

【個人研究】

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—

岡田 斉*

Emotions in dreams: How do the dreams of often positive people and often negative people differ?

Hitoshi OKADA

The present study sought to explore differences in the dreams of often positive people and often negative people. A 26-item dream recall frequency questionnaire (Okada, 2000, 2001) that included overall dream recall frequency, nightmare frequency, lucid dream frequency, and experienced frequency for seven sensory modalities and for ten emotions was administered to 208 undergraduates ranging in age from 19 to 25 years. The participants were divided into four groups based on their scores for positive and negative emotions. The four groups were compared in terms of their scores on remaining items. Significant interaction between positive and negative emotions was seen in some items. For example, the vividness of dreams diminished only in the seldom positive/seldom negative group compared to the other three groups. Taking both negative and positive emotions into account is crucial to the study of emotion in dreams.

Key words : dream, emotion, sensory modality, dream recall

Valli, Strandholm, Sillanmäki, and Revonsuo (2008) は夢の中で体験される感情の頻度には否定的な方向への偏りがあることを示す研究が多いことを挙げ (Domhoff, 1996; Hall & Van de Castle, 1966; Merritt, Stickgold, Pace-Schott, Williams, & Hobson, 1994; Snyder, 1970; Strauch & Meier, 1996)、それを説明する仮説をまとめている。一つは、それは単なるサンプリングの偏りに過ぎないと考えた仮説である (Conduit, Crewther, & Coleman, 2000; Mealey, 2000; Montangero, 2000)。この仮説によれば、最も情動価が高い夢が想起され、報告されやすくなるがゆえに記憶に残りやすくなった結果、その報告比率が増えたに過ぎない

と考える。二つ目の仮説は夢見の持つ機能のために、否定的方向への偏りが生じると考えるものである。この仮説によれば夢を見ている間に感情的な問題の処理が行われ、トラウマの解消が行われるために夢は否定的感情を持つ内容に偏ることになるのだという (Cartwright, 1996; Hartmann, 1995, 1996, 1998; Kramer, 1991, 1993)。第三の仮説は、夢見の生物学的な機能の進化を反映するためにこのようなバイアスが生じたと考えた説である。この立場に立つ脅威のシミュレーション仮説 (TST; Revonsuo & Valli, 2000) においては、夢の意識は世界に関するオフラインのモデルとして進化し、夢見の機能は、覚醒時の環境の中にある現実の脅威についての感情的な記憶痕跡に基づいて、シミュレーションされた環境下で、脅威の知

* おかだ ひとし 文教大学人間科学部臨床心理学科

覚と安全な場所への回避を心理的にリハーサルするためにあると考える。この機能は人類の進化の過程で選別されてきたものであったという。なぜなら進化適応環境（EFA）において、脅威は現実には溢れており選択への圧力は強力であるからである。夢見の間に脅威に対するシミュレーションを繰り返すことは我々の祖先にとっては選別に優位性を与える可能性があり、このため夢見（と脅威のシミュレーション）は人間の心の持つ一般的な特徴となったのではないかと考えるのである。このためTST仮説に立てば夢の内容は必然的に否定的な方向に偏ることになる。このように、Valli, et al. (2008) が指摘するように夢の中で感じる感情に関する研究は否定的感情を対象とするもののほうが多い傾向にあることは間違いないようである。

一方でGilchrist, Davidson, and Shakespeare-Finch (2007) は、夢見における感情体験とパーソナリティの特徴の関連性については多くの研究がなされてきているが、肯定的な感情体験に焦点を当てた研究は数少ないことを指摘し、夢見における感情体験と覚醒時の体験の関連性を否定的な感情に限定せず、主観的な幸福感などとの関連性に関して幅広く検討する研究を行った。彼らは、実験参加者に3週間にわたる夢日誌と覚醒時の感情体験の記録を求め、さらに、種々のパーソナリティテストを実施し、これらの関連性を検討した。その結果、覚醒時の感情体験と夢見における感情体験は否定的感情だけでなく肯定的感情も0.5程度の相関を示すことを見出した。パーソナリティテストに関しては、相関係数は低いながらも、生活への満足感が夢の中での満足感とは正の相関を示し、不安感と悲しみとは負の相関を示すことが示された。

岡田 (2001) は夢想起における感情別体験頻度に関して質問紙法を用いて検討した。その結果、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軸で説明できること、夢想起頻度と有意な相関を示した感情は肯定的感情であったこと、肯定的感情と否定的感情の体験比率は大学生を対象とした場合ほぼ同程度になることを報告した。

夢見における感情体験に関する研究は、否定的感情に関するものか肯定的感情に関するものかに分かれて行われてきた経緯がある。しかし、これらの体験を総合的に検討した研究はほとんどないと思われる。岡田 (2001) が示したように否定的感情と肯定的感情の体験比率がほぼ同程度であるとするなら、否定的感情と肯定的感情の両方が多い人、否定的感情は多いが肯定的感情は少ない人、肯定的感情は多いが否定的感情は少ない人、肯定的、否定的感情の両方が少ない人の4つのパターンに分類可能である。そこで今回の研究では我々が使用してきた26項目からなる夢の形式的側面に関する質問紙を用い、その中の感情体験の頻度の頻度に関する10項目の得点の上位、下位群から、先に挙げた4つのパタンのそれぞれに該当する対象者を抽出する。そして、これらの群間で悪夢や明晰夢の頻度、夢想起頻度、夢の鮮明性、感覚別体験頻度を比較しこれらの群に属する人たちの夢の内容の特徴について検討した結果を報告する。

方 法

調査対象者

大学生208人 平均年齢19.6 (19-25) 歳。男性50人、女性158人。項目や質問紙によって欠測値があるため分析対象の人数には違いがある場合がある。

質問紙

夢の内容、感覚別体験頻度、感情の体験頻度などを問う、26項目からなる夢見に関する質問紙を用いた。これらの項目の感覚別体験頻度に関しては、岡田 (2000) で、感情別体験頻度に関しては岡田 (2001) で検討が行われている。詳しい項目については付録を参照。

手続き

授業中に配布し、その場で評定を求めた。

結果

感情頻度の因子分析

岡田（2001）の結果を確認するために、夢の中で感じる感情の頻度に関する10項目について因子

分析を行った。データに欠測値があったため分析対象者数は181人となった。因子の抽出には主因子法を適用し、varimax回転を施した。固有値1の基準で因子数を決定したところ2因子が抽出され、回転後の寄与率は58%となった。分析の結果を表1に示す。

表1 夢の中で感じる感情の頻度の因子分析の結果得られた因子負荷量 (n=181)

| | 否定的 | 肯定的 | 共通性 |
|------------|-------|-------|------|
| 不安感 | .863 | .013 | .745 |
| 緊張感 | .813 | .017 | .662 |
| 恐怖感 | .791 | .054 | .629 |
| 悲しみ | .735 | .238 | .596 |
| 怒り | .635 | .272 | .477 |
| 羞恥心 | .460 | .404 | .375 |
| 驚き | .378 | .189 | .178 |
| 嬉しさあるいは楽しさ | .085 | .846 | .723 |
| 希望あるいは期待感 | .214 | .832 | .739 |
| 幸福感 | .075 | .824 | .685 |
| 固有値 | 3.39 | 2.42 | |
| (%) | 33.88 | 24.21 | |

第1因子に因子負荷量が高かった項目は不安感、緊張感など否定的な感情であったことから否定的感情因子と呼ぶ。第2因子は嬉しさや希望感など肯定的な感情であることから肯定的感情因子と呼ぶこととした。これらは先の報告（岡田、2001）と一致する結果となった。

否定的感情因子に属する項目の中でも特に因子負荷量が高かった4項目（不安感・緊張感・恐怖感・悲しみ）と肯定的感情因子へ因子負荷量が高かった3項目のそれぞれについて合計点を算出し否定的感情得点、肯定的感情得点として以後の分析に使用することとした。

否定的感情得点と肯定的感情得点の相関を求めたところ $r = .267$ ($p < .01$)と有意な相関がみられた。これは感情体験が多いものは否定的も肯定的の両方が多い傾向が有意であることを示す。しかし、その値は高いものとはいえ、関連性は低いと考えることができよう。

それぞれの感情得点の上位、下位の概ね30%程度を目安に対象者を抽出し、以降の分析に用いた。

肯定的感情高群は43人（男性10人、女性33人）肯定的感情低群は66人（男性16人、女性50人）、

否定的感情高群は49人（男性10人、女性39人）否定的感情低群は60人（男性16人、女性44人）となった。

夢の内容、夢想起頻度と鮮明性、夢の感覚別体験頻度と感情体験の関連性を検討するために肯定的感情の高低、否定的感情の高低を2つの要因として、夢想起に関する各項目の頻度の得点に分散分析を行った。有意となった要因や交互作用があった場合には感情体験の高低群ごとに体験頻度の平均値を以下の図に示した。

夢想起頻度と夢の鮮明性

まず夢想起頻度と夢の鮮明性について検討する。

Q6の夢想起頻度に関しては肯定的感情の効果のみが有意であった ($F(1,105) = 9.17$, $p = .003$)。図に示すように肯定的な感情の体験頻度の高い群のほうが夢の想起頻度が高い傾向が見られた（図1）。

Q7の夢の鮮明性に関しては肯定的感情の高低と否定的感情の高低の交互作用のみが有意となった ($F(1,105) = 10.48$, $p = .002$)。図2に示すよう

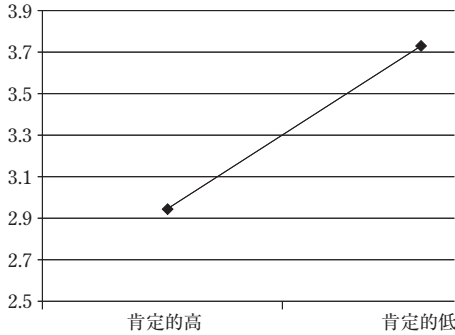


図1 「Q6 あなたはどのぐらいの頻度で夢をみますか。」の頻度の平均値 平均値が低いほうが体験頻度が高いことを示す。以下同様。

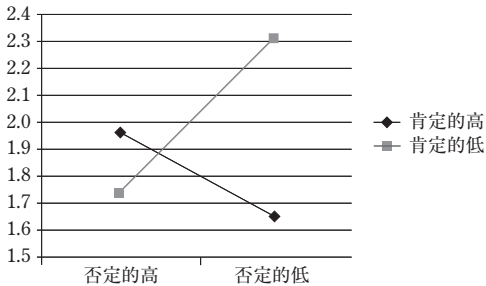


図2 「Q7 あなたの体験する夢はどの程度ははっきりしていますか。」の平均値

に否定的感情が高い群では肯定的感情の高低では夢の鮮明性に違いがないが、否定的感情の低い群では肯定的感情が低い群の鮮明性が際立って低い傾向がみられた。

夢の内容

夢の内容に関する項目で有意となった項目は、「Q3 自分が何かに追いかける夢」、「Q4 怖くて目が覚めてしまうくらいの悪夢」、「Q5 「自分はいま夢を見ている」と夢の中で自覚した(気づきながら)夢」でありQ1の飛ぶ夢、Q2の落ちる夢は有意となった要因はなかった。

「Q3 自分が何かに追いかける夢」では否定的感情 ($F(1,105) = 14.17, p = .0001$) と、交互作用 ($F(1,105) = 5.33, p = .023$) が有意となった。

図3に示すように追いかける夢の頻度は否定的感情の頻度が高い群のほうが高いこと、肯定的体験の高い群では否定的体験の高低による差異はないが、低い群では否定的体験が高い群が

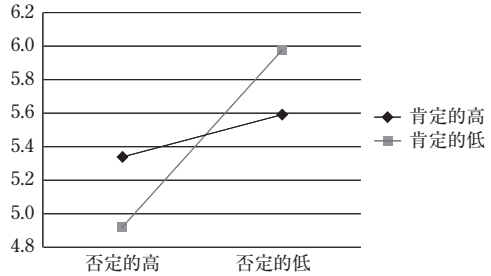


図3 「Q3 自分が何かに追いかける夢」の頻度の感情体験別の平均値

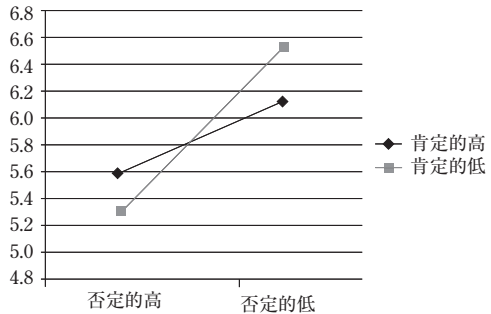


図4 「Q4 怖くて目が覚めてしまうくらいの悪夢」の感情体験別の平均得点

際立って追いかける夢の頻度が多い傾向が見られた。

「Q4 怖くて目が覚めてしまうくらいの悪夢」では追いかける夢と同様に否定的の要因 ($F(1,105) = 25.23, p = .0001$) と、交互作用 ($F(1,105) = 4.00, p = .048$) が有意となった(図4)。

追いかける夢と同様に、悪夢の頻度は否定的感情の頻度が高い群のほうが高いこと、肯定的体験の高い群では否定的体験の高低による差異はないが、低い群では否定的体験が高い群が際立って追いかける夢の頻度が多い傾向が見られた。

Q4とQ5の相関を求めたところ相関係数は $r = .411$ と比較的高い値となった。

Q5 「自分はいま夢を見ている」と夢の中で自覚した(気づきながら)夢については肯定的感情の効果のみ有意であった ($F(1,105) = 6.13, p = .015$)。

図5に示すように肯定的感情が高い群のほうが「自分はいま夢を見ている」と夢の中で自覚した(気づきながら)夢の体験頻度が高い傾向がみら

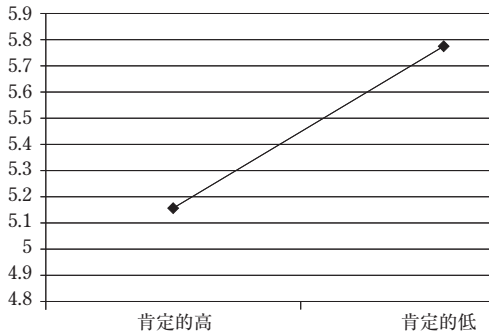


図5 「Q5 「自分はいま夢を見ている」と夢の中で自覚した（気づきながら）夢」の体験頻度の平均値

れた。

夢の中の感覚体験の頻度

Q8からQ16までが夢の中の感覚体験の頻度に該当するが、そのうち味覚の頻度である「Q14 「味」を感じますか」、内臓感覚の頻度である「Q16 「内臓の感覚」（空腹・満腹、のどのかわき、尿意、内臓の痛みといった体の中の感覚）がありますか」に関しては2つの主効果も交互作用も有意とはならなかったが、それ以外の項目については有意となる要因や交互作用がみられた。

夢の中の視覚的体験である「Q8 人や物や情景が映像（視覚的イメージ）として見えますか。」については肯定的感情の主効果が有意となった ($F(1,105) = 10.7, p = .001$)。

図6に示すように肯定的感情の高い群の頻度が高い傾向がみられる。

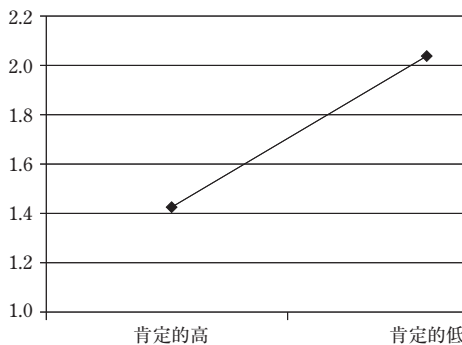


図6 「Q8 人や物や情景が映像（視覚的イメージ）として見えますか。」の体験頻度

色彩感覚の体験頻度に関する項目である「Q9 色がついていますか。」に関しては肯定的感情の効果 ($F(1,105) = 12.30, p = .001$) と交互作用 ($F(1,105) = 4.56, p = .035$) が有意となった。

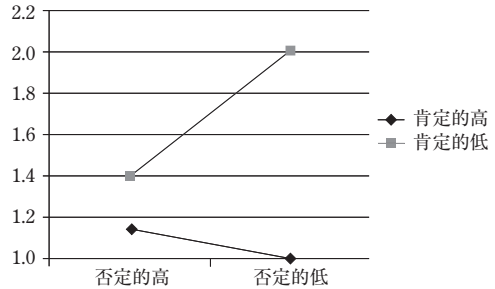


図7 「Q9 色がついていますか。」の群ごとの体験頻度の平均値

図7に示すように、肯定的感情の高い群のほうが色彩の体験頻度が多いことがわかる。さらに、肯定的感情が低い群に関しては否定的感情が低い群に限って色彩感覚の頻度が低くなる傾向がみられた。

夢の中の聴覚的体験の頻度を問う「Q10 音や声が聞こえますか。」に関しては、肯定的感情 ($F(1,105) = 9.79, p = .002$)、否定的感情 ($F(1,105) = 8.65, p = .004$) の両主効果が有意となった。

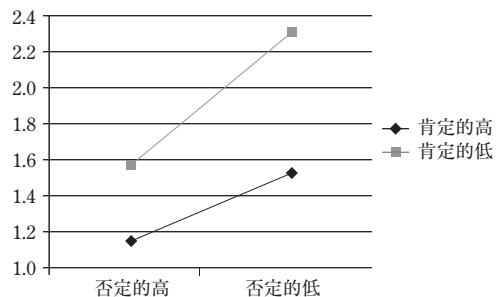


図8 「Q10 音や声が聞こえますか。」の感情体験別頻度

図8に示すように肯定的感情が高いほど、否定的感情が高いほど聴覚的な体験の頻度は高まる傾向が見られる。

発話の頻度を問う「Q11 自分が話しますか。」に関しては肯定的感情の主効果のみ有意 ($F(1,105) = 10.64, p = .001$) となった。

図9に示すように肯定的感情の体験頻度が高い

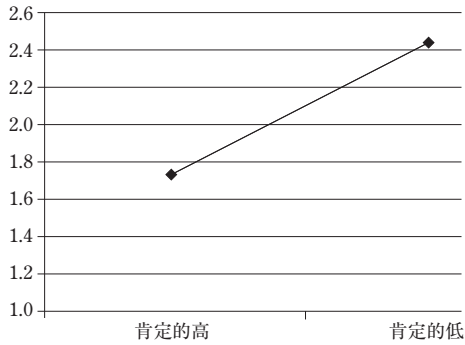


図9 「Q11 自分が話しますか。」の体験頻度

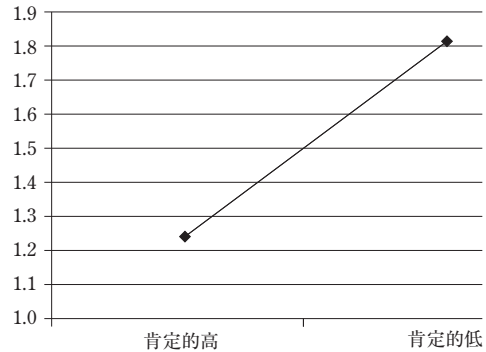


図11 「Q13 自分が動きますか (歩く、走る、何かするなど)」の体験頻度の平均値

群の体験頻度が高い傾向が見られた。

「Q12 「皮膚感覚」(触覚的な感じ、痛い、熱い、冷たいなど) がありますか」については肯定的感情の主効果 ($F(1,105) = 5.51, p = .021$) が有意となった。

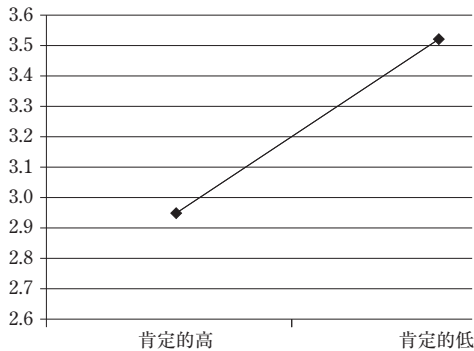


図10 「Q12 「皮膚感覚」(触覚的な感じ、痛い、熱い、冷たいなど) がありますか」の平均値

図10に示すように肯定的感情の高い群の皮膚感覚の体験頻度が高い傾向がみられた。

「Q13 自分が動きますか (歩く、走る、何かするなど)」については肯定的感情の主効果 ($F(1,105) = 10.75, p = .001$) が有意となった。

図11に示すように肯定的感情の体験頻度が高い群のほうが自分が動く頻度が高くなる傾向がみられる。

「Q15 「におい」を感じますか」では否定的感情の主効果 ($F(1,105) = 8.16, p = .005$) が有意となった。

図12に示すように否定的な感情体験の高い群のほうが嗅覚の体験頻度が高い傾向がみられた。

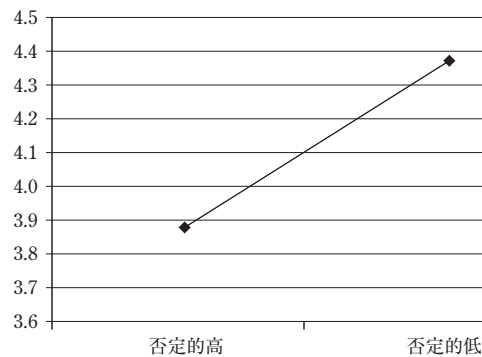


図12 「Q15 「におい」を感じますか」の体験頻度の平均値

考 察

夢想起頻度と鮮明性

夢の全体的な想起頻度は肯定的な感情体験とのみ関連した。肯定的な感情を夢の中で感じやすい人のほうが夢をよく思い出しやすいが、否定的な感情は無関係である傾向が示された。その理由に関しては肯定的な夢を見やすい人のほうが夢をよく覚えていると単純に考えることもできるが、いわゆる夢想起の抑圧仮説 (Cohen, 1974) に立てば否定的な夢を見ていたとしても、それを想起する際に抑圧されるために無関連となるが、肯定的な夢に関しては抑圧する必要がないためにこのような差異が生じたという可能性も考えられる。しかし抑圧仮説に関しては抑圧した夢の内容を検証することができないという本質的な問題点が指摘されている。

鮮明性に関しては夢想起頻度とは異なる結果となった。まず、肯定的な夢の頻度が高い群は、否定的な感情体験の多少にかかわらず鮮明性は高いこと、肯定的な夢の頻度が低い群では、否定的な夢の頻度が高い群の鮮明性は高いが低い群の鮮明性は際立って低くなる傾向がみられた。この結果から肯定的な感情体験も否定的な感情体験の両者が多い、肯定的感情体験のみが多い、否定的感情体験のみが多いという3つのケースでは夢は鮮明になるが、肯定的、否定的のどちらの感情体験が少ない場合には夢は鮮明でなくなるようである。まとめると、肯定的、否定的を問わず感情体験が豊富であれば夢は鮮明になることが示唆される。

夢の内容

「Q3 自分が何かに追いかける夢」、「Q4 怖くて目が覚めてしまうくらいの悪夢」はいずれも同様の傾向を示した。それはこの2項目の間の相関が比較的高いためであろう。悪夢の典型として追いかける夢を位置づける指摘もある (Hartmann, 1998)。いずれも否定的感情の主効果が有意であることは当然のことであろうが、交互作用が有意であった点は興味深い。すなわち、肯定的感情が高い群においては否定的な感情の高低はこれらの悪夢の頻度と無関係であることが示された。肯定的感情を体験しやすい群は悪夢の頻度が低いか、悪夢を見てもそこで感じる否定的感情が弱いようなことが起こっているのかもしれない。

「Q5 「自分はいま夢を見ている」と夢の中で自覚した(気づきながら)夢」すなわち明晰夢の頻度は肯定的な夢の頻度が高い群の体験頻度が高い。明晰夢を体験しやすい人は肯定的な夢をより体験しやすいのかもしれない。もしくは明晰夢であることを利用して悪夢を悪夢でなくすることができるような操作が可能であることが反映されているのかもしれない。

夢の中の感覚体験

夢の中で体験する感覚体験は通常よく体験される感覚(視覚・聴覚・運動感覚)とあまり体験されない感覚(味覚・嗅覚・内臓感覚)に分類する

ことが可能である(岡田, 2000; Okada, Matsuoka & Hatakeyama, 2005)。今回の分析の結果、感情体験の高低の要因が有意となった感覚のほとんどは前者に属する。

今回感情の頻度の効果が有意となった感覚は4つに分類が可能に思われる。一つは肯定的感情の主効果のみが有意であり、その頻度が高いほどその感覚体験が多い感覚モダリティである。このカテゴリーには「Q8 人や物や情景が映像(視覚的イメージ)として見えますか」、「Q11 自分が話しますか」、「Q12 「皮膚感覚」(触覚的な感じ、痛い、熱い、冷たいなど)がありますか」、「Q13 自分が動きますか(歩く、走る、何かするなど)」が分類できる。次にこれとは逆に「Q15 「におい」を感じますか」では否定的感情の主効果のみが有意であった。否定的感情の体験頻度が高い群のほうが嗅覚の体験頻度が高いことが示された。3つめに肯定的感情と否定的感情の両方の主効果が有意となった「Q10 音や声が聞こえますか。」がある。これは聴覚の頻度であるが先の両者が加算的に影響している可能性を示唆するものである。最後に二つの感情の要因の交互作用が有意となった「Q9 色がついていますか。」がある。肯定的感情の体験頻度が高ければ否定的感情の体験頻度とは関わりなく夢の中での色彩体験は高くなるが、肯定的感情の体験頻度が低い場合、否定的感情の体験頻度が高いと色彩体験の頻度は肯定的感情の体験頻度が高い場合と同様に高いが、低い場合には色彩感覚の体験頻度が低くなることが示された。この傾向は夢見の全体的な鮮明性と同様の結果と考えられる。

夢の中で肯定的な感情が多い人、否定的な感情が多い人はどのような夢を体験するのだろうか

これらの結果をまとめてみると、肯定的な感情を夢で経験することの多い人は、夢想起頻度が高く、夢の中での視覚的体験が多く、自分が話し、音が聞こえ、自分が動き、皮膚感覚の体験が多く、明晰夢の体験がやや多いという像が浮かび上がってくるように思われる。夢の中で能動的に行動する傾向が推察される。否定的な感情を夢で体験することが多い人は、追いかける夢や悪夢が多

く、夢の中でおいを感じる事がやや多いようである。

今回の結果注目すべき点は交互作用が有意となった項目があったことであった。さらにその内容は2種類に分かれる。一つは夢の中で肯定的、否定的の両方の感情体験が低い人に限って、色彩感覚の体験が乏しく夢の鮮明性が低くなるということ。もうひとつは肯定的な感情体験が多い人達では否定的な感情体験の頻度に関わらず、悪夢や追いかける夢の頻度はやや低い。一方で肯定的な感情体験の頻度が低い群については否定的な感情体験が多い場合悪夢などの頻度は多いが、逆にそれが少ない場合は肯定的な感情体験が多い群よりも少なくなるという傾向がみられたことの2つである。これらすべてを概観すると肯定的、否定的のどちらの感情体験の少ない人は、夢は鮮やかではないが悪夢の体験も少ない、肯定的感情の体験頻度の高い人は能動的な夢が多く、夢想起頻度が高く、悪夢もある程度あるがその頻度は中程度になるといった傾向がありそうに思える。

これらの結果からGilchrist, Davidson, and Shakespeare-Finch (2007) が指摘するように夢の中で体験される感情については否定的な感情だけでなく肯定的な感情にも着目することが必要であることが裏付けられたと思われる。それに加えて、今回の調査結果から両者に交互作用が認められたことから、夢の中での感情体験を検討する場合には否定的、肯定的感情という側面にだけ着目するのではなく両者の関係性も考慮して検討を進めていくことで夢の中での感情体験についての理解がより深まる可能性がある。

References

- Cartwright, R. D. (1996). Dreams and adaptation to divorce. In D. Barrett (Ed.), *Trauma and DREAMS* (pp. 173-185). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Cohen, D. B. (1974) Toward a theory of dream recall. *Psychological Bulletin*, 81, 138-154.
- Conduit, R., Crewther, S. G., & Coleman, G. (2000). Shedding old assumptions and consolidating what we know: Toward an attention-based model of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences*, 23, 924-928.
- Domhoff, G. W. (1996). *Finding meaning in dreams: A quantitative approach*. New York: Plenum Press.
- Gilchrist, S., Davidson, J., and Shakespeare-Finch, J. (2007) Dream emotions, waking emotions, personality characteristics and well-being—A positive psychology approach. *Dreaming*, 17, 172-185.
- 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. (1996). Outline for a theory on the nature and functions of dreaming. *Dreaming*, 6, 147-170.
- Hartmann, E. (1998). *Dreams and nightmares: The new theory on the origin and meaning of dreams*. New York: Plenum Press.
- Kramer, M. (1991). The nightmare: A failure in dream function. *Dreaming*, 1, 227-285.
- Kramer, M. (1993). The selective mood regulatory function of dreaming: An update and revision. In A. Moffit, M. Kramer, & R. Hoffman (Eds.), *The functions of dreaming* (pp. 139-195). New York: State University Press.
- Mealey, L. (2000). The illusory function of dreams: Another example of cognitive bias. *Behavioral and Brain Sciences*, 23, 971-972.
- Merritt, J. M., Stickgold, R., Pace-Schott, E., Williams, J., & Hobson, J. A. (1994). Emotion profiles in the dreams of men and women. *Consciousness and Cognition*, 3, 46-60.
- Montangero, J. (2000). A more general evolutionary hypothesis about dream function. *Behavioral and Brain Sciences*, 23, 972-973.
- 岡田 斉 (2000) 夢想起における感覚モダリティ別体験頻度. *人間科学研究*, 22, 139-147.

- 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.
- Okada, H., Matsuoka, K., & Hatakeyama, T. (2005).
 Individual differences in the range of sensory
 modalities experienced in dreams. *Dreaming*, 15,
 106-115
- Revonsuo, A., & Valli, K. (2000). Dreaming and
 consciousness: Testing the threat simulation
 theory of the function of dreaming. *Psyche*, 6.
 (Available from: [http://psyche.cs.monash.edu.
 au/v6/psyche-6_08-revonsuo.html](http://psyche.cs.monash.edu.au/v6/psyche-6_08-revonsuo.html) _ retrieved 1
 June 2006)
- Snyder, F. (1970). The phenomenology of
 dreaming. In L. Madow & L. H. Snow (Eds.),
*The psychodynamic implications of the physiolo-
 gical studies on dreams* (pp. 124-151). Spring-
 field, IL: Charles S. Thomas.
- Strauch, I., & Meier, B. (1996). *In search of dreams.
 Results of experimental dream research*. Albany,
 NY: State University of New York Press.
- Valli, K., Strandholm, T., Sillanmäki, L., and
 Revonsuo, A. (2008) Dreams are more negative
 than real life: Implications for the function of
 dreaming. *Cognition and Emotion*, 22, 833-861.

付録 調査に用いた質問紙

夢に関する調査

ほとんどの方は、夜夢を見ることがあるかと思
 います。この調査は、一人ひとりがどのような内
 容の夢を体験しているかではなく、多くの人が体
 験している夢の平均的な姿を調べることを目的と
 しています。個人的に処理することは一切ありま
 せんのでご安心下さい。最近1カ月くらいの間に
 あなたが体験した夢についてお尋ねします。当て
 はまる数字に○をつけて下さい。

★あなたは最近1カ月くらいの間に次のような夢
 を体験したことがどの程度ありますか。

Q1 自分が飛ぶ夢

1. 毎日必ず見る
2. ほとんど毎日見る
3. 二日に一回は見る
4. 週に一、二回は見る

5. 月に一、二回は見る
6. めったに見ない
7. 全く見ない

Q2 自分が落ちる夢

1. 毎日必ず見る
2. ほとんど毎日見る
3. 二日に一回は見る
4. 週に一、二回は見る
5. 月に一、二回は見る
6. めったに見ない
7. 全く見ない

Q3 自分が何かに追いかけられる夢

1. 毎日必ず見る
2. ほとんど毎日見る
3. 二日に一回は見る
4. 週に一、二回は見る
5. 月に一、二回は見る
6. めったに見ない
7. 全く見ない

Q4 怖くて目が覚めてしまうくらいの悪夢

1. 毎日必ず見る
2. ほとんど毎日見る
3. 二日に一回は見る
4. 週に一、二回は見る
5. 月に一、二回は見る
6. めったに見ない
7. 全く見ない

Q5 「自分はいま夢を見ている」と夢の中で自覚
 した(気づきながら)夢

1. 毎日必ず見る
2. ほとんど毎日見る
3. 二日に一回は見る
4. 週に一、二回は見る
5. 月に一、二回は見る
6. めったに見ない
7. 全く見ない

Q6 あなたはどのくらいの頻度で夢をみますか。

1. 毎日必ず見る
2. ほとんど毎日見る
3. 二日に一回は見る
4. 週に一、二回は見る
5. 月に一、二回は見る
6. めったに見ない
7. 全く見ない

Q7 あなたの体験する夢はどの程度はっきりし
 ていますか。

1. 非常にはっきりしていて、実際の出来事と
 同じくらいである
2. かなりはっきりしてい
 るが、実際の経験ほどではない
3. あまり
 はっきりしていない
4. ぼんやりしていてか
 ずかである

Q8 人や物や情景が映像(視覚的イメージ)と
 して見えますか。

1. いつもある
2. 時々ある
3. たまにあ
 る
4. めったにない
5. 全くない

Q9 色がついていますか。

1. いつもある
2. 時々ある
3. たまにあ
 る
4. めったにない
5. 全くない

Q10 音や声が聞こえますか。

1. いつもある 2. 時々ある 3. たまにある
4. めったにない 5. 全くない

Q11 自分が話しますか。

1. いつもある 2. 時々ある 3. たまにある
4. めったにない 5. 全くない

Q12 「皮膚感覚」(触覚的な感じ、痛い、熱い、冷たいなど)がありますか

1. いつもある 2. 時々ある 3. たまにある
4. めったにない 5. 全くない

Q13 自分が動きますか(歩く、走る、何かするなど)

1. いつもある 2. 時々ある 3. たまにある
4. めったにない 5. 全くない

Q14 「味」を感じますか

1. いつもある 2. 時々ある 3. たまにある
4. めったにない 5. 全くない

Q15 「におい」を感じますか

1. いつもある 2. 時々ある 3. たまにある
4. めったにない 5. 全くない

Q16 「内臓の感覚」(空腹・満腹、のどのかわり、尿意、内臓の痛みといった体の中の感覚)がありますか

1. いつもある 2. 時々ある 3. たまにある
4. めったにない 5. 全くない

★夢で「感情」や「気持ち」どの程度感じますか。
当てはまる数字に○をつけて下さい。

(夢をみるときには)

Q17 嬉しさあるいは楽しさ

- いつも よく 時々 たまに めったに 全く
感じる 感じる 感じる 感じる 感じない 感じない
1——2——3——4——5——6

Q18 希望あるいは期待感

- いつも よく 時々 たまに めったに 全く
感じる 感じる 感じる 感じる 感じない 感じない

1——2——3——4——5——6

Q19 幸福感

- いつも よく 時々 たまに めったに 全く
感じる 感じる 感じる 感じる 感じない 感じない

1——2——3——4——5——6

Q20 怒り

- いつも よく 時々 たまに めったに 全く
感じる 感じる 感じる 感じる 感じない 感じない

1——2——3——4——5——6

Q21 悲しみ

- いつも よく 時々 たまに めったに 全く
感じる 感じる 感じる 感じる 感じない 感じない

1——2——3——4——5——6

Q22 恐怖感

- いつも よく 時々 たまに めったに 全く
感じる 感じる 感じる 感じる 感じない 感じない

1——2——3——4——5——6

Q23 緊張感

- いつも よく 時々 たまに めったに 全く
感じる 感じる 感じる 感じる 感じない 感じない

1——2——3——4——5——6

Q24 不安感

- いつも よく 時々 たまに めったに 全く
感じる 感じる 感じる 感じる 感じない 感じない

1——2——3——4——5——6

Q25 驚き

- いつも よく 時々 たまに めったに 全く
感じる 感じる 感じる 感じる 感じない 感じない

1——2——3——4——5——6

Q26 羞恥心(はじらい)

- いつも よく 時々 たまに めったに 全く
感じる 感じる 感じる 感じる 感じない 感じない

1——2——3——4——5——6

ご協力ありがとうございました