

【共同研究】

女子大学生の体験する悪夢の頻度に関する調査

岡田 斉* 松田 英子**

A survey of the frequency with which Japanese female undergraduates experience nightmares

Okada Hitoshi, Matsuda Eiko

The present study sought to explore the frequency with which Japanese undergraduates experienced nightmares. One thousand four hundred and twenty-five female undergraduates, ranging in age from 18 to 28 years, were administered a 26-item questionnaire asking about the frequency of nightmares and a 26-item questionnaire on the frequency of dream recall (Okada, 2001, 2011). Results indicated that 4.6% of respondents reported experiencing nightmares once or twice a week, and this figure agrees with the findings of Levin and Nielsen (2007). Factor analysis of the questionnaire indicated that items on the frequency of dream recall fell into five categories: major perceptions, minor perceptions, positive emotions, negative emotions, and dream content. The frequency of nightmares was associated with both types of perceptions as well as negative emotions and negative dream content.

Key words : dream, nightmare, dream recall

Levin & Nielsen (2007) は成人を対象とした悪夢の生起頻度に関する大規模な調査の結果、85%の人が年に1回程度は経験し、月に1回程度になるとその比率は8%から29%になることを指摘している (D. Belicki & Belicki, 1982; Bixler, Kales, Soldatos, Kales, & Healy, 1979; Haynes & Mooney, 1975; Levin, 1994; Ohayon, Morselli, & Guilleminqult, 1997)。さらにこれらの研究の結果、週1回程度体験する人の比率は2-6%であり、社会や文化の枠を超えて一致するという (カナダ: D. Belicki & Belicki, 1982; Coren, 1994; フランス, Ohayon et al., 1997; アイスランド・スウェーデン・ベルギー, Bengtsson, Lennartsson, Lindquist, Noppa, & Sigurdsson, 1980; Janson, Gislason, DeBacker, Plaschke, Bjornsson, & Hetta, 1995; オーストリア, Stepansky, Holzinger, Schmeisen-

Rieder, Saletu, Kunze, & Zeitlhofer, 1998; 日本, Fukuda, Ogilvie, & Takeuchi, 2000; 中東, Najam & Malik, 2003; アメリカ, Bixler, Kales, Soldatos, et al., 1979; Feldman & Hersen, 1967; Levin, 1994)。

先に挙げた Levin & Nielsen (2007) が言及している日本を対象とした研究を精査してみたところ、残念ながら悪夢の頻度に関する記述はなく、他の文献を調べてみても日本人の悪夢体験頻度に関する基礎的なデータはほとんど見られなかった。このように日本の成人に関する調査はあまりないようだが、高校生と中学生を対象とした大規模な調査は行われている。高校生1年生1164人を対象とした Munezawa, Kaneita, Yokayama, Suzuki, & Ohida (2009) は「過去1か月の間に悪夢で目が覚めたことがありますか」という問いに、「まったくくない」「めったにない」「時々ある」「しばしばある」「いつもある」の5段階評定を求め、「まったくくない」を除く評定を行った対象者を悪夢経験

* おかだ ひとし 文教大学人間科学部

** まつだ えいこ 江戸川大学人間社会学部

者ととらえた結果、悪夢の有病率を27.4%と報告している。さらに彼らは中学2年生から高校2年生まで約9万人を対象とした調査の結果同様の比率が35.2%であることを報告している(Munezawa, et al., 2011)。Munezawaらの一連の調査は大規模であるが、中学生、高校生に限られていること、悪夢の頻度の問い方が Levin & Nielsen (2007) がまとめたような評定方法とは異なっている点で直接の比較はできない。

我々は大学生を対象に過去6年間にわたって Levin & Nielsen (2007) がまとめた悪夢頻度の研究とほぼ同様の調査を行ってきた。本稿ではこれらの結果をまとめ、さらに夢に関する感覚別体験頻度、感情の体験頻度、特定の夢の体験頻度なども合わせて調査した結果とあわせて、悪夢の形式的特徴についても検討することを目的とする。

方 法

調査時期と調査対象者：女子大学生、1425人。年齢は18から28歳、平均19.1歳(SD1.19歳)であった。調査年度ごとの対象者の人数を表1に示す。項目により若干の欠損値があるため、分析によって対象人数に違いがみられる場合がある。

表1 調査年度ごとの対象者の人数

年度	人数
2008後期	183
2009後期	199
2010後期	204
2011前期	222
2011後期	191
2012後期	178
2013前期	248
合計	1425

(注) 前期は概ね5月、後期は概ね10月に実施した。

質問紙

岡田(2011)で使用した過去1ヶ月の間の夢に関する体験の頻度を問う26項目からなる夢見に関する質問紙を使用した。この質問紙は夢の特定の内容の体験頻度、夢想起頻度、夢の鮮明性、感覚モダリティ別想起頻度、感情別体験頻度を評定により求める形式となっている。

夢の特定の内容に関しては「自分が飛ぶ夢」、「自

分が落ちる夢」、「自分が何かに追いかけられる夢」、「自分は今夢を見ている」と夢の中で自覚した(気づきながらの)夢(明晰夢)、「怖くて目が覚めてしまうくらいの悪夢」(悪夢)を経験した頻度を「1；毎日」、「2；ほとんど毎日」、「3；2日に1回」、「4；週に1, 2回」、「5；月に1, 2回」、「6；めったに見ない」、「7；全く見ない」の7段階でそれぞれ評定することが求められた。

夢想起頻度は「1；毎日」、「2；ほとんど毎日」、「3；2日に1回」、「4；週に1, 2回」、「5；月に1, 2回」、「6；めったに見ない」、「7；全く見ない」の7段階で、夢の鮮明性に関しては「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すかである」の4段階の評定が求められた。

感覚モダリティ別体験頻度は、夢を体験した場合に、視覚、色彩感覚、聴覚、発話、運動感覚、味覚、嗅覚、皮膚感覚、内臓感覚の10項目について、「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」の5段階での評定が求められた。

感情別体験頻度は、嬉しさあるいは楽しさ、希望あるいは期待感、幸福感、怒り、悲しみ、恐怖感、緊張感、不安感、驚き、羞恥心の10項目について、「1；いつも感じる」、「2；よく感じる」、「3；時々感じる」、「4；たまに感じる」、「5；めったに感じない」、「6；全く感じない」の6段階での評定が求められた。

手続き

質問紙は共通教育の心理学の講義の時間中に実施し、回収した。

結 果

データの分析にはIBM社のSPSS20.0を使用した。

悪夢の体験頻度の経年変化

表2に年度ごとの悪夢の体験頻度の評定値の頻度と割合(%)を、図1に割合をグラフ化したも

表2 年度ごとの悪夢の体験頻度の評定値の頻度と割合 (%)

		ほとんど毎日	2日に1回	週に1, 2回	月に1, 2回	めったに見ない	全く見ない
2008後期	人数	0	0	9	33	75	66
	比率	0%	0%	4.9%	18.0%	41.0%	36.1%
2009後期	人数	0	03	8	51	94	43
	比率	0%	1.5%	4.0%	25.6%	47.2%	21.6%
2010後期	人数	0	1	7	45	104	47
	比率	0%	.5%	3.4%	22.1%	51.0%	23.0%
2011前期	人数	1	1	2	51	111	56
	比率	.5%	.5%	.9%	23.0%	50.0%	25.2%
2011後期	人数	0	2	13	62	72	42
	比率	0%	1.0%	6.8%	32.5%	37.7%	22.0%
2012後期	人数	0	4	6	38	76	54
	比率	0%	2.2%	3.4%	21.3%	42.7%	30.3%
2013前期	人数	0	1	8	54	107	78
	比率	0%	.4%	3.2%	21.8%	43.1%	31.5%

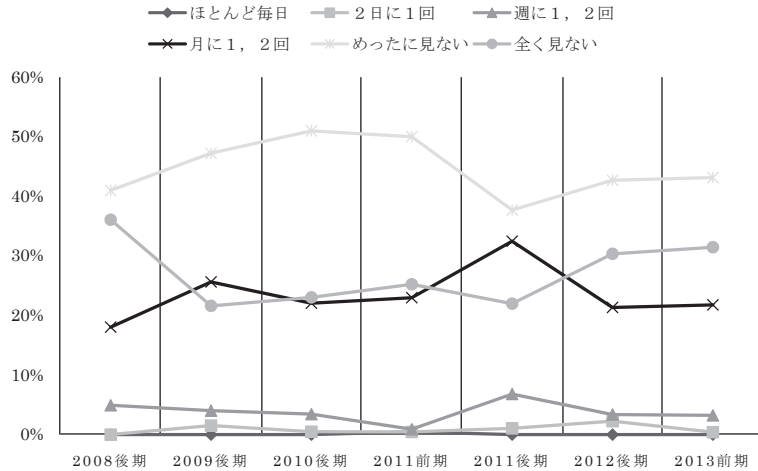


図1 年度ごとの悪夢の体験頻度の評定値の割合 (%)

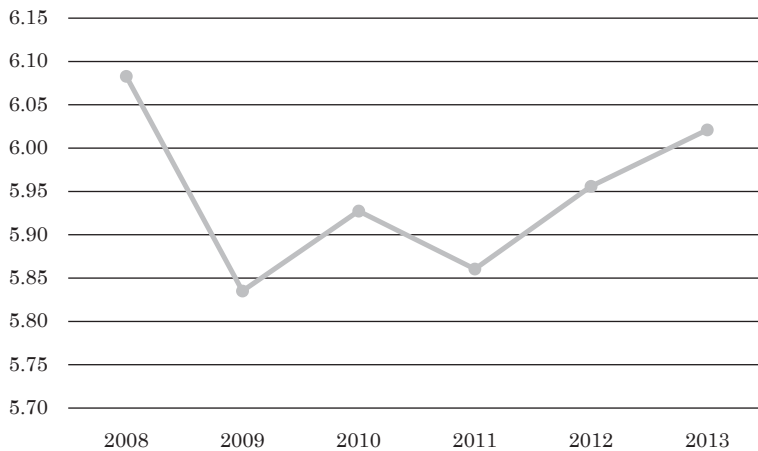


図2 悪夢の頻度の平均値の経年変化

表3 悪夢の体験頻度の分布 (N=1425)

	ほとんど毎日	2日に1回	週に1, 2回	月に1, 2回	めったに見ない	全く見ない
人数	1	12	53	334	639	386
比率	.1%	.8%	3.7%	23.4%	44.8%	27.1%

表4 悪夢の頻度ごとの感覚体験、感情体験の頻度の平均値¹⁾

	1 週1, 2回 以上	2 月1, 2回	3 めったに見 ない	4 全く見な い	F	P	偏 η^2 2乗	多重比較
夢想起頻度	2.50	3.15	3.52	4.10	47.18	***	0.091	1<2<3<4
SD	1.22	1.17	1.31	1.42				
夢の鮮明性	1.82	1.86	2.01	2.11	7.85	**	0.016	1=2<3=4
SD	0.82	0.70	0.76	0.83				
視覚	1.53	1.61	1.66	1.67	0.64	n. s.		
SD	0.77	0.90	0.97	1.02				
色彩感覚	1.41	1.37	1.44	1.43	0.40	n. s.		
SD	0.76	0.83	0.87	0.94				
聴覚	1.65	1.53	1.72	1.85	5.66	**	0.012	2<3=4
SD	1.13	0.93	1.04	1.18				
発話	2.03	2.01	2.11	2.29	4.05	*	0.008	2<4
SD	1.07	1.09	1.08	1.17				
皮膚感覚	2.80	2.97	3.19	3.51	13.15	***	0.027	1=2=3<4
SD	1.30	1.29	1.28	1.30				
運動感覚	1.67	1.55	1.64	1.73	2.31	n. s.		
SD	0.97	0.88	0.94	1.01				
味覚	3.56	3.77	3.90	4.22	13.56	***	0.028	1=2=3<4
SD	1.31	1.15	1.12	1.03				
嗅覚	3.50	3.83	4.00	4.30	17.96	***	0.037	1=2=3<4, 1<3
SD	1.24	1.11	1.07	0.99				
内臓感覚	3.03	3.29	3.52	3.92	21.79	***	0.044	1=2<3<4
SD	1.37	1.20	1.18	1.19				
嬉しさ・楽しさ	2.82	2.61	2.53	2.71	2.52	n. s.		
SD	1.21	1.21	1.12	1.24				
希望・期待感	3.32	3.18	3.17	3.36	1.84	n. s.		
SD	1.23	1.40	1.34	1.42				
幸福感	3.02	2.96	2.90	3.10	2.11	n. s.		
SD	1.26	1.24	1.24	1.36				
怒り	3.65	3.78	3.90	4.48	21.09	***	0.043	1=2=3<4
SD	1.43	1.41	1.38	1.31				
悲しみ	2.64	2.90	3.29	3.89	44.02	***	0.086	1=2<3<4
SD	1.22	1.23	1.26	1.33				
恐怖感	2.17	2.39	2.96	3.66	81.41	***	0.147	1=2<3<4
SD	1.03	1.00	1.12	1.42				
緊張感	2.73	3.05	3.45	3.94	33.06	***	0.066	1=2<3<4
SD	1.35	1.32	1.32	1.40				
不安感	2.27	2.81	3.22	3.84	53.75	***	0.102	1<2<3<4
SD	1.03	1.21	1.25	1.38				
驚き	3.30	3.32	3.56	3.95	14.51	***	0.03	1=2<3<4
SD	1.38	1.31	1.36	1.39				
羞恥心	4.23	4.25	4.31	4.71	9.70	***	0.02	1=2=3<4
SD	1.33	1.34	1.33	1.26				
飛ぶ夢	5.64	6.05	6.10	6.48	27.44	***	0.055	1<2=3<4
SD	1.12	0.93	0.87	0.79				
落ちる夢	4.91	5.70	5.79	6.19	50.18	***	0.096	1<2<3<4
SD	1.29	0.83	0.82	0.88				
追いかけられる夢	4.60	5.23	5.53	6.14	98.58	***	0.172	1<2<3<4
SD	1.28	0.88	0.85	0.82				
明晰夢	4.36	5.28	5.60	5.98	41.09	***	0.08	1<2<3<4
SD	1.77	1.30	1.19	1.15				
人数	66	333	639	386				

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

1) 数値が高いほど頻度は低い

のを示す。

夢の頻度の平均値の経年変化を図2に示す。年度ごとの平均値を対象に一元配置分散分析を行ったところ $F(5,1419)=2.787, p<.05$ と有意になった。しかし、多重比較の結果、どの年代の間にも有意な差は認められなかった。

表3に悪夢の体験頻度の分布を示す。週1, 2回以上になると対象者数は急激に減ることが分かる。

次に、悪夢の頻度と夢想起頻度、夢の鮮明性、感覚モダリティ別体験頻度、感情別体験頻度、特定の夢の内容の体験頻度との関係性を検討した。悪夢の頻度が、「週に1, 2回以上」、「2日に1回」、「ほとんど毎日」、「月に1, 2回」、「めったに見ない」、「全く見ない」の4群間で、夢想起頻度、夢の鮮明性、夢の感覚別体験頻度、感情別体験頻度、夢の内容別体験頻度の平均値に差異があるか一元配置分散分析により検討した。4つの頻度ごとのそれぞれの項目の平均評定値を、分散分析の結果のF値、有意水準P、偏 η 二乗、Bonferroni法による多重比較の結果とともに表4に示す。分散分析の自由度は項目によって欠測値があるために(3,1403)から(3,1421)までばらついている。

夢想起頻度と夢の鮮明性

夢想起頻度に関しては、悪夢の頻度が増えるほど夢想起頻度が増える傾向が有意になった。Bonferroni法による多重比較の結果、4つのすべて評定値間の差が有意であった。夢の鮮明性も悪夢の頻度が増えるほど高くなる傾向が有意となった。多重比較の結果、「週に1, 2回以上」と「月に1, 2回」の間、「めったに見ない」、「全く見ない」の間には有意な差がなかったが、前者と後者の間の差が有意であった。

感覚モダリティ別体験頻度感

夢の感覚別体験頻度に関しては差が認められた感覚と認められなかった感覚に分かれた。差が有意ではなかった感覚は視覚、色彩感覚、運動感覚の3種であった。それ以外の感覚では悪夢の体験頻度が増えるほど感覚の体験頻度が高まる傾向が有意となった。聴覚に関しては「月に1, 2回」と、「めったに見ない」、「全く見ない」の間のみが有

意であった。発話に関しては「月に1, 2回」と「全く見ない」の間のみが有意であった。有意であった感覚はいずれも悪夢の頻度が高くなるほど体験頻度が増える傾向を示している。皮膚感覚に関しては「全く見ない」と残りの項目すべての間の差が有意であった。味覚に関しては「全く見ない」と残りの項目すべての間の差が有意であった。嗅覚に関しては「全く見ない」と残りの項目すべての間の差と「週に1, 2回以上」と「めったに見ない」と「月に1, 2回」と「全く見ない」の差が有意であった。内臓感覚に関しては「全く見ない」と残りの項目すべての間の差、「週に1, 2回以上」と「めったに見ない」の「月に1, 2回」と「めったに見ない」の差が有意であった。

感情別体験頻度と悪夢の体験頻度の関係

怒り、悲しみ、恐怖感、緊張感、不安感、驚き、羞恥心の否定的感情では悪夢の頻度が高くなるほど体験頻度が増える主効果が有意となったが、嬉しさ・楽しさ、希望・期待感、幸福感の肯定的感情に関する項目では悪夢の頻度の間で差異は見られなかった。

「怒り」に関しては多重比較の結果「全く見ない」と残りの項目すべての間の差が有意であった。「悲しみ」に関しては「週に1, 2回以上」と「月に1, 2回」の間には差がなかったがそれ以外にはすべて有意差があった。「恐怖感」に関しては「悲しみ」と同様、「週に1, 2回以上」との「月に1, 2回」の間には差がなかったがそれ以外にはすべて有意差があった。「緊張感」に関しては「悲しみ」「恐怖感」と同様、「週に1, 2回以上」との「月に1, 2回」の間には差がなかったがそれ以外にはすべて有意差があった。「不安感」に関しては4つすべての評定値の間で有意差があった。「驚き」に関しては「悲しみ」「恐怖感」と同様、「週に1, 2回以上」との「月に1, 2回」の間には差がなかったがそれ以外にはすべて有意差があった。「羞恥心」に関しては有意な差が見られた「全く見ない」と残りの項目すべての間の差が有意であった。

特定の内容の夢の体験頻度と悪夢頻度との関係

設定した4つの夢の頻度とも悪夢の頻度が高く

なるほど体験頻度が増える傾向が有意となった。「自分が飛ぶ夢」に関しては「月に1,2回」と「めったにない」の間には差がなかったが、それ以外はすべて有意差があった。「自分が落ちる夢」に関しては「自分が飛ぶ夢」と同様「月に1,2回」と「めったにない」の間には差がなかったが、それ以外はすべて有意差があった。「自分が追いかけられる夢」に関してはすべての項目間で有意差があった。「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(明晰夢)に関してはすべての項目間で有意差があった。

次に26の質問項目について因子分析を行った。因子の抽出には最尤法を用い、斜交oblimin回転を施した。因子負荷量を表に示す。

固有値1の基準で5因子が抽出された。第1因子は夢であまり体験されることがない感覚の頻度、第2因子は否定的感情、第3因子は肯定的感情、第4因子は夢でよく体験される感覚、第5因子は夢の内容と夢想起頻度と考えられる。因子間

表5 26項目の因子分析の結果得られた因子負荷量
因子抽出には最尤法を用い、斜交oblimin回転を施した結果 (n=1388)

	稀な感覚	否定的感情	肯定的感情	夢でよく体験される感覚	夢の内容
嗅覚	.911	-.032	.008	-.019	.017
味覚	.899	-.037	.001	.024	.018
皮膚感覚	.546	.046	.004	.201	.026
内臓感覚	.477	.129	-.099	.062	.118
不安感	-.022	.826	-.119	.046	.056
恐怖感	-.074	.761	-.125	.069	.101
緊張感	.033	.749	-.118	.044	.046
悲しみ	-.054	.691	.101	.025	.013
驚き	.101	.557	.134	.013	-.023
怒り	.069	.543	.189	-.039	-.001
羞恥心	.161	.486	.230	-.085	-.070
幸福感	-.024	.058	.862	.025	.038
嬉しさ	-.048	-.004	.812	.099	.045
希望	.041	.077	.744	.036	.033
聴覚	.118	-.001	.029	.679	-.041
色彩	.015	.004	.005	.613	-.099
発話	.115	.002	.124	.605	.005
運動	.014	.068	.035	.585	.004
視覚	-.071	-.046	-.023	.574	.041
鮮明性	.054	.055	-.007	.400	.050
追いかけられる	-.055	.112	-.081	.073	.680
落ちる	.034	.012	-.013	-.072	.607
飛ぶ	.047	-.010	.051	-.071	.513
夢想起頻度	-.005	-.068	.167	.219	.506
悪夢	-.017	.201	-.113	.011	.491
明晰夢	.123	-.067	.089	-.019	.413
固有値	5.924	2.354	1.537	1.464	1.228
寄与率 (%)	22.786	9.055	5.912	5.633	4.724
因子間相関					
稀な感覚		.328	.331	.375	.359
否定的感情			.186	.212	.340
肯定的感情				.250	.104
夢でよく体験される感覚					.199

表6 悪夢の頻度を従属変数とし、他の25項目を独立変数とした重回帰分析の結果有意となった項目の β

項目	β
追いかける	.200
恐怖感	.220
明晰夢	.134
夢想起頻度	.146
落ちる夢	.092
嬉しさ・楽しさ	-.088
悲しみ	.079
運動感覚	-.070
鮮明性	.049

相関は最も高いもので0.38程度であることから因子の独立性は保たれていると考えられる。

悪夢の頻度を従属変数、他の25項目を説明変数として重回帰分析を行った。変数選択はステップワイズ法を用いた。その結果9個の変数が選択され、重相関係数0.545、 $r^2=.297$ 、調整済み $r^2=.291$ となった。有意となった項目の β を表6に示す。

悪夢は、夢想起頻度が高く、鮮明で、追いかける夢、落ちる夢、明晰夢が多く、恐怖感、悲しみを感じる事が多く、嬉しさ・楽しさを感じる事が少なく、自分が動く事が少ない、といった特徴を持つことが考えられる。

考 察

悪夢の頻度に関しては週1、2回以上の頻度で悪夢を見る対象者の割合は概ね4%程度であった。Levin & Nielsen (2007) のレビューでは週1回程度悪夢を見る人の割合は2-6%であり国境を越えて頑強なデータであることが指摘されているが、今回の我々の調査結果も女性に限定はされるもののこの指摘と一致するものであった。この割合は最近の6年間では変化がないことも示された。これまでの研究と同様に週1、2回以上悪夢を体験する人は悪夢が頻回な人と判断することができよう。

悪夢の頻度が高い人は夢想起頻度も高い(表4)。

夢の鮮明性と悪夢の頻度は統計的に有意な関連性を示しているが、その効果量は低い。月1、2回見る人と、めったに見ない人の間に差異がみられるが、頻回であるとみられる週1、2回との間には差異は認められていない。鮮明性は悪夢に限ったことではなかったために明確な関連性はなかった可能性もあるが、悪夢が頻回だからといって必ずしも夢が明瞭であるとも限らない可能性が示唆される。感情価が高いからと言って、そのイメージが必ずしも鮮明であるとは言えないということかもしれない。この点に関しては悪夢とそうでない夢を切り分けて調べる必要があるだろう。

感覚別体験頻度の因子分析の結果は先の報告と同様(岡田, 2000; Okada, Matsuoka, & Hatakeyama, 2005) 夢でよく体験される感覚と、稀にしか体験されない感覚に分類できた。感覚体験頻度と悪夢の頻度の関係を見ると、夢でよく体験される感覚と、稀な感覚で違いがみられる。視覚、色彩感覚、運動感覚という夢でよく体験される感覚に関して悪夢の頻度ごとに差はなかった。聴覚、発話は有意ではあるが、効果量は低い。悪夢の頻度が高い人の夢の感覚的内容に関しては一般的に夢で体験される感覚にはほとんど差がないといってよいように思われる。しかし、これらの項目の評定平均値を見ると5段階で1点台であり、ほとんどの対象者が1、せいぜい2までしか評定していないために評価尺度の天井効果が生起し、それが影響を与えた可能性もある。この点を検討するためには鮮明性など内容に踏み込んだ評価尺度を工夫する必要があるだろう。一方で、夢で体験されることが少ない、皮膚感覚、内臓感覚、味覚、嗅覚はいずれも有意な差を示した。効果量を見ても聴覚や発話よりは高いことから、悪夢の頻度の高い人に夢は一般的にはあまり体験されない感覚体験を伴う頻度が高い可能性が示唆される。ベトナム戦争からの帰還兵のPTSDに伴う夢に関する研究では嗅覚の有無が悪夢の重篤さの指標となる可能性が指摘されている (Gerlinde, Richard, Richard, & Joan, 2012)。悪夢が頻回な人の夢はより現実に近い多様な感覚体験を含む現実的な内容が夢に現れる頻度が高い可能性が示唆される。

感情体験頻度については因子分析の結果が示す

ように(表5)、岡田(2011)と同様10項目は肯定的感情と否定的感情の2種類に分類することが可能であった。悪夢の頻度と関連が見られた感情はすべて否定的感情で、肯定的感情は無関連であった。効果量を見ると悲しみ、不安、恐怖の値が特に高いがこれはまさに悪夢の内容を表現している項目である。一方で、驚き、羞恥心は有意ではあっても効果量はかなり低く、悪夢の頻度とはあまり関係がないことが推測される。怒りに関してはこれらよりは高いが、恐怖などよりは低く、ある程度の関連性があることが推測される。

夢の内容に関する4項目もすべて有意であったが、効果量を見ると、落ちる夢と追いかけられる夢の値が高い。これらは悪夢の典型であることが推測される。飛ぶ夢も有意ではあったが効果量はやや低かった。飛ぶ夢について16年間にわたるある人の夢日記の記録から得られた6701の夢の中から115の飛ぶ夢を検討したSchredl(2011)は、感情に関しては肯定的感情が45%程度、恐怖や不安は30%であったと報告している。今回の結果は、落ちる途中で飛ぶ状態に移行すること、逆に飛んでいる状態から落下するような夢もあるようなので、落ちる夢とある程度重なる部分があった結果として、有意な関連性につながったのではないと思われる。明晰夢に関しては悪夢との関連性が示唆されているが、今回の結果では有意となり、その仮説は支持できるが、効果量の低さを考えると、関連性はあるが低いと言わざるを得ない。

これらの結果を総合的に検討する目的で、悪夢の頻度を従属変数とし、他の25項目を独立変数とした重回帰分析を行った結果、9項目が有意となった(表6)。 β の値の高いものから見ると、追いかけられる、恐怖感の2項目が特に目立つがこれらは悪夢の特徴でありわかりやすい。それに次いで明晰夢と夢想起頻度が高い。明晰夢は単一項目での分析結果では効果量が低かったが、他の要因の影響を除外したときにはかなり重要な要因となることが示されたと考えられる。もともと明晰夢を見る傾向がある人は悪夢の頻度が高いのか、悪夢の体験を繰り返すことで夢であることに気付くようになったのかという点はこの結果からはわからない。さらに検討すべき点であると思われる。

夢想起頻度が関わることもある程度は当然の結果と思われる。これも明晰夢と同様、もともと夢想起頻度が高かった結果、悪夢の想起頻度が上がったのか、悪夢を見る頻度が高いことが夢想起頻度を高めることになったのかはやはり検討が必要なことであろう。次に夢の内容として落ちる夢があるが、これも項目別に検討した結果効果量が高かった項目であり、それに対応した結果であろう。しかし、項目間の相関を除外してもある程度の β が得られていることから、悪夢の内容は、追いかけられる夢もしくは落ちる夢の両方が多いとその頻度が増えるということができよう。次に嬉しさ・楽しさが負の β を示している。項目別に検討した場合には肯定的感情はすべて有意とならなかったが、他の変数を加えて検討することで隠れていた効果が露わになったと考えることができる。悪夢が多い対象者の方が肯定的な夢見は少ないということが推察される。この結果は肯定的な夢見が悪夢を変化、もしくは抑制する効果を持っている可能性を示唆するものであり、悪夢への治療的介入手段として、肯定的な夢見を増やすような方法も有望であることを示すと考えられる。悲しみの β が高いことは単一項目の分析の結果と同様であるが、恐怖や不安とは異なることを示している。夢の内容としてだけでなく、目覚めた後への悪夢の影響が交絡している可能性も考えられる。次に感覚では唯一それも負の値で運動感覚が関わっている。これは悪夢の中では運動の抑制が頻繁である可能性を示唆する。Hobson(2007)はREM期には運動麻痺がおこるため、逃げようとしても足が動かない、といった夢が現れるという。この結果は悪夢の場合にそのようなことがある程度頻繁に起こっていることを示しているのかもしれない。最後に β はかなり低い鮮明性が有意となった。悪夢は鮮明と思われるが、一般的な大学生の悪夢の場合には必ずしも鮮明であるとは限らない可能性が示唆される。

本論文の作成にあたり、科学研究費補助金基盤研究(C)(課題番号 25380942 研究代表者 松田英子)の補助を受けた。

References

- Bengtsson, C., Lennartsson, J., Lindquist, O., Noppa, H., & Sigurdsson, J. (1980). Sleep disturbances, nightmares and other possible central nervous disturbances in a population sample of women, with special reference to those on antihypertensive drugs. *European Journal of Clinical Pharmacology*, 17, 173-177.
- Belicki, D., & Belicki, K. (1982). Nightmares in a university population. *Sleep Research*, 11, 116.
- Bixler, E. O., Kales, A., Soldatos, C. R., Kales, J. D., & Healy, S. (1979). Prevalence of sleep disorders in the Los Angeles metropolitan area. *American Journal of Psychiatry*, 136, 1257-1262.
- Coren, S. (1994). The prevalence of self-reported sleep disturbances in young adults. *International Journal of Neuroscience*, 79, 67-73.
- Feldman, M. J., & Hersen, M. (1967). Attitudes toward death in nightmare subjects. *Journal of Abnormal Psychology*, 72, 421-425.
- Fukuda, K., Ogilvie, R. D., & Takeuchi, T. (2000). Recognition of sleep paralysis among normal adults in Canada and in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 54, 292-293.
- Gerlinde H.C., Richard, T., Richard, R. J. & Joan C. M. (2012) Combat - related PTSD nightmares and imagery rehearsal: Nightmare characteristics and relation to treatment outcome. *Journal of Traumatic Stress*, 25, 511-518.
- Haynes, S. N., & Mooney, D. K. (1975). Nightmares: Etiological, theoretical and behavioral treatment considerations. *Psychological Record*, 25, 225-236.
- Janson, C., Gislason, T., De Backer, W., Plaschke, P., Bjornsson, E., Hetta, J., et al. (1995). Prevalence of sleep disturbances among young adults in three European countries. *Sleep*, 18, 589-597.
- Hobson, J. A. (2007) *Dreaming as delirium: How the brain goes out of its mind*. Cambridge, MA MIT Press.
- Levin, R. (1994). Sleep and dreaming characteristics of frequent nightmare subjects in a university population. *Dreaming*, 4, 127-137.
- Levin, R. & Nielsen, T. A (2007) Disturbed dreaming, Posttraumatic Stress Disorder, and affect distress: a review and neurocognitive model. *Psychological Bulletin*, 133, 482-528.
- Munezawa, T., Kaneita, Y., Yokoyama, E., Suzuki, H., & Ohida, T. (2009). Epidemiological study of nightmare and sleep paralysis among Japanese adolescents. *Sleep and Biological Rhythms*, 7, 201-210
- Munezawa, T., Kaneita, Y., Osaki, Y., Kanda, H., Ohtsu, T., Suzuki, H., Minowa, M., Suzuki, K., Higuchi, S., Mori, J., & Ohida, T., (2011) Nightmare and sleep paralysis among Japanese adolescents: A nation wide representative survey. *Sleep Medicine*, 56-64.
- Ohayon, M. M., Morselli, P. L., & Guilleminault, C. (1997). Prevalence of nightmares and their relationship to psychopathology and daytime functioning in insomnia subjects. *Sleep*, 20, 340-348.
- Najam, N., & Malik, I. (2003). Psychological problems and dream content of nightmare sufferers in Pakistan. *Dreaming*, 13, 135-144.
- 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(2011) 夢の中で感じる感情の頻度—肯定的感情が多い人と否定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—. *人間科学研究*, 33, 31-40.
- Okada, H., Matsuoka, K., & Hatakeyama, T. (2005). Individual differences in the range of sensory modalities experienced in dreams. *Dreaming*, 15, 106-115
- Schredl, M. (2011) Frequency and nature of flying dreams in a long dream series.

- International Journal of Dream Research*, 4, 31-35.
- Stepansky, R., Holzinger, B., Schmeiser-Rieder, A., Saletu, B., Kunze, M., & Zeitlhofer, J. (1998). Austrian dream behavior: Results of a representative population survey. *Dreaming*, 8, 23-30.