

夢

課題に追われる、鳥になって空を飛ぶ、夢から醒めたと思ったらまだ夢の中だった!?

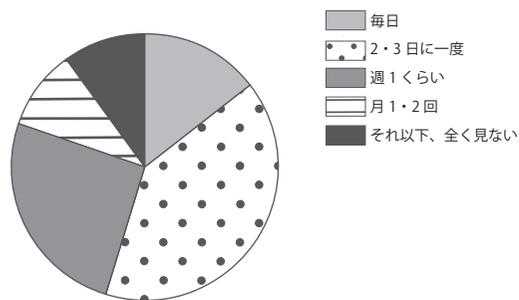
現実的なことから奇想天外なことまで体験できる夢って本当に不思議。その謎は完全には解明されていないのだから。

ページをめくれば、爆笑必至の夢実験、夢の謎に迫る取材など、「夢」尽くしの極上記事があなたを待ち受けている!

夢アンケート結果

主に大学生を対象として、夢に関するアンケートを5月1日から16日まで実施し、82件の回答を得た。後述の松田先生(東洋大学社会学部教授)に分析して頂いた。

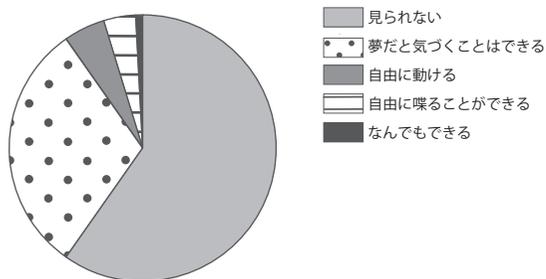
一、どのくらいの頻度で夢を見ますか?



我々の行ったアンケートにおける、質問一、二の結果は、一般的な大学生のデータより高い。夢に関心のある人が積極的に回答したのだろうか。また、このアンケートを行ったのは5月で、慣れない大学

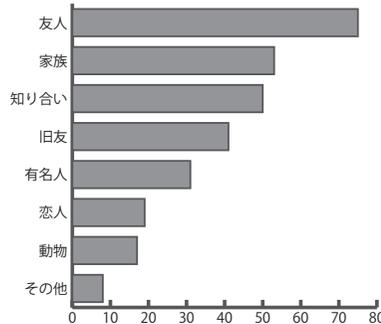
生活にストレスを感じていたと考えられる。ストレスの負荷がかかっているときは、夢を覚えていることが多い傾向にあるようだ。

二、明晰夢(内容を自分でコントロールできる夢)を見ることができますか?



日常的に関わる人は夢にも出てきやすいため、友人と家族が多いという。旧友、知り合いが意外にも出てきやすい理由は、直近に関わった人の名前や雰囲気、出身地等の情報から連想されて、自分の記憶の貯蔵庫から引っ張り出されるからだそうだ。

三、夢に出てくる人は?



みんなの夢を大公開!

アンケートより

なお、括弧内は企画員のコメントだ。

- ・体に無数の穴ができ、それが広がって死んだ
- ・中国でバーバヤーガンジーという名前の人食いパンダの化石を見たあと、出国しようとしたらドイツ語を話す税関に襲われ、名状しがたい姿のエイリアンと一緒に逃げて、エイリアンが海に溶けていくのを見送る
- ・友達となぜかクイズ番組に出てる(これは頑張れば現実でもできそう、頑張れ)
- ・小さい頃熱を出すと、必ずマリオの中ボスのコースで格闘してた
- ・部屋の中を直径1センチメートルくらいの球体で埋め尽くすという絶対に成し遂げられない夢(それで一生終わりそうね。球体埋め尽くすだけの人生って一体……)
- ・元カノが出てくる夢(未練あって草)
- ・家族がお寿司になる(家族食べたらあかん!!)
- ・蜂に刺された(夢っぽくないけど1周回って許してあげる)
- ・小さい玉がどんどん巨大化する(ドラや菌ほい)
- ・起きたら布団のまわりをたくさんさんの犬に囲まれてめっちゃ吠えられた
- ・美女とヤツた(夢だけだぞ)

- ・見た目妹だけと直感で絶対妹じゃないとわかるナニカに殺される
- ・全く同じ見た目の親が2ペアいて、どちらが本物の親かわからなくなる(目覚めた後も疑心暗鬼になりそう)
- ・自宅に顔がライオン、体は人間で黒いコートを着た人が来る
- ・ペンギンに追いかけられた
- ・ヘリコプターでブラジルに行った夢(なんでヘリ??)
- ・寝ていたらベッドの周りが海になっていた
- ・コロナに感染して隔離される(ありえるけど焦らずいこ)
- ・大好きな芸能人とデートした(焦るな、まずは友達から)
- ・ソファアを食べる(どんな味だった?)
- ・菅首相に遺憾でありますって目の前で言われた(あなた何した!?)
- ・出川と手をつないで登校(ただの悪夢。ドンマイ!)
- ・好きな人が自分の知らない人と結婚してた
- ・家族と健康ランドに焼肉を食べに行ったら、50分くらい待たされ、同じく怒りながら待っている小池百合子と話している
- ・安倍〇三と関係を持っている女がエジプトにいて、その女が文春砲を受け裁判を起こす

おもしろい夢、変な夢、明晰夢

—企画員の夢を集めました—

オードリー・タンに上田の本を薦められる

自由に動ける明晰夢

オードリー・タン*が1冊の本を薦めてくる。しかもくりいむしちゅーの上田の本?? なぜよりによって上田の本を読まなきゃならんのだ? ……何だこれ、オチがないのにおもしろいぞ!?

次の瞬間、高校の現代文の教師をやっている上田に人生相談をしているところで目が覚めた。

(この夢を見た原因の推察)

原因①…1か月前本屋で上田の本を少し立ち読みした。

原因②…上田がレギュラー出演している番組に、オードリー・タンが出ていた。

原因③…夢を見た前日、上田が早稲田の国文(中退)だという話をした。

有田派だから、次は有田に出てきてほしい。

*オードリー・タン…台湾の天才大臣。コロナの封じ込めに大きく貢献した。

15分のアラームをセットして昼寝をする。次第に意識は薄れ、思考のまとまりも無くなってくる。気がつくとき、そこは文化祭前日の体育館。「飾り付けが雑!」と僕は先生に怒られている。先生をはねのけて、「ああ、夢か、残り時間は12分くらいか」と思いつつ、体育館の外に出る。すると所々崩れていたり、浮かんでいたりする校舎が現れる。さながら近未来のデイストピア。そんなことを考えていると、追ってきている先生に気がつく。周囲には瓦礫の浮島がたくさん。夢だから離れた浮島にもジャンプできる。何か叫んでいる先生をよそに、ウサギにでもなった気分浮島を飛び回る。しかしそこでふっと意識が消える。

かけた時、突然アラーム音が聞こえる。意識が強制的に現実に戻されていく。目を開けるとそこは見慣れた天井だった。



人生最悪の夢

真似るな危険

いっそ夢だったらよかった話

私は、Hey! Say! JUMPのライブ会場にいた。何を隠そう、私はファン歴9年の山田担*だ。今回の席運は完璧で、初めてのアリーナ席最前列。オーピング映像が終わり、カウントダウンが始まる。3、2、1……

「横浜アリーナ! 盛り上がっていくぜ!!」ファンを煽りながら山田くんが登場したと思ったら、そこにいたのは……私の兄!?

どう考えても兄の顔をした山田くんが花道を歩いてくる。周りは何も気づいてない。違和感があるのは私だけのようだ。兄が投げチューをし、甘い言葉をささやき、Tシャツをめくりたくましい腹筋を見せつけてくる(実際、兄のお腹はポニョなのに)。

せっかくな夢で山田くんに会えたのに! —これが私の見た人生最悪の夢だった。

私は家にいる。どう見ても自室。扉を開け、慣れた廊下を抜け、ふと気がつく。待って、もしやこれって夢? もしかしなくてもこれ夢だよね!?

夢を見るのは起きていた時だけにしたい。だって、際限なく怖いものが出てきたり、訳のわからないことが起きたりして嫌だ。「夢 終わらせ方」で検索をかけようにも、パソコンに向かう道中、想像力が生んだゾンビに追われるかもしれない。そうだ、いつもあの瞬間に夢が終わる。眠る私は瞬時に思考を巡らせベランダに飛び出す。手すりに足を掛けると迷いなく15階から落下。地面接触寸前に目が覚めてミッシェンコンプリート!

絶対に真似しないでください。現実で意識がもうろうとしているだけだったら死んでいました。

いつも宿題は朝ギリギリの時間帯とかにやるんだけど、たまに素晴らしくやる気に満ち溢れている時がある。そんな時は日曜日のお昼から机に座って、ゆっくりとカフェオレを飲みながら宿題を開く。今日は英語。普段よりも時間をかけて、いつもはやらない次の課題の予習までやっちゃったりして。1時間かけて英語の宿題を終わらせた。私って天才!?! ふと朝7時の目覚ましが鳴る。宿題のノートをカバンに入れて意気揚々と学校へ。さあ、昨日やった宿題を提出しようかな……??

真っ白。何も無い。昨日書いたはずの英作文も英単語も全部無い。

……あれ??

宿題をやったのは夢の中の私だったらしい。

*〇〇担 〇〇を推している人

夢日記

名作フリーゲーム『ゆめにつき』の題材ともなっている夢日記。毎日つけるると精神がおかしくなると言われているが、実際に試してみるとどうなるのか。毎日寝起きに日記をつけ続けてみた。現実の延長線上の夢、よく考えたら絶対おかしいと気づくような夢、夢だと気づいてもなお見続けたい夢。色々な夢を見て日記をつける。毎日夢を見られたわけでもないし、見ても全て朝まで覚えられていたわけでもない。そのせいかはわからないが、残念ながら狂気に陥ることはできなかった。しかし、「夢での記憶」と「現実での記憶」の区別が曖昧になっていた。ありえないはずのことなのに、まるで現実のように思いついた。この前のあれは現実？ それとも夢？ もしかすると本格的に現実と夢の区別がつかなくなっていく前触れだったりして……。

明晰夢

私は「寝る前に見たい夢をひたすらイメージする」という古典的な方法で、明晰夢を見る実験に成功した。せっかくなら私の好きな嵐の夢を見たい、と思って曲を流しながら眠りについたところ、なんと夢の中で嵐のテレビ番組を観ていたのだ。しかし、嵐のメンバーに高校の同級生が1人混ざっており、夢の中の私は「なぜ？ これは夢だ!! 明晰夢だ!!」と気づくことができた。卒業式以来連絡を取っていない同級生なのに。夢って不思議だ。

明晰夢を見る方法に、MILD法というものがある。入眠後、5時間経ったら一度起きる。そして、「次の夢を見たとき、私は夢の中にいると自覚する!」と、何度も唱えながら眠りにつくという方法だ。

実験5回目、明晰夢を見ることに成功した。夢の中で、私は塾の校長だった。講師の1人と黒電話で話している。通話を終え受話器を下げると、ふと気づく。「あれ、私は塾の校長じゃなくない?」気づいた瞬間、ここが夢だと自覚した。

夢を自覚した瞬間のカタルシスは癖になるので、これからはMILD法を続けてみようと思う。

企画員が夢に関する実験をやってみた。

夢実験やってみた

見たい夢見られるか実験

カレーの夢を見るため、訴えかける「五感」を毎日変えて眠りについた。

1 【聴覚】…×
カレーの咀嚼音を聴きながら就寝。

「今の音は人参かな」と想像してみるも、正直よくわからない。眠りも浅く、現実世界で罪悪感を抱いていることについて激怒される悪夢を見た。

2 【触覚】…×
カレースプーンを握りしめ就寝。

快眠を遂げ、すっきりした目覚めと共に夢の記憶も失った。

3 【視覚】…○
カレーを待ち受けにして就寝。
成功。デパートの催事場でカレーフェスに参戦していた。好きなものを装備品に取り入れるのは効果あり。

4 【味覚】…×
カレー粉を口に含んで就寝。

塩辛い。好きなものを装備すると言っても、距離感は大切だ。苦心とは裏腹に快眠でき、夢は覚えていなかった。

5 【嗅覚】…×
マスクの内側にカレー粉を塗りつけて就寝。

我が子が大学生にもなってることをしているなんて……親に申し訳なくなる。あくまで「実験」なんだ、と自分に言い聞かせながら眠る。結果、いつもよりリラックスできて快眠。夢は見なかった。

夢占い

女性誌「nono」が提供する無料の夢占いサイトを利用した。

今回はEvo: Say: JUMPのライブに行ったら、山田くんが私の兄の顔になっていたという夢について占ってみる(夢の詳細については前述を要チェック!)

以下、占い結果を一部抜粋する。
「自分が誰かのコンサートを見ている夢は、仕事や人間関係でストレスを感じていそう。」

「がっかりしている夢は、あなたの心の中に何かに対する大きな期待がある証。その期待が大きすぎるため、不安を感じていることを暗示しています。」

以上のことから分かるのは、私が仕事や人間関係において何らかの期待を持っており、それが裏切られることへの不安やストレスを感じているということだ。この夢を見た当時、私は高校生で生徒会執行部の選挙前だったので、選挙への不安が夢というかたちで現れたのだろう。それにしても山田くんが兄になる必要はあったのだろうか?



夢の第一人者に取材!

Q1. ありえないことの連続でも夢の中なら納得できるのはなぜですか?

論理的な思考で、これは実際には起こるはずがない、と思考モニターする背外側前頭前野(頭蓋骨に近い脳の表面)が、睡眠の時はあまり活性化しないですね。論理的に正確かどうかを判断をする機能が非常に低い状態なので、あまり不思議だと思わないのです。

Q2. 起きるとすぐ夢を忘れるのはなぜですか?

記憶を固定する神経伝達物質があまり出ていないためです。忘れるというより、強い感情を伴うなど記憶に残るものじゃないと忘れ去っていくようになっていくんです。だから見てはいるけれどあまり覚えていない、というのが一番健康的だと思います。

Q5. 見たい夢を見る方法がありますか?

38頁の実験のように、寝る前の視覚インプットは効果的です。我々の情報処理は視覚優位なので、動画をみるのも有効でしょう。見たい夢のストーリーを言語化することも有効です。たとえば「Hey! Jump」のコンサートで何が起きて、自分はどうする」というように事細かに筋書きを書いて、イメージリハーサルをするのも良いと思います。何度も類似の見たい夢を見ようとすると、同じ方法ばかりですと慣れてしまつて、夢にあまり出てこなくなる可能性があります。最近リリースされた動画をみるなど、新鮮な刺激を与える方法に変える方が効果があるでしょう。アンケートで、夢によく出てくるもので家族が2番目でしたね。普段顔を合わせる家族はあまり出てこないという人もいます。存在が当たり前になり刺激がなくなると、夢にも出てこなくなるでしょう。反対に、関係がまずくなつたり、離婚したりするとたくさん夢に出てきます。

Q6. 先生が聞き飽きた夢や頻出の夢はありますか?

Q3. インフルエンザの時に決まって同じ夢を見る人がいるのはなぜですか?

体の感覚とイメージが結びついて、その状態になつた時に自動的に同じイメージが思い出されやすくなります。熱が出るときに同じような夢を見る人は多いです。回っている夢の報告をする人が多いです。回り方の具体的なイメージは人によって違い、螺旋階段を下りていく、飼育箱の中のネズミがくるくる回る、細かく破れた障子の紙が風で吹雪のようにくるくる舞う、など色々あります。

Q4. 夢占いは本当なんですか?

本当ではないでしょうね、たぶん(笑)。言われてみればそうかもくらいでしょう。たとえば、海が夢に出てきた時、海の近くに住んでいる人、今まで海を見たことがない子ども、

いっぱいありますね。間に合わない、何度もやろうとしてうまくいかない、追いかけられる、殺されそうになるなどの夢が多いです。そもそも夢はあまり覚えていないようにできていないので、その中でも記憶に残るのは、悪夢とか感情の強度が強いものです。何となく楽しい、幸せといったポジティブな感情は記憶に残りにくいんです。よく出てくる夢のテーマとよく出てくる悪夢のテーマってかなりリンクしてて、やっぱりネガティブなものの方が記憶に残りやすいです。

Q7. 昔行った場所が突然出てくることはあるのはなぜですか?

夢をみているレム睡眠の時に、海馬が刺激されると、実際には体験したことがないのに、過去に体験したような人工的な感情が生まれるデジャヴ現象も起こることがわかっています。

Q8. 夢は録画できないのでしょうか?

まだできませんね。今は夢を見ている時の脳の画像診断で、成人男性が出てきた、海が出てきた可能性が高い、など

松田英子先生
東洋大学社会学部社会心理学科教授/公認心理師・臨床心理士。
お茶の水女子大学 文教育学部卒、お茶の水女子大学大学院人間文化研究科博士過程単位取得満期退学。博士(人文科学)。専門は臨床心理学・人格心理学・健康心理学。著書に『夢を読み解く心理学』(デイスカヴァー21)、『はじめての明晰夢』(朝日出版社)、『夢』(はじめての心理学)、『ワニブックス』、『夢と睡眠の心理学』(認知行動療法の立場から)、『風間書房』、『眠る・心と体の健康を守る仕組み』(二瓶社)、『パーソナリティ心理学』(自己の探求と人間の理解) (培風館) など。睡眠の改善から心の健康を高めることに関心がある。



◀『夢を読み解く心理学』(デイスカヴァー21)

海の事故で家族を亡くした人、震災で津波に遭つた人など、同じ「海」でも全然意味が違います。その人の文脈や記憶の中で、出てくるものがどんな意味を持っているかを知らない限りは、夢の意

と類推する試みがあります。もし録画できたなら夢の研究が進むので私も楽しみですね。

Q9. 高い所から落ちるなど、経験したことのな

いことを見るのはなぜですか?
映像、映画、ゲームの世界を通して間接的な体験をしているからだと思います。金しぼりの時は、急に体の筋肉が弛緩することが、落ちたり押さえつけられたりする体験に結びつくことがあります。

