してはその記憶が持つネガティブな感情的影響の強さが要因であること (Valli et al., 2008)、夢には感情情報を認知的に処理する機能があること (McNamara et al., 2016)、夢では超自我の監視が弱まるため抑圧された感情が現れやすいこと (Yu, 2013) によって示されている。また、アレキシサイミア傾向と悪夢の関連に関する研究によると、夢には感情的な要素を統合し、整理する機能があると考えられている

表 1 文献要約表

| 著者                          | 目的                                                                                                       | 研究方法     | 結果・考察                                                                                                                                                                                                                                                                      | 機能                          |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Barbeau et al. (2022)       | 就寝時の気分とストレス、夢の気分、目覚め時の気分とストレスの関係を調査し、ポジティブバイアス（夢見手が夢の中の感情をよりポジティブに評価する傾向）が朝の気分やストレスとどのように関連しているかを調査すること。 | 日記調査     | 参加者は評価者よりも夢の中でより高いレベルのポジティブな感情を夢の中で感じていると認識していた。朝の気分とストレスの予測因子として、1番目は「就寝前の気分とストレス」、2番目は「ポジティブバイアス」であった。ポジティブバイアスは脱感作プロセスの一環として、夢の中で感情が軽減されることを示しており、夢の感情調整機能理論を支持している。感情プライミング理論（FPT; Lemyre et al., 2022）は、夢の感情が朝のポジティブな気分に影響を与える可能性を説明する理論として考えられる。                     | 覚醒後の感情的反応の変化<br>プライミング効果    |
| Carr & Nielsen (2015)       | REM睡眠とキユー単語（思考や感情を引き出すために使用するきっかけとなる単語）の連想反応の変化を測定し、その連想反応が睡眠によってどのように変わるかを評価すること。                       | 実験的調査    | 実験中にREM睡眠を取った参加者は、感情的な言葉（特にポジティブな言葉）で最も多くの連想を思いつき、同じ時間に起きていた参加者およびノンREM睡眠のみを取った参加者グループよりも良い成績を収めた。ポジティブな夢の感情は、他の感情や記憶と結びつきやすく、感情の統合に役立つ可能性がある。                                                                                                                             | プライミング効果                    |
| Cartwright et al. (1998)    | REM睡眠および夢の感情が夜間の気分調整にどのように寄与するかを調査すること。                                                                  | 実験的調査    | うつ病スコア高群では、連続するREM期間から報告された夢でネガティブな感情が減少し、ポジティブな感情が増加した。睡眠が保たれている場合でもREM睡眠で中断された場合でも、ネガティブな気分が一晩で有意に減少することを示した。REM中に夢を報告することで、翌朝の気分を改善する可能性がある。夢は適度な水準にとどまる不幸な気分がある場合に、睡眠前後の気分を調整する変数として機能する。                                                                              | 就寝前の感情レベルの低下                |
| Curci & Rimé, (2008)        | 夢の中で経験した感情の強度が、その夢を他人と共有する程度を予測するかどうかを調査すること。                                                            | 質問紙調査    | ポジティブな夢とネガティブな夢の両方において、夢によって引き起こされる感情の強さがその後の夢の共有を予測するという仮説が明確に支持された。よって、夢による感情の強さがその社会的共有の予測因子であることが示された。この結果は、夢が個人を結びつけ、重要な社会的機能を果たすという理論を支持している。また、夢の感情が社会的行動を引き起こし、人々を結びつける効果があることを示唆している。                                                                             | 対人関係・社会的相互作用の促進             |
| Formica et al. (2013)       | アレキシサイミアが夢に与える影響を調査すること。                                                                                 | 質問紙調査    | 悪夢とそれに関連する苦痛を受ける頻度、突然目覚める頻度が、アレキシサイミアのレベルの上昇と共に増加するという仮説が支持された。この結果は感情が夢の中で統合されていないことを示している。夢見は、その過程において、情報を感情的な要素（通常は対立的またはネガティブなもの）と共に統合し、精緻化するのを助け、感情調整機能において重要な役割を果たす。                                                                                                 | 感情的記憶の統合と処理                 |
| Lara-Carrasco et al. (2009) | REM睡眠や夢が、感情適応（Emotion Adaptation, EA）にどのように関与しているかを評価すること。                                               | 実験的調査    | REM睡眠中断によりREM睡眠が減少したグループの参加者は、感情適応スコアが良好だった。REM睡眠中断が、夢の中で感じた悲しみの強さを軽減し、その結果、写真評価タスクにおける感情反応が改善された。よって、REM睡眠が感情的にネガティブな刺激への反応性を高めることを示す他の研究を支持した。REM睡眠と夢は異なる側面から感情処理に関わる可能性がある。                                                                                             | 覚醒後の感情的反応の変化                |
| Lemyre et al. (2023)        | Feeling Priming Theory (FPT) を提案し、夢がどのように覚醒時の感情に影響を与え、回避行動と接近行動を促進するかを説明すること。                            | 理論的研究    | 夢は、嫌悪感を伴う予測された出来事を回避し、満足感を伴うと予測された出来事に接近する動機を促進する。予測された感情が夢の中で再現され、目覚めた後や日中に、これらの予測された感情が記憶に活性化（プライム）されたまま残る。その結果、恐怖や希望/欲望といった予測された感情の強さが増し、回避および接近行動に対してより大きな影響を与える。                                                                                                      | プライミング効果                    |
| Lemyre et al. (2019)        | 悪夢の機能、原因、結果、および悪夢への対処戦略に関する悪夢に苦しむ人々の認識を探ること。                                                             | インタビュー調査 | 第1に、夢が覚醒時の悪念を反映しているという仮説を支持した。第2に、悪夢は睡眠の質を低下させ、睡眠の断片化を引き起こした。第3に、悪夢は目覚めたときや日中の感情にさまざまなメカニズムを通じて直接的および間接的に影響を与えることがあった。第4に、悪夢はしばしば個人的な洞察の源と認識されており、参加者の半数は自分の夢が自分についての情報を明らかにすることができると信じていた。よって、悪夢が日常の感情に直接的および間接的に影響を与えることが明らかになり、悪夢が覚醒時の気分直接影响到影響を与えるのは、プライミング効果で説明できる。   | プライミング効果                    |
| Malinowski & Horton (2014)  | 覚醒時の体験が夢に組み込まれる際に、感情やストレスの強さといった要因がどのように影響するかを調べること。                                                     | 日記調査     | 夢に取り込まれた現実生活の経験は、夢に取り込まれなかった経験よりも有意に感情的だった。が、ストレスの多さには違いはなかった。主要な日常生活は夢に取り込まれず、個人的に重要な経験、主要な関心事、および新しい経験の組み合わせがより夢に取り込まれていた。この結果は、夢の感情処理理論と感情記憶の統合理論によって説明できる。夢は現実生活の経験に付随する感情、特に恐怖の感情を緩和する。感情そのものに現実生活でどの経験を記憶に残すべきかを決めるための情報を提供する役割があるため、夢の中で重要な情報を取り入れるために感情的な記憶が優先される。 | 感情的記憶の統合と処理<br>就寝前の感情レベルの低下 |
| Malinowski et al. (2019)    | 感情価が夢のリバウンドに与える影響を調査すること、夢でのリバウンドと抑制の失敗がターゲット思考に対する自己報告の感情的反応に与える影響を調査すること。                              | 実験的調査    | 心地よい思考を抑制するよりも、不快な思考を抑制する方が、有意に多くの夢のリバウンドを引き起こした。覚醒時の抑制が失敗しても夢のリバウンドが高いと、覚醒時の抑制が失敗し、夢のリバウンドが低いときよりも思考が心地よく感じられた。これらの結果は、夢のリバウンドが治療効果を提供することを示唆している。本研究は夢の機能に関する感情処理理論を支持している。                                                                                              | 覚醒後の感情的反応の変化                |
| Mathes et al. (2019)        | 時々悪夢を見る人ほとんど悪夢を見ない人の夢における脅威的な出来事の発生頻度と質に違いがあるかどうかを調査すること。                                                | 日記調査     | 夢の中の脅威の数と夢の中のネガティブ感情の強さには正の相関があった。夢の中の頻繁な脅威、不幸な結末、および脅威の現実性が夢のネガティブ感情に影響を与えた。現実的な脅威は、夢見手にとってより関連性が高いと感じられるため、夢のネガティブ感情と関連している。                                                                                                                                             | 脅威シミュレーション                  |
| McNamar a et al. (2001)     | 夢の記憶と夢の内容が対人愛着スタイルとパターンを成すという仮説を検証すること。                                                                  | 質問紙調査    | 不安定な愛着スケールで「高い」と分類された参加者は、夢を報告する、頻繁な夢想起、夢の中で強烈な感情を体験するという点で有意に高い確率を示した。アタッチメントがとられ型の参加者で夢想起が最も高く、回避型の参加者で最も低い。REM睡眠および夢は、愛着行動の促進に関与する可能性があり、特に不安定な愛着を持つ人々においてその傾向が強い。                                                                                                      | 対人関係・社会的相互作用の促進             |
| McNamar a et al. (2016)     | オンラインの夢投稿ウェブサイトを利用して、夢が感情情報を処理する際の性差を検討した。                                                               | 日記調査     | 夢での認知処理が文法的複雑さの指標、一人称代名詞「私」、社会的プロセス、知覚のプロセス、健康、および感情（ポジティブとネガティブの両方）と有意に関連していた。これらの要素との関連性は、女性よりも男性の方が強いことが示された。男性は、月ごとの認知的処理の増加率が有意に高い一方で、女性には有意な変化は見られなかった。よって、人々が夢を用いて時間をかけて感情情報を認知的に処理していることを示唆している。                                                                   | 感情的記憶の統合と処理                 |

## 吉岡：夢が持つ機能についてのスコーピングレビュー

|                           |                                                                                 |               |                                                                                                                                                                                                                                                  |                             |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Nielsen et al. (2004)     | 記憶が夢に取り込まれる際には、約1週間遅れて取り込むDream-Lag Effect（ドリームラグ効果）がある。ドリームラグ効果の機能に関する知見を提案する。 | 日記調査          | ドリームラグ効果によって、出来事が発生してから遅れて取り込まれた出来事は、対人関係の相互作用、空間的な場所、解決された問題、ポジティブな感情を特徴としていた。ドリームラグ効果は、対人関係の問題や感情的な経験の適応・解決に関与している可能性がある。                                                                                                                      | 感情的記憶の統合と処理                 |
| Nixon et al. (2017)       | ネガティブおよびポジティブな感情的影響のある夢が、睡眠前後の気分どのようにに影響を与えるかを調査する。                             | 日記調査          | ネガティブな影響のある夢は平凡な夢と比較して、就寝前、夢中、および睡眠後のネガティブな気分レベルが高いことと関連していた。ポジティブな影響のある夢は、夢中および睡眠後のポジティブな気分レベルが高いことと関連していたが、就寝前の気分には関連していなかった。本研究の結果は、夢が睡眠後の気分に影響を与えることを示唆しているが、就寝前の気分と夢の中の感情に相関がなかったことは、連続性仮説を支持しない結果となった。また、ネガティブな夢の場合の脅威シミュレーション理論を支持した。     | 脅威シミュレーション                  |
| Sikka et al. (2022)       | 夢で体験したネガティブな感情と翌日の覚醒後の感情、感情反応性、および実験的調査感情調整の間の関係を調査する。                          | 実験的調査         | 夢の感情が覚醒後の感情に関連していることを示した。具体的には、夢で強いネガティブ感情（または弱いポジティブ感情）を体験した参加者は、翌朝の覚醒後の感情がネガティブだった。しかし、夢のネガティブ感情は、感情反応性やネガティブ感情の抑制能力とは関連していなかった。本研究の結果は、夢が覚醒時の感情調整に寄与するという感情調整理論を支持するものではなく、むしろ夢の感情と睡眠後の覚醒時の感情レベルとの間の感情的連続性を示唆している。                            | 覚醒後の感情的反応の変化                |
| Sterpenic h et al. (2020) | 夢で恐怖を経験することが、覚醒時の脅威に対するより適応した反応と関連しているという予測を検証する。                               | 実験的調査         | 夢の中での恐怖を頻繁に報告する人は、覚醒時に恐怖刺激に対して瞳孔サイズの減少で表される感情的反応が低くなることが観察された。恐怖刺激に対して前頭前皮質が活性化し、右扁桃体、右島皮質、前帯状皮質の活動が低下することが観察された。これらの結果は、夢の中での恐怖を多く報告する人は、覚醒時には恐怖刺激に対する反応が調整されることが示された。したがって、夢見が感情調整プロセスに利益をもたらすという理論的主張を支持している。                                 | 覚醒後の感情的反応の変化                |
| Tousignant et al. (2022)  | 非妨害夢、特発性悪夢、混合夢が翌日のネガティブ感情に与える影響を調査した。                                           | 日記調査          | 非妨害夢と特発性悪夢は、翌日のネガティブ感情を減少させる効果を持っていた。混合夢は、翌日のネガティブ感情の増加を予測した。よって、夢を見続けるという行動要素ではなく、非妨害夢の記憶がネガティブな感情の減少を促進する。非妨害夢、特発性悪夢、および混合夢が、それぞれ異なる軌跡を通じて翌日の覚醒時の感情に影響を与えることを示唆している。                                                                           | 就寝前の感情レベルの低下                |
| Valli et al. (2008)       | 脅威シミュレーション理論（TST）における「脅威的な出来事が夢において過剰に表現される、つまり現実よりも頻繁かつ深刻である」という仮説を検証すること。     | 日記調査・インタビュー調査 | 夢における脅威は覚醒時の現実の脅威的な状況よりもはるかに頻繁に経験され、現在の夢の脅威は、現在の現実の脅威よりも過去の脅威によく似ていた。脅威は主に自伝的長期記憶から派生していた。これらの結果は夢の中の脅威シミュレーションが、現実的かつ効果的な脅威回避行動のリハーサルであることを示している。夢の内容がネガティブに偏っていることがTSTの予測を支持している。夢に出現する脅威が選択される際には、記憶に伴うネガティブな感情が、その記憶が夢に出てくるかどうかを決める重要な要因である。 | 感情的記憶の統合と処理<br>脅威シミュレーション   |
| Wagner et al. (2002)      | 感情的に影響を受ける写真を見たときの反応を、初期睡眠期間とREM睡眠で構成される後期睡眠期間との間で比較すること。                       | 実験的調査         | REM睡眠が支配する後期睡眠後には、ネガティブな評価が増加する傾向があり、早期睡眠後にポジティブな評価が増加する傾向とは対照的だった。本結果はREM睡眠が嫌悪刺激に対する感情反応にカタルシス機能を持つという仮定を支持するものではなく、むしろREM睡眠が豊富な期間後に感情的反応性がプライミングのように増強されることを示している。                                                                             | 覚醒後の感情的反応の変化<br>プライミング効果    |
| Yu (2013)                 | 本能的な感情、超自我機能、および夢の体験の間の構造的関係を説明する構造方程式モデルを確立すること。                               | 質問紙調査         | 構造方程式モデルによって、夢の体験とネガティブな感情の両方が超自我の抑圧効果に影響を受けやすいことを示した。夢の体験やネガティブ感情が、覚醒時に超自我が機能しているときは抑圧されやすくなるが、睡眠中は超自我の監視機能が緩くなるため、抑圧されていた感情が生来の傾向が解放されて、夢を通して表現される。                                                                                            | 感情的記憶の統合と処理                 |
| Yu(2015)                  | 夜間の睡眠サイクルにわたるポジティブおよびネガティブな感情の変動を調査すること。                                        | 実験的調査         | 睡眠前の感情の強さは、ポジティブ・ネガティブともに睡眠後に減少した。ネガティブな感情の強さは、5回目のREM睡眠よりも3回目のREM睡眠で有意に強かった。ポジティブな感情とネガティブな感情の強度の差は変化しなかった。よって、睡眠が持つ適応的な機能は、感情の種類に関係なく、感情の強度が低下することである。感情的なバイオマーカーをゼロまたは恒常的な状態に戻し、環境刺激の快・不快に再び反応できるようにすることが適応上重要である。                            | 就寝前の感情レベルの低下                |
| Zhang et al. (2024)       | 夢が感情的記憶の統合と感情調整に与える影響を調査する。感情的な記憶を中立的な記憶より優先するかどうかが、ネガティブな刺激への感情的反応性への影響を調査する。  | 実験的調査         | 夢を見た人においてのみ感情的記憶のトレードオフ（中立的な記憶を犠牲にして否定的な画像を保持すること）が再現され、夢を見なかった人には見られなかった。感情的反応性の睡眠による減少も同様だった。夢の報告がより肯定的であるほど、覚醒後の感情的反応性は睡眠前に比べてより肯定的になった。これらの結果は、夢が感情記憶処理において能動的な役割を果たしているという仮説と一致している。                                                        | 感情的記憶の統合と処理<br>覚醒後の感情的反応の変化 |

(Formica et al., 2013)。アレキシサイミア傾向が高いと、この統合がうまく働かず、夢の中で感情が十分に処理されない。その結果、悪夢に伴う苦痛や突然の目覚め、壊滅的な雰囲気が増加することが示されている。このように、アレキシサイミアと悪夢はどちらも、感情調整の機能不全を反映していると考えられる。Malinowski & Horton (2014) は、感情そのものに現実生活でどの経験を記憶に残すべきかを定めるための情報を提供する役割があるため、夢の中で重要な情報を取り入れるために感情的な記憶が優先される可能性があるとして述べている。したがって、夢で感情的な記憶に関連する事柄を見ることや、夢を見ること自体が、感情的記憶を他の記憶と統合するという機能があると考えられる。

記憶の統合のみならず、感情的な問題の処理や解決という点からも指摘がなされている。夢で覚醒時の出来事が発生してから遅れて取り込まれるものは対人相互作用、問題解決、ポジテ

イブな感情に関連する状況を指す可能性が高く、これは夢が対人関係の困難を処理する機能があることを示す (Nielsen et al., 2004)。愛着の観点からは、「不安定な愛着」スケールで「高い」と分類された参加者では夢の中で強い感情の文脈や強烈なイメージが見られる点から、夢では感情的なストレスを文脈化することによって夢見手が対処しやすいイメージを提供すると考えられている (McNamara et al., 2001)。このように、夢は対人関係にまつわる感情的な記憶や困難を処理する役割を持つ可能性もある。

### 3.2. 就寝前に体験していた感情の強さの低下

次に、感情調節機能の1つとして夢が就寝前に体験していた感情の強さを低減させる機能があることが指摘されていた (Cartwright et al., 1998; Malinowski & Horton, 2014; Tousignant et al., 2022; Yu, 2015)。それらは主に、就寝前の感情の強度が、夢見を通して覚醒後には減少するという結果から示されている。Yu (2015) によると、前日に経験したポジティブおよびネガティブな感情の強度は、睡眠後に減少する傾向があることも確認された。しかし、ポジティブな感情とネガティブな感情の強度の差には変化が見られなかった。これらの結果から、睡眠には感情の種類に関係なくその強度を低減する機能があると考えられる。Cartwright et al. (1998) では、適度な水準にとどまる不幸な気分に対して、夢がネガティブな感情を減少させるなど、気分を調整する機能を持つことが示唆されている。したがって、夢や睡眠自体に感情の強度を低下させる機能があると推測されるが、感情の種類による差異については明らかになっていない。また、これらの夢が感情の強度を低減する機能は夢の種類によっても異なることが示唆されている (Tousignant et al., 2022)。非妨害夢、特発性悪夢、混合夢という3種類の夢に焦点を当てている。非妨害夢とは、感情的には中立的または快い内容を含む夢であり、特発性悪夢とは、心理的トラウマや睡眠障害が原因ではない悪夢で、強烈で感情的に不快な内容を含み、そのために夢見ている個人が目覚めてしまうことが特徴である。混合夢とは、一晩に悪夢と、ネガティブな感情的トーンを持つ妨害夢の両方が現れるものである。結果として、非妨害夢と特発性悪夢は、翌日のネガティブ感情を減少させる効果を持つが、混合夢の場合はネガティブ感情が増加していた。よって、全ての夢で感情を減少させる効果があるのではなく、夢の種類によっては逆に感情を強める可能性もある。また、直接的に感情を測定した研究ではないが、Malinowski & Horton (2014) では、夢に取り込まれた現実生活の経験が、夢に取り込まれなかった経験と比べて感情の強さが有意に高く評定されていたのは、夢で感情を処理しているからだとしており、夢において現実生活の経験に付随する感情、その中でも恐怖の感情を緩和する機能があるからだと説明されている。

### 3.3. 覚醒後の感情的反応の変化

次に、夢には覚醒後の感情的反応性を変化させる機能があることが指摘されていた (Barbeau et al., 2022; Malinowski et al., 2019; Sterpenich et al., 2020; Zhang et al., 2024)。主に実験的手続きを用いて、刺激への感情反応が夢によって変化することによって示されている (Sterpenich et al., 2020; Zhang et al., 2024)。夢を想起した参加者において感情的反応性が減少し、さらに夢がポジティブであるほど翌日の感情的反応性は前夜に比べてポジティブに変化した (Zhang et al., 2024)。Sterpenich et al. (2020) によると夢の中で恐怖を頻繁に経験する人は、覚醒後に恐怖刺激に対して感情的な覚醒反応が低くなることで瞳孔サイズの減少によって観察され、夢の中で

恐怖関連の感情を多く報告した個人は、覚醒後に恐怖刺激に対する反応が調整されることが示された。これらの研究は、夢によって覚醒後の感情反応性が低下することを示している。ネガティブな夢の感情は、覚醒後の恐怖刺激への反応を抑える機能を持つことが示されている。この点については夢が危険な現実の出来事に対する適応的な感情反応を促進する、一種の夜間の感情シミュレーションや再調整として機能する可能性があると考えられている (Sterpenich et al., 2020)。

間接的に感情的反応の低下を示した研究として、Malinowski et al. (2019) は夢では抑制された思考内容が多く出現するリバウンド効果によって思考に対する不快感の減少や心地よさが増加し、不快な記憶に対するネガティブな反応が減少するという治療の効果があることを示した。また、夢見手は独立した判定者と比べて、夢の中で体験した感情をより肯定的に評価する傾向（ポジティビティバイアス）があることが示されている。このポジティビティバイアスは、ポジティブな朝の感情を予測するとされている。さらに、夢にネガティブな感情を体験した場合でも、ポジティビティバイアスによってその影響が和らぎ、目覚めた後の気分調整効果が強まることが示唆されている (Barbeau et al., 2022)。

しかし、夢見や REM 睡眠は感情的反応を逆に増強するという研究もあった (Lara-Carrasco et al., 2009; Sikka et al., 2022; Wagner et al., 2002)。Sikka et al. (2022) の研究によると、夢の中で体験した感情は、覚醒後の感情と連続していることが示されている。しかし、夢の感情は、覚醒後の感情的反応性とは関係がないことも明らかになった。具体的には、夢でネガティブな感情が高いと評定した参加者は、翌朝の睡眠後の感情がよりネガティブで、ポジティブ感情が少なかった。しかし、夢の中のネガティブ感情は、覚醒後に実験的に誘発された感情反応やネガティブ感情を抑制する能力とは関連していなかった。これらより、Sikka et al. (2022) では夢が感情調整に直接的な効果を持つという仮説を支持するものではなく、夢の感情と覚醒後の感情との間には感情的連続性があることを示唆している。Wagner et al. (2002) と Lara-Carrasco et al. (2009) は共に REM 睡眠に焦点を当てているが、どちらも REM 睡眠によって覚醒後の感情的反応性がネガティブなものとなることが示されている。

### 3.4. プライミング効果

次に、夢の中で体験する感情が持つプライミング効果という機能があることが指摘されていた (Barbeau et al., 2022; Carr & Nielsen, 2015; Lemyre et al., 2023; Lemyre et al., 2019; Wagner et al., 2002)。プライミングとは、先行する刺激や出来事がその後の刺激に対する反応に及ぼす影響であり (Ewolsdon, 2020)、感情プライミングとは感情刺激が示されることで感情が喚起され、その感情と同じ種類の感情に対する反応が促進されることである (Ferré & Sánchez-Casas, 2014)。

Lemyre et al. (2019) は、悪夢が覚醒後の気分を与える影響がプライミング効果を持つことを示唆している。つまり、悪夢で体験されたネガティブな感情が覚醒後の気分を引き継がれることで、その影響が持続する可能性がある。また、Barbeau et al. (2022) は、夢の中での感情が覚醒後の感情に持続的な影響を与え、ポジティブな朝の感情と関連する可能性を示した。この現象は、夢による感情のプライミング効果として解釈される。さらに、Lemyre et al. (2023) は Feeling Priming Theory (FPT) という夢に関する新たな理論を提唱している。FPT によれば、夢は予期される感情をシミュレートし、それによって回避行動や接近行動を強化する役割を果た

す。夢の中で予期される感情が体験され、それが覚醒後にも持続的に記憶に残ることで、実際の行動に影響を与える。すなわち、FPT は夢が予期される感情をシミュレートし、感情のプライミングを通して覚醒後の行動に影響を与える役割を果たすと主張している。

さらに、プライミング効果は REM 睡眠との関連においても指摘されている (Carr & Nielsen, 2015; Wagner et al., 2002)。REM 睡眠の後に感情的反応性がプライミングのように増強されることや (Wagner et al., 2002), REM 睡眠が主に感情的にポジティブなキュー単語に対してプライミング効果を示し、感情記憶において役割を果たすことが示唆されている (Carr & Nielsen, 2015)。

### 3.5. 脅威シミュレーション

次に、夢の脅威シミュレーションにおける感情の機能があることが指摘されていた。脅威シミュレーション仮説 threat simulation theory (TST; Revonsuo & Valli, 2000) では、夢見の機能とは覚醒時に体験された脅威の記憶に基づいて、眠っている間に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することだとしている。この脅威シミュレーションにおいて夢の感情が関与している可能性が示唆された (Mathes et al., 2019; Nixon et al., 2017; Valli et al., 2008)。夢の内容がネガティブな内容に偏るということは、脅威的な出来事が夢の中で過剰に表現されるという TST の仮説を支持しており (Valli et al., 2008), 夢における脅威の頻度は夢のネガティブ感情の強度と関連していた (Mathes et al., 2019)。このような夢の中の脅威と関連したネガティブ感情は、覚醒後の気分にも影響している。Nixon et al. (2017) の研究では、ネガティブなトーンを持つ夢の中には脅威が現れやすいことが確認された。また、夢に出現する脅威が選択される際には、記憶に伴うネガティブな感情が、その記憶が夢に出てくるかどうかを決める重要な要因であることが示唆されている (Valli et al., 2008)。つまり、現実で強いネガティブな感情を伴った出来事ほど、夢で再現されやすい。このように、出来事に結びついたネガティブな感情は、夢の中でシミュレーションすべき脅威的な出来事が選択される際の重要な要因となる。これらより、夢は現実の脅威に対処するためのシミュレーションを行い、ネガティブな感情を通じて脅威への対処能力を高めると考えられる。

### 3.6. 対人関係・社会的相互作用の促進

また、証拠となる研究は少数であるが、夢の感情が対人関係や社会的相互作用を促進するという機能があることが指摘されていた (Curci & Rimé, 2008; McNamara et al., 2001)。McNamara et al. (2001) は愛着の観点より、愛着の不安定さは高い夢想起頻度や夢での強い感情と関連しており、アタッチメントがとらわれ型 (preoccupied) の参加者で夢想起が最も高く回避型の参加者で最も低いことから、REM 睡眠と夢が部分的にアタッチメントを促進するために機能すると述べている。また、夢の共有という観点より、夢の中で体験する感情の強度は、夢の共有を促進し、それはポジティブな夢とネガティブな夢の両方において起こることが示唆されている (Curci & Rimé, 2008)。よって、対人関係という点で、アタッチメントを促進したり、感情の強度が夢の共有を通して対人的行動を促進する可能性がある。

## 4. 考察

### 4.1. 夢が持つ感情的機能について

本研究では、夢の中で体験する感情や、夢が感情に及ぼす影響についてその「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、以下の6つに分けられた。1つ目に覚醒時の感情的記憶の統合と処理、2つ目に就寝前に体験していた感情の強さの低下、3つ目に覚醒後の感情的反応の変化、4つ目にプライミング効果、5つ目に脅威シミュレーション、6つ目に対人関係・社会的相互作用の促進があった。

これらの機能は、その方向性によって大きく2つに分けられる。第1に、覚醒時の感情的経験を夢見を通じて記憶に統合する適応的な機能である。このカテゴリには、感情的記憶の統合と処理、および就寝前に体験していた感情の強さの低下が含まれる。感情的記憶の統合と処理の機能は、感情的な覚醒時の記憶が夢に出現しやすいことや、それらを夢に見ることで他の記憶と統合されることが示唆されている。また、夢を見ること自体に感情レベルを低減させ、感情を処理する機能があると考えられる。第2に、夢を通して体験や感情を喚起し、覚醒後の個人の適応を向上させる機能がある。このカテゴリには、覚醒後の感情的反応の低下、プライミング効果、脅威シミュレーション、対人関係・社会的相互作用の促進が含まれる。これらの機能より、夢の感情は覚醒後の感情的反応や行動に多大な影響を与え、個人の適応を向上させる役割を果たしていることが示唆される。

また、本研究より夢の中で体験する感情が持つ機能や、夢見が感情に及ぼす機能は複数あることが示唆された。この多機能性は、夢が感情を通して個人の心理的適応に重要な役割を果たしていることを示唆しているだろう。具体的には、夢は個々の心理的状態や状況に応じて異なる役割を果たす可能性がある。例えば、ストレスフルな出来事を経験した後は、夢がその出来事に関連する感情を処理し、統合する役割を果たす一方で、日常的な対人関係の中では、夢が社会的相互作用を促進する役割を果たすことが考えられる。

#### 4.2. リサーチギャップ

1 点目に、先行研究間の結果の不一致や、各研究で示された夢の機能に関する一貫性の欠如があった。特に、夢見によって覚醒後の感情的反応性が低下することを示す研究 (Barbeau et al., 2022; Malinowski et al., 2019; Sterpenich et al., 2020; Zhang et al., 2024) がある一方で、感情的反応性が增強することを示す研究 (Lara-Carrasco et al., 2009; Sikka et al., 2022; Wagner et al., 2002) もあった。具体的には、Sterpenich et al. (2020) では、夢の中で恐怖を頻繁に経験する人は覚醒時に恐怖刺激に対して感情的な覚醒反応が低くなることが観察された一方で、Sikka et al. (2022) では夢の感情と覚醒時の感情が連続しており、感情的反応性の低下とは関連しないことが示されている。夢による感情のプライミング効果についても、感情的反応性を增強するものであると考えられる。よって、夢が覚醒後の感情的反応性に与える影響を通じた感情調整の効果については、今後さらなる研究が必要である。

2 点目に、夢の種類によって持つ機能が異なる可能性がある。例えば、感情的記憶の統合を促す夢、就寝前に体験していた感情の強さを低下させる夢、プライミングやシミュレーションを通して覚醒時の生活における適応に寄与する夢など、夢の特徴によって持つ機能は異なると考えられる。例えば、悪夢障害では覚醒時の適応が阻害される (例えば、Campbell & Germain, 2016) ことから、ネガティブな感情が体験される夢の全てで適応に向けたシミュレーション機能があるとは考えづらい。今後、異なる種類の夢が、それぞれどのような機能を持つのかを明

らかにする研究が求められる。また、夢の中で体験される感情の種類によって、果たす機能に差異があるかどうかについてもさらなる研究が必要であるだろう。

3 点目に、個人差や文化差が及ぼす影響についてはほとんど明らかになっていない。神経症傾向や感情調整能力といった個人の特性や、ストレスレベルといった状態が夢の感情的機能にどのように影響を与えるかについて、さらなる研究が必要である。個人差が及ぼす影響を明らかにすることで、より個別化された夢分析や治療が可能になることが予想される。また、文化差によって夢の感情に対する捉え方や、特定の種類の夢が持つ影響は異なる可能性がある。よって、異なる文化における夢の感情が持つ機能を比較することで、文化特有の夢による影響や感情調整の方法が明らかになるだろう。

4 点目に、夢の感情が覚醒時の感情や行動に与える長期的な影響についての研究が不足している。本研究のレビュー対象となった文献は、就寝前から覚醒後の変化や、質問紙による調査、短期的な夢日記調査を用いるなど、比較的短期の影響に焦点を当てた研究が多かった。長期的には、夢の中で体験する感情が及ぼす影響や感情調節にもたらす機能は短期的な機能と異なる可能性がある。また、夢の感情が長期的な心理的健康にどのように寄与するかを明らかにすることも必要だろう。

#### 4.3. 心理療法における夢の理解と応用の可能性

本研究の知見は、心理療法における夢の活用においても重要な示唆を与える。特に、夢が感情の統合やプライミング効果を通じて感情調整を促し、クライアントの心理的適応を支援する可能性が示唆された。まず、夢は感情の処理や記憶の統合を促進する過程として、強い感情や感情と結びついた体験を夢の内容に反映することがある。よって、夢にはクライアントが普段は意識できないような感情や、過去の体験が出現する可能性がある。こうした夢を分析することを通じて、クライアントが自覚していないような感情や、感情と結びついた体験が明らかになり、クライアントの感情状態や、心理的な症状の要因となる出来事を理解する助けとなるだろう。さらに、脅威シミュレーションとしての夢は、過去のトラウマや日常生活における不安を、安全な環境で再体験する場を提供するという機能がある。夢の中でシミュレーションされた脅威や対処行動について話し合うことで、クライアントが直面している不安や恐怖について理解し、夢を通して間接的に扱うことができ、それに対する対策を立てやすくなるだろう。

また、夢の中での感情体験が、プライミング効果を通じて覚醒後の感情や行動に影響を与えることも示唆された。夢の中での感情や、それと関連する夢の内容、出来事を心理療法で共有することは、クライアントの感情反応や行動の傾向を理解する助けとなる。

以上の知見を踏まえ、セラピストは夢に現れる感情や感情的テーマを分析することで夢を治療に活用し、クライアントの心理状態をより深く理解し、効果的な見立てや治療方針を立てることができる可能性がある。

#### 4.4. 限界と今後の課題

本研究の限界と今後の課題として、1 点目に、今回の文献検索では漏れてしまった文献があることが推測される。特に、PsycINFO などの心理学分野に特化したデータベースを使用できなかったため、夢や感情に関する一部の文献が検索範囲に含まれなかった可能性がある。2 点目に本研究ではケースレポートや、特定の疾患を持つ者を対象とした論文は除外されたことが挙

げられる。特に 1998 年以前の文献については、一部の研究がトラウマを体験した患者などの特殊な対象に焦点を当てていたため、今回のレビューの目的に適合せず除外した。3 点目に、本レビューでは夢の中で体験する感情が持つ機能、そして夢見が感情的側面に及ぼす機能に焦点を当てたが、これに加え、本研究で示した機能が心理療法にどのように具体的に寄与するかについては、今後さらなる研究が必要である。例えば、夢が感情的な記憶を統合し、感情の強さを低減したり感情的反応性を減少させたりする可能性が示唆される一方で、それらがどのように治療で用いられるかについての実証的研究は不足している。

これらの限界を克服し、さらに本研究で挙げたリサーチギャップに対応した研究を進めることが、夢の感情が持つ多様な機能や夢が感情調節に及ぼす機能を明らかにし、心理療法や感情調節の方法として夢を活用するために必要である。

## 7. 引用文献

スコーピングレビューで用いられた 23 文献

- Barbeau, K., Turpin, C., Lafrenière, A., Campbell, E., & De Koninck, J. (2022). Dreamers' evaluation of the emotional valence of their day-to-day dreams is indicative of some mood regulation function. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, **16**, 947396. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.947396>
- Carr, M., & Nielsen, T. (2015). Morning rapid eye movement sleep naps facilitate broad access to emotional semantic networks. *Sleep*, **38**(3), 433–443. <https://doi.org/10.5665/sleep.4504>
- 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), 1–8. [https://doi.org/10.1016/s0165-1781\(98\)00089-4](https://doi.org/10.1016/s0165-1781(98)00089-4)
- Curci, A., & Rimé, B. (2008). Dreams, emotions, and social sharing of dreams. *Cognition and Emotion*, **22**(1), 155–167. <https://doi.org/10.1080/02699930701274102>
- Formica, I., Barbàra, F., & Trotta, A. (2013). The association between alexithymia and impoverishment of dreaming: An empirical research amongst undergraduate students. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, **1**(2), 1–13. <https://doi.org/10.6092/2282-1619/2013.2.919>
- Lara-Carrasco, J., Nielsen, T. A., Solomonova, E., Levrier, K., & Popova, A. (2009). Overnight emotional adaptation to negative stimuli is altered by REM sleep deprivation and is correlated with intervening dream emotions. *Journal of Sleep Research*, **18**(2), 178–187. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00709.x>
- Lemyre, A., Bastien, C., & Vallières, A. (2023). The feeling priming theory (FPT) of dreaming. *Dreaming*, **33**(3), 316–367. <https://doi.org/10.1037/drm0000202>
- Lemyre, A., St-Onge, M., & Vallières, A. (2019). The perceptions of nightmare sufferers regarding the functions, causes, and consequences of their nightmares, and their coping strategies. *International Journal of Dream Research*, **12**(2), 35–48. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2019.2.62396>
- Malinowski, J., & Horton, C. L. (2014). Evidence for the preferential incorporation of emotional waking-life experiences into dreams. *Dreaming*, **24**(1), 18–31. <https://doi.org/10.1037/a0036017>
- Malinowski, J., Carr, M., Edwards, C., Ingarfill, A., & Pinto, A. (2019). The effects of dream rebound:

- Evidence for emotion-processing theories of dreaming. *Journal of Sleep Research*, **28**(5), e12827. <https://doi.org/10.1111/jsr.12827>
- Mathes, J., Weiger, N., Gieselmann, A., & Pietrowsky, R. (2019). The threat simulation in nightmares—Frequency and characteristics of dream threats in frequent nightmare dreamers. *Dreaming*, **29**(4), 310–322. <https://doi.org/10.1037/drm0000115>
- McNamara, P., Andresen, J., Clark, J., Zborowski, M., & Duffy, C. A. (2001). Impact of attachment styles on dream recall and dream content: a test of the attachment hypothesis of REM sleep. *Journal of Sleep Research*, **10**(2), 117–127. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2869.2001.00244.x>
- McNamara, P., Pae, V., Teed, B., Tripodis, Y., & Sebastian, A. (2016). Longitudinal studies of gender differences in cognitional process in dream content. *International Journal of Dream Research*, **9**(1), 40–45. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2016.1.26552>
- Nielsen, T. A., Kuiken, D., Alain, G., Stenstrom, P., & Powell, R. A. (2004). Immediate and delayed incorporations of events into dreams: further replication and implications for dream function. *Journal of Sleep Research*, **13**(4), 327–336. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2004.00421.x>
- Nixon, A., Robidoux, R., Dale, A., & De Koninck, J. (2017). Pre-sleep and post-sleep mood as a complementary evaluation of emotionally impactful dreams. *International Journal of Dream Research*, **10**(2), 141–150. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2017.2.35411>
- Sikka, P., Engelbrektsson, H., Zhang, J., & Gross, J. J. (2022). Negative dream affect is associated with next-day affect level, but not with affect reactivity or affect regulation. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, **16**, 981289. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.981289>
- Sterpenich, V., Perogamvros, L., Tononi, G., & Schwartz, S. (2020). Fear in dreams and in wakefulness: Evidence for day/night affective homeostasis. *Human Brain Mapping*, **41**(3), 840–850. <https://doi.org/10.1002/hbm.24843>
- Tousignant, O. H., Glass, D. J., Suvak, M. K., & Fireman, G. D. (2022). Nightmares and nondisturbed dreams impact daily change in negative emotion. *Dreaming*, **32**(3), 292–313. <https://doi.org/10.1037/drm0000213>
- Valli, K., Strandholm, T., Sillanmäki, L., & Revonsuo, A. (2008). Dreams are more negative than real life: Implications for the function of dreaming. *Cognition and Emotion*, **22**(5), 833–861. <https://doi.org/10.1080/02699930701541591>
- Wagner, U., Fischer, S., & Born, J. (2002). Changes in emotional responses to aversive pictures across periods rich in slow-wave sleep versus rapid eye movement sleep. *Psychosomatic Medicine*, **64**(4), 627–634. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000021940.35402.51>
- Yu, C. K.-C. (2013). The structural relations between the superego, instinctual affect, and dreams. *Dreaming*, **23**(2), 145–155. <https://doi.org/10.1037/a0032606>
- Yu, C. K.-C. (2015). The vicissitudes of affective valence across the night: A high-density electroencephalographic study. *Dreaming*, **25**(4), 274–290. <https://doi.org/10.1037/a0039593>
- Zhang, J., Pena, A., Delano, N., Sattari, N., Shuster, A. E., Baker, F. C., Simon, K., & Mednick, S. C. (2024). Evidence of an active role of dreaming in emotional memory processing shows that we dream

to forget. *Scientific Reports*, **14**(1), 8722. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-58170-z>

その他の引用文献

- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, **8**(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Campbell, R.L., Germain, A. (2016). Nightmares and posttraumatic stress disorder (PTSD). *Current Sleep Medicine Rep* **2**, 74–80. <https://doi.org/10.1007/s40675-016-0037-0>
- du Plessis, L., & Lipinska, G. (2023). The modulation of emotional memory consolidation by dream affect. *Frontiers in Sleep*, **2**, 1239530. <https://doi.org/10.3389/frsle.2023.1239530>
- Ewoldsen, D.R. (2020). Priming, Methodology. In *The International Encyclopedia of Media Psychology*, J. Bulck (Ed.). <https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0293>
- Ferré, P., & Sánchez-Casas, R.M. (2014). Affective priming in a lexical decision task: Is there an effect of words' concreteness? *Psicologica*, **35**, 117–138.
- Freud, S. (1900). *Die Traumdeutung. Gesammelte Werke*2. Main: Fisher. 大平健 (訳) (2019). 新訳 夢判断. 新潮社.
- Jung, C. G. (1945). *Vom Wesen der Träume*. 横山博 (監訳) 大塚紳一郎 (訳) (2016). 夢の本質について, 夢分析論. みすず書房. pp.95-116.
- Munn, Z., Peters, M.D.J., Stern, C. et al. (2018). Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC Medical Research Methodology*, **18**, 143. <https://doi.org/10.1186/s12874-018-0611-x>
- Nielsen, T., & Levin, R. (2007). Nightmares: A new neurocognitive model. *Sleep Medicine Reviews*, **11**(4), 295–310. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2007.03.004>
- 沖田勇帆・廣瀬卓哉・長志保・高瀬駿・岸優斗 (2021). JBI Manual For Evidence Synthesis: Scoping Reviews 2020. スコーピングレビューのための最新版ガイドライン(日本語訳). 日本臨床作業療法研究, **8**, 37-42.
- Revonsuo, A., & Valli, K. (2000). Dreaming and consciousness: Testing the threat simulation theory of the function of dreaming. *Psyche: An Interdisciplinary Journal of Research on Consciousness*, **6**(8).
- Schredl, M. (2009). Effect of dreams on daytime mood: The effects of gender and personality. *Sleep and Hypnosis*, **11**(2), 51-57.
- Schredl, M. (2010). Characteristics and contents of dreams. *International Review of Neurobiology*, **92**, 135–154. [https://doi.org/10.1016/S0074-7742\(10\)92007-2](https://doi.org/10.1016/S0074-7742(10)92007-2)
- Scarpelli, S., Bartolacci, C., D'Atri, A., Gorgoni, M., & De Gennaro, L. (2019). The functional role of dreaming in emotional processes. *Frontiers in Psychology*, **10**, 459. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00459>
- 吉岡佑衣 (2023). 夢の感情に関する調査研究の概観. 京都大学大学院教育学研究科紀要, **69**, 1-14. <http://hdl.handle.net/2433/281949>

(教育支援機構奨励研究員 臨床心理学コース 博士後期課程3回生)

(受稿 2024 年 8 月 22 日, 改稿 2024 年 11 月 3 日, 受理 2024 年 12 月 19 日)

## 夢が持つ機能についてのスコーピングレビュー

ー感情面に着目してー

吉岡 佑衣

夢の中で体験する感情は覚醒時にも影響を与えることや、夢を見ることそのものが感情調節において重要な役割を果たすことが明らかになっている。本研究では、夢が持つ機能について感情面に着目し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示すことを目的としたスコーピングレビューを実施した。結果として23文献がレビュー対象となり、夢が感情面において持つ機能は(1)覚醒時の感情的記憶の統合と処理(2)就寝前に体験していた感情の強さの低下(3)覚醒後の感情的反応の変化(4)プライミング効果(5)脅威シミュレーション(6)対人関係・社会的相互作用の促進の6つに分類された。夢が感情面において多機能性を持つことは、夢が心理的適応に果たす役割を示している可能性がある。また、夢には覚醒時の感情的経験を個人に統合する機能と、夢を通じて体験や感情を喚起し、覚醒後の適応を向上させる機能の2つがあった。

## Scoping Review on the Functions of Dreams: Focusing on Emotional Aspects

YOSHIOKA Yui

Previous research has demonstrated that emotions experienced in dreams can influence waking life and that dreaming itself plays a significant role in emotional regulation. This scoping review focused on the functions of dreams, specifically examining the emotional aspects. The goal was to organize existing knowledge and identify the functions presented in the literature. A total of 23 papers were reviewed, categorizing the functions of dreams in relation to emotions into six main areas: (1) integration and processing of emotional memories during wakefulness; (2) reduction of pre-sleep emotional levels; (3) changes in emotional reactions upon waking; (4) priming effect; (5) threat simulation; and (6) promotion of interpersonal and social interactions. The results suggested that the multifunctionality of dreams in emotional aspects may indicate the role dreams play in psychological adaptation. In addition, the findings highlight two major functions of dreams: integrating emotional experiences from waking life and evoking experiences and emotions through dreams to enhance adaptation upon waking.

キーワード：夢の機能，感情調節，スコーピングレビュー

**Keywords:** Dream functions, Emotional regulation, Scoping review