

【共同研究】

大学生を対象とした悪夢の内容別頻度と強度についての調査

岡田 斉* 松田 英子**

Frequency and intensity of typical themes of nightmares of Japanese undergraduates

Hitoshi OKADA, Eiko MATSUDA

The purpose of the present study was to examine the frequency and intensity of typical themes of nightmares in Japanese undergraduates and their relationship to nightmare distress, trait anxiety, depression, and fantasy proneness. In a preliminary survey, open-ended descriptions of nightmare themes were collected from 128 undergraduates. The descriptions were classified into nine categories using the KJ method. In the main survey, the frequency and intensity of ten themes of nightmares, representing the ten categories identified in the preliminary survey, were measured using a Likert scale (the Typical Nightmare Questionnaire). Two hundred and eighty seven undergraduates, ranging in age from 18 to 22 years, were administered a questionnaire consisting of five scales: the frequency of nightmares and dream recall, the Nightmare Distress Questionnaire (NDQ-J: Okada & Matsuda, 2014), the Japanese version of the State-Trait Anxiety Inventory (STAI-t: Shimizu & Imaei, 1981), a Self-rating Depression Scale (SDS: Fukuda & Kobayashi, 1971), and the Creative Experience Questionnaire (Okada, Matsuoka & Todoroki, 2004). A factor analysis of the frequency and the intensity of the 10 themes revealed a two-factor structure: nightmares involving harrowing situations and nightmares involving relationship anxieties. The frequency and intensity of nightmares involving harrowing situations related to scores on the STAI, SDS, NDQ, and CEQ, but the frequency and intensity of nightmares involving relationship anxieties were only related to scores on the STAI and SDS.

Key words : dream, nightmares, dream of falling, dream of being chased, anxiety

夢、悪夢、落ちる夢、追いかけられる夢、不安

目 的

悪夢は様々な精神疾患やストレスとりわけ PTSDに伴って生じ高い苦痛をもたらす。そのメカニズムの解明、対処方略の確立は心理学にとって重要な課題の一つであり、世界的には多くの実証的研究が行われた結果、近年妥当性の高い心理

学的、大脳生理学的モデルが提唱され、治療法として悪夢を対象とした認知行動療法も開発されて高い治療効果を挙げてきている（例えばLevin & Nielsen, 2007; 岡田・松田, 2017a）。しかし、日本においてはこのような実証的な心理学的研究はほとんど見られず、研究が待たれる分野であった。そこで、我々は、悪夢に関する実証的研究を進めることとし、まず、悪夢の罹患率等の基礎的なデータがあまり見られなかったことから大学生の体験する悪夢の頻度の調査を行った（岡田・松田, 2013）。その結果、週1、2回の体験頻度で3.7%と世界的

* おかだ ひとし 文教大学人間科学部

** まつだ えいこ 東洋大学社会学部

なデータ (Levin & Nielsen, 2007) とほぼ一致する結果を得た。次に、悪夢の心理療法を実施する場合、治療効果の査定が必須となるが、体験頻度とともにその苦痛度も重要な指標となるという指摘 (Levin & Nielsen, 2007) があることから、岡田・松田 (2014) は苦痛度の測定に標準的に用いられるNDQ (Belicki, 1992) を翻訳して日本語版を作成しオリジナルの英語版、スペイン語版 (Martinez, Miro, & Arriaza, 2005)、ドイツ語版 (Böckermann, Gieselmann, & Pietrowsky, 2014) と同様の信頼性と妥当性 (岡田・松田, 2014, 2015) を報告した。岡田・松田 (2017b) は既婚者における夫婦間満足度、コミュニケーション態度、愛着スタイルと悪夢の頻度、苦痛度の関係についてNDQを用いて調査し、夫婦間で威圧的コミュニケーションをとることと悪夢の苦痛度との間に関連性を見出した。

Schredl (2010) が指摘するように、これらの悪夢に関する研究の多くは想起頻度を中心に精神病理や心理療法の中での夢の変容エピソードについて検討されることがほとんどで、特に健常な成人を対象とし悪夢の内容別に検討した研究は数少ない。そこで、彼は一般的なドイツ人、14 - 92歳の2019人を対象に悪夢の内容を自由記述により調査し、カテゴリー化し、それぞれの体験比率を報告した。この研究は一般人の悪夢の内容を組織的・統計的に検討した点で重要な知見であるが、過去1年間の体験を問うのみで、頻度や強度の測定を行っておらず、個々の悪夢の内容が関連する要因については検討されていない。そこで、本研究の予備調査ではSchredl (2010) 研究と同様の手順で悪夢に関する自由記述を求めた後、悪夢の内容のカテゴリー化を行い、出現頻度の比較を行った。次に、予備調査の結果をもとに本調査において内容別に頻度と強度を測定できる質問紙の作成を試みた。本研究で開発された質問紙と悪夢の頻度や苦痛度と関連することが報告されている抑うつ傾向、特性不安、空想傾向 (Martinez, Miro, & Arriaza, 2005; Böckermann, Gieselmann, & Pietrowsky, 2014) との関係を検討したので報告する。

予備調査

Schredl (2010) に倣い、悪夢の内容を把握し、カテゴリー化、質問項目化するために悪夢の内容に関する自由記述を収集した。

方法

調査時期と調査対象者

2016年6月に大学生124名、社会人4名の計128名 (男性31名、女性96名、不明1名) 平均の年齢は20.2歳 (18-30歳) に実施した。

質問紙

悪夢に関して以下のような内容で自由記述を求めた。質問項目は「最近見た恐ろしい (悪夢) はどんなものでしたか? 夢の内容を記入してください (複数でも構いません)。」であった。

手続き

関東圏の私立大学生および知人に依頼し匿名で回答を得た。集められた自由記述をカード化し、KJ法 (川喜多, 1967) の手続きを準用し1名がカテゴリー化を行ない、もう1名が確認を行った。

結果と考察

自由記述をKJ法により分類した結果、追いかける、苦手なもの、自分の命の危機、自分が危害を加える、他人の命の危機、災害、縁が切れる、落ちる、自分の落ち度の9つのカテゴリーが抽出された。表1にカテゴリーごとの報告者の人数と典型的で具体的な記述を3つずつ示す。「追いかける」夢が最も多い。次いで「自分の落ち度」が多いがその中には「遅刻をする」が8例、「忘れ物をする」が2例、不手際を責められる内容が3例含まれていることから「自分の命の危機」、「苦手なもの」、「他人の命の危機」とほぼ同頻度で、出現頻度が多いカテゴリーとなっている。

このカテゴリーはSchredl (2010) がドイツで行った調査で得た23カテゴリーのうち出現率が上位10位に含まれ、かなり類似していた (表3参照)。

表1 悪夢のカテゴリーごとの報告人数と記述例 (n=128)

	あり	なし	記述例		
追いかけられる	18	110	ナイフを持った男に追いかけられる	知らない人(不審者)に追いかけられる	怪物に追われた
苦手なもの	8	120	クモが大量にいる夢	ゾンビ系、バケモノが出る	大きいゴキブリが2匹出た
自分の命の危機	10	118	人に殺される	殺人犯に殺される	サメに食べられる
自分が危害を加える	3	125	殺し合いをしていて逃げ隠れた。人を殺してしまった	人を殺す	
他人の命の危機	8	120	両親が殺害される	親戚のおじさんに妹を殺されそうになる	教室の中で友達が死んでしまう
災害	6	123	家が火事	津波が来る	ストーブで漏れてた石油が爆発した
縁が切れる	6	122	親が自分を見捨てる	恋人に別れを告げられる	友人と絶交
落ちる	5	123	急に足元が抜けて落ちる	落ちる夢	ビルから落ちる
自分の落ち度	13	115	朝起きれなくて用事に遅刻する	バイトに遅刻し、クビを宣告された	テストの寝過ごし

表2 悪夢の内容別頻度と強度の平均値と標準偏差 (n=287)

	頻度平均	SD	強度平均	SD
何かに追いかけられる	2.20	1.14	2.84	2.14
落ちる	1.86	1.11	2.08	2.38
遅刻をする	1.67	0.98	1.72	2.13
自分が攻撃や暴力を受ける	1.63	0.90	1.64	1.90
大切な人が死ぬ	1.47	0.81	1.85	2.38
他人が攻撃や暴力を受けるのを目撃する	1.42	0.73	1.16	1.68
怖い動物や想像上の生き物が出てくる	1.41	0.71	1.13	1.80
家族や恋人と別れる・縁が切れる	1.37	0.66	1.37	2.02
災害に遭う	1.34	0.75	1.02	1.79
自分が他人に危害を加える	1.29	0.75	0.74	1.53

表3 Schredl (2010) と今回の悪夢の内容別体験頻度の比較

	Schredl (2010) 年に数回以上 (%)	年に数回以上 (%)	月に1、2回以上 (%)
落ちる	39.5	49.5	23.0
何かに追いかけられる	25.7	71.8	28.9
遅刻する	24.0	43.5	16.5
大切な人が死ぬ	20.9	35.2	6.7
自分が攻撃や暴力を受ける	12.1	45.8	11.9
家族や恋人と別れる・縁が切れる	10.5	29.0	5.9
怖い動物や想像上の生き物が出てくる	10.1	32.1	5.9
災害に遭う	9.9	24.4	6.3
他人が攻撃や暴力を受けるのを目撃する		31.2	7.0
自分が他人に危害を加える		18.9	5.6

本調査

目的

Schredl (2010) の調査結果、自由記述の内容を考慮し、先に行った自由記述の結果得られた9つの悪夢のカテゴリーのうち「他人の命の危機」を「攻撃を受けること」と「死ぬこと」に分け、「自分の落ち度」の大半が遅刻に関連することであったことから「遅刻をする」に変え、表2に示すような悪夢の内容に関する10項目を作成した。その頻度を7段階（1：この1年間では全く見ていない、2：年に数回以上、3：平均で月に1、2回、4：平均で月に3、4回、5：週に1回以上、6：週に1位回以上見るが毎晩ほどではない、7：毎晩）、感情的な強さを8段階（0：見ていない、1：かなり弱い、2：弱い、3：少し弱い、4：少し強い、5：強い、6：かなり強い、7：とび起きるほど強い）で評定を求める悪夢の内容別体験尺度を作成した。そして、悪夢の苦痛度、悪夢の苦痛度と関連することが報告されている、抑うつ傾向、特性不安、空想傾向 (Levin, & Fireman, 2001-2002; Martinez, Miro, & Arriaza, 2005; Böckermann, Gieselmann, & Pietrowsky, 2014) を測る尺度と合わせて実施し、関連性について検討を行なった。

方法

調査時期と調査対象者

2016年11月から12月に2つの関東圏にある私立大学生287人（男性55人、女性232人）に実施した。年齢の平均は19.0歳（18-22歳）。質問項目によって欠損値があるため、分析によって対象者の人数に変動があり、分析ごとにそれを明記した。

質問紙

次の5種類の尺度から構成された質問紙を使用した。

- ① 今回作成した悪夢の内容別体験尺度
- ② 悪夢の頻度と苦痛度：NDQ-J（岡田・松田, 2014）。悪夢の苦痛度を測る13項目（Bericki, 1992）に加えて、夢想起頻度、覚醒を伴う悪夢の頻度、悪い夢の頻度を6：毎晩、5：週に

1回以上であるが毎晩というほどではない、4：平均で月に3、4回ある、3：平均で月に1、2回ある。2：平均で年に数回ある、1：この1年間では全くない、の6段階評定を加えた。

- ③ 抑うつ傾向：DS（福田・小林, 1973）20項目
- ④ 特性不安：STAI-t（清水・今榮, 1981）のうち特性不安20項目。
- ⑤ 空想傾向：CEQ（岡田・松岡・轟, 2004）25項目。

手続き

135人の女子大学生には共通教育の心理学の講義の時間中に回答を求め、自発的に提出された用紙を回収した。質問紙は一つの授業で1種類のみ実施したため1週間間隔で3回実施した。残り152人は悪夢の内容別体験頻度尺度のみ協力可能な大学生等に依頼し匿名で回答を得た。

結果

記述統計

表2に悪夢の内容別頻度と強度の平均とSDを示す。頻度、強度とも最も高いものは「何かに追いかけられる」次いで「落ちる」「遅刻する」の順であった。

表3にSchredl (2010) の調査結果（23カテゴリー、 $n=1022$ 、14-92歳、平均46.4歳）と今回の調査結果のカテゴリー別の回答比率（%）を比較したものを示す。年に数回以上という同じ基準で比較すると今回の結果のほうがやや高い傾向がみられるものの、体験率の順位はドイツでの調査と今回の調査結果では大きな違いはなかった。頻度の高い項目ほど強度も高い傾向が見られた。

因子分析

頻度の10項目、強度の10項目について最尤法、プロマックス回転により因子分析を行った。頻度に関しては固有値1の基準で2因子が抽出された。得られた因子負荷量を表4に示す。因子間相関は0.65と高い値となった。

第1因子には自分自身の体験に関わる項目が集まったことから自己主体悪夢因子と名づけ、因子負荷量が.35以上の4項目を下位尺度とした。「怖い動物や想像上の生き物が出てくる」は自分が脅

表4 悪夢の頻度の因子分析の結果得られた因子負荷量
(最尤法、プロマックス回転：n=278)

	自己主体悪夢	人間関係不安悪夢
何かに追いかけられる	.90	-.14
怖い動物や想像上の生き物が出てくる	.66	-.11
自分が攻撃や暴力を受ける	.59	.22
落ちる	.35	.28
他人が攻撃や暴力を受けるのを目撃する	.32	.31
災害に遭う	.32	.31
遅刻をする	.27	.15
大切な人が死ぬ	-.01	.83
自分が他人に危害を加える	-.13	.63
家族や恋人と別れる・縁が切れる	.07	.46

表5 悪夢の強度の因子分析の結果得られた因子負荷量
(最尤法、プロマックス回転：n=278)

	人間関係不安悪夢	自己主体悪夢
災害に遭う	.68	-.04
大切な人が死ぬ	.65	.05
家族や恋人と別れる・縁が切れる	.63	.10
自分が他人に危害を加える	.62	-.07
他人が攻撃や暴力を受けるのを目撃する	.38	.23
落ちる	.38	.25
何かに追いかけられる	-.15	.93
怖い動物や想像上の生き物が出てくる	.09	.47
自分が攻撃や暴力を受ける	.21	.44
遅刻をする	.15	.25

かされるためこの因子に属したと考えられる。第2因子は対人関係に関する項目がまとまったため人間関係不安悪夢因子と呼び同様の基準で3項目を下位尺度とした。「他人が攻撃や暴力を受けるのを目撃する」、「災害に遭う」、「遅刻をする」は2因子とも因子負荷量が同程度でありその値は低いいため下位尺度には含めなかった。

強度に関しても固有値1の基準で2因子が抽出された。得られた因子負荷量を表5に示す。因子間相関は頻度同様、.62と高い値となった。

因子負荷量を見ると第1因子を構成する項目は頻度で見られた第2因子人間関係不安悪夢に近い

構成であるが、頻度では因子負荷量が低かった「災害に遭う」が加わった。このためこの因子は頻度同様に人間関係不安悪夢と考えることができよう。因子負荷量0.40以上の4項目で下位尺度を構成した。第2因子は頻度の第1因子を構成する項目が集まったことから自己主体悪夢因子と解釈し、最終的に3項目で下位尺度を構成した。ただ、「落ちる」夢がこの因子への寄与が低くなっている点は解釈が難しい。頻度、強度ともほぼ同様の2因子構造であるが因子間相関が高いことから因子の独立性に関してはやや弱いと考えられる。

夢の頻度、覚醒を伴う悪夢の頻度、悪い夢の頻度、4つの心理尺度と悪夢の内容別頻度・強度との相関

表6に悪夢の内容別体験尺度の頻度の評定値、表7に強度の評定値とSTAI, SDS, NDQ, CEQ, 夢想起頻度、覚醒を伴う悪夢の頻度、悪い夢の頻度との相関係数(女性のみ: $n=120-105$)を示す。悪夢の内容の項目は因子分析の結果に合わせたため、頻度と強度では順序が異なる。

表6に示す頻度に関しては「何かに追いかける」夢は低いながらも4つの心理尺度、夢・悪夢の頻度の全ての項目と有意な相関を示した。次いで「落ちる」夢が5つの項目と有意な相関係数を示し係数は全般的に高かった。「災害に遭う」、「自分が他人に危害を加える」ほどの尺度とも有意ではなかった。

表7に示す強度に関しては頻度と比較すると有意な相関を示す項目が少なかった。有意となった尺度が多く相関係数が高いものは「落ちる」夢であった。次いで「自分が暴力や攻撃を受ける」、「何かに追いかける」であった。

表8に因子分析の結果得られた頻度、強度の下位尺度得点とNDQ, STAI-t, SDS, CEQ, 夢想起頻度、覚醒を伴う悪夢の頻度、悪夢の頻度との相関を示す。頻度、強度とも自己主体悪夢の下位尺度は全ての尺度と有意な相関を示したが、人間関係不安悪夢の下位尺度は強度についてはいくつかの尺度と有意であったが、頻度に関しては関連する尺度は2つに留まった。

考 察

悪夢の内容別頻度・強度を調査した結果(表2)、大学生においては最も頻度が高く、強度が強い夢は「何かに追いかける」夢であった。次いで「落ちる」夢の頻度・強度であった。平均値を見ると最も多い悪夢の頻度は年に数回程度、強度は弱い傾向が平均的であることが読み取れる。

Schredl (2010) がドイツで行なった調査の結果と比較すると(表3)、年に数回以上という同様の基準で比較したところ、今回の調査結果は一樣に高い頻度を示している。Nielsen, Stenstrom, & Levin (2006) は24,000人を対象とした悪夢の頻

度の生涯発達的变化を報告し、特に女性は20代から60代まで顕著に頻度が下がることを明らかにした。Schredl (2010) の調査では対象者の幅が広く(14-92歳)、平均年齢46歳と今回の調査よりかなり高いために我々の結果との差が生じたことが推測される。頻度には全般的に開きはあるものの内容別の報告頻度の順位はかなり一致する傾向が見られた。上位5項目である「追いかける」、「落ちる」、「遅刻する」、「大切な人が死ぬ」、「自分が暴力や攻撃を受ける」に関しては順位もほとんど違いがない。これらの結果から、悪夢の内容は社会や文化に関わらず、共通する部分がある可能性が示唆される。

頻度、強度のそれぞれについて因子分析を行なった結果、いずれも2因子構造となった(表4, 5)。属する項目に違いはあるものの、いずれも自己がテーマとなるものと人間関係がテーマとなる夢に悪夢が分類可能であることが示唆される。しかし、頻度に関してはどちらの因子にも寄与率が高い項目が3つあること、強度に関しては「遅刻をする」以外はほぼ明確に2因子に分かれたが、人間関係の因子に最も寄与率が高い項目が直接的には人間関係を含意しにくい「災害に遭う」であることに關しては解釈の余地がある。自分を含めた家族や友人など、複数に遭う夢が含まれた可能性が考えられる。何れにせよ、因子間相関がかなり高いので本来1因子構造のものを強いて分類した結果であることには留意する必要がある。

夢想起頻度、覚醒を伴う悪夢の頻度、悪い夢との関連性(表6, 7)は頻度の項目ではある程度見られたが、強度では限られた項目でしか有意とはならなかった。頻度に関しては最も高い「何かに追いかける」は唯一3つ全てと有意な相関を示し、弱いながらもすべての心理尺度において有意な相関を示した。特性不安が高い人、抑うつ傾向にある人、悪夢の苦痛度が高い人、空想傾向が高い人はこの夢をよく見る傾向がやや高いことが推測される。しかし、強度を見るとSTAI-t, CEQは有意ではあるが相関係数は低く、明瞭な関係性はNDQのみにしか見られなかった。次に高い「落ちる」夢は悪夢の2項目とのみ有意な相関を示すと同時にNDQ, STAI-t, SDSと比較的高い相関を

表6 悪夢内容別体験尺度の頻度の評定値とNDQ, STAI-t, SDS, CEQ, 夢想起頻度、覚醒を伴う悪夢の頻度、悪夢の頻度との相関 (女性のみ: n=120-105)

	NDQ	STAI-t	SDS	CEQ	夢想起 頻度	悪夢覚醒 の頻度	悪夢の 頻度
何かに追いかけられる	.19*	.19*	.20*	.22*	.26**	.20*	.35**
怖い動物や想像上の生き物が出てくる	.15	.20*	.20*	.15	.26**	.04	.16
自分が攻撃や暴力を受ける	.05	.09	.13	.20*	.16	.16	.20*
落ちる	.32**	.22*	.27**	.05	.16	.29**	.39**
他人が攻撃や暴力を受けるのを目撃する	.26**	.21*	.18	.16	.18	.15	.43**
災害に遭う	.10	.09	.11	.12	.17	.14	.13
遅刻をする	.07	.13	.16	.04	.25**	-.03	.09
大切な人が死ぬ	.08	.09	.18	.03	.16	.22*	.24*
自分が他人に危害を加える	-.04	.07	.04	.07	.06	-.04	.05
家族や恋人と別れる・縁が切れる	.21*	.14	.19*	.09	.10	.13	.25**

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

表7 悪夢内容別体験尺度の強度の評定値とNDQ, STAI-t, SDS, CEQ, 夢想起頻度、覚醒を伴う悪夢の頻度、悪夢の頻度との相関 (女性のみ: n=120-105)

	NDQ	STAI-t	SDS	CEQ	夢想起 頻度	悪夢覚醒 の頻度	悪夢の 頻度
災害に遭う	.11	.12	.10	.03	.16	.12	.13
大切な人が死ぬ	.04	.15	.19*	-.02	.14	.22*	.17
家族や恋人と別れる・縁が切れる	.20*	.04	.12	.17	.12	.17	.23*
自分が他人に危害を加える	-.02	.17	.10	.05	.06	.02	.03
他人が攻撃や暴力を受けるのを目撃する	.09	.14	.09	.11	-.02	.02	.04
落ちる	.22*	.27**	.25**	.06	.16	.17	.35**
何かに追いかけられる	.34**	.19*	.15	.20*	.18	.17	.16
怖い動物や想像上の生き物が出てくる	.19	.17	.16	.14	.19*	.03	.15
自分が攻撃や暴力を受ける	.22*	.17	.12	.24**	.17	.26**	.21*
遅刻をする	.12	.18	.13	.06	.19	-.10	.11

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

表8 2下位尺度の頻度、強度得点とNDQ, STAI-t, SDS, CEQ, 夢想起頻度、覚醒を伴う悪夢の頻度、悪い夢の頻度との相関 (女性のみ: n=120-105)

	NDQ (n=105)	STAI-t (n=113)	SDS (n=113)	CEQ (n=120)	夢想起頻度 (n=105)	悪夢覚醒頻度 (n=105)	悪夢の頻度 (n=105)
自己主体悪夢の頻度	.25*	.23*	.26**	.20*	.28**	.24*	.38**
人間関係不安悪夢の頻度	.13	.13	.20*	.08	.15	.17	.27**
自己主体悪夢の強度	.36**	.26**	.20*	.28**	.26**	.23*	.25*
人間関係不安悪夢の強度	.10	.20*	.21*	.03	.18	.21*	.21**

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

示した。さらに強度に関しても頻度と同様の尺度と相関を示した。これらの結果から「落ちる」夢が他の夢より病的傾向との結びつきが強いことが示唆される。同様の結果を「大切な人が死ぬ」も示している。3位となった「遅刻をする」は夢想起頻度とのみ関連性を示したが、心理尺度とは相関を示さず、強度に関しては関連性を示す項目はなかった。

全体的に見ると因子分析の結果得られた自己主体悪夢の因子に属する項目は悪夢頻度や心理尺度と有意な相関を示す傾向がみられ、人間関係不安悪夢の因子に関しては有意となる項目が少なくなる傾向が伺える。そこで頻度、強度それぞれについて各因子に属する項目で構成した下位尺度得点と心理尺度、夢想起頻度、悪夢の頻度との相関係数を求めた(表8)。その結果自己主体悪夢に関しては頻度、強度ともほぼすべての指標と有意な相関を示した。頻度においては夢想起頻度と悪い夢の頻度との相関係数がやや高いこと、強度においてはNDQとの相関が高いことを合わせて考えると、頻度は不安やうつといった精神病理、空想傾向といったパーソナリティ特性、一般的な悪夢の体験とのすべてを反映するのに対して、強度は悪夢の苦痛度のみを反映する指標として区別されることが考えられる。人間関係不安悪夢の因子に関しては自己主体悪夢の因子より有意となる尺度が格段と減った。不安や抑うつ傾向、悪夢の頻度、苦痛度、空想傾向は主として自己主体悪夢との関連性がやや強いと解釈できる。しかし、人間関係不安悪夢の頻度は悪い夢、抑うつ尺度と有意な相関を示すのみだったが、強度はこれに加えて不安、悪夢による覚醒の頻度も有意となったことから、うつや不安に関しては人間関係不安悪夢の強度も有効な指標となる可能性が示唆される。

NDQに着目すると頻度の上位2項目、強度の上位3項目が関連性を示した(表6、7)。さらに因子分析の下位尺度では特に自己主体悪夢の強度と明確な相関がみられた(表8)。悪夢の研究を行う場合、頻度より苦痛度が重要であることは指摘されているが(Belicki, 1992, Levin & Nielsen, 2007)、強度が苦痛度とより関連することが示されたことから、病理との関連性を検討する際には強度を指

標とすることは有効であるように思われる。

今後、これらの悪夢の内容別の頻度や強度が統合失調スペクトラムや自閉症スペクトラムなどの精神病理、神経症傾向などのパーソナリティ要因などとの関連に関してさらに検討する必要があると考えられる。

本研究の一部は文教大学人間科学部臨床心理学科橋本梨沙さんの人間科学演習Ⅰとして実施されたものである。本研究は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。

本研究は日本イメージ心理学会第18回大会(大阪人間科学大学)で発表した内容に加筆、修正を加えたものである。

引用文献

- Böckermann, M., Gieselmann, A., & Pietrowsky, R. (2014). What does nightmare distress mean? Factorial structure and psychometric properties of the nightmare distress questionnaire (NDQ). *Dreaming*, **24**, 279-289.
- Belicki, K. (1992). Nightmare frequency versus nightmare distress: Relations to psychopathology and cognitive style. *Journal of Abnormal Psychology*, **101**, 592-597.
- 福田一彦・小林重雄(1973). 自己評価式抑うつ性尺度の研究. *精神神経学雑誌*, **75**, 673-679
- 川喜多二郎(1967) 発想法—創造性開発のために. 中公新書
- Levin, R., & Fireman, G. (2001-2002). The relation of fantasy proneness, psychological absorption, and imaginative involvement to nightmare prevalence and nightmare distress. *Dreaming*, **12**, 109-120
- Levin, R., & Nielsen, T. A. (2007). Disturbed dreaming, posttraumatic stress disorder, and affect distress: A review and neurocognitive model. *Psychological Bulletin*, **133**, 482-528.
- Martinez, M. P., Miro, E., & Arriaza R. (2005). Evaluation of the distress and effects caused

- by nightmares: a study of the psychometric properties of the Nightmare Distress Questionnaire and the Nightmare Effects Survey. *Sleep and Hypnosis*, **7**, 29-41.
- Nielsen, T.A., Stenstrom, P., & Levin, R. (2006). Nightmare frequency as a function of age, gender, and September 11, 2001: findings from an internet questionnaire. *Dreaming*, **16**, 145-158.
- 岡田斉・松岡和生・轟知佳 (2004). 質問紙による空想傾向の測定: Creative Experience Questionnaire 日本語版 (CEQ-J) の作成. *人間科学研究*, **26**, 153-161.
- 岡田斉・松田英子 (2013). 女子大学生が体験する悪夢の頻度に関する調査. *人間科学研究*, **35**, 81-90.
- 岡田斉・松田英子 (2014). 大学生の体験する悪夢の苦痛度尺度日本語版 (NDQ-J) 作成の試み. *イメージ心理学研究*, **12**, 41-52.
- 岡田斉・松田英子 (2015). 悪夢の苦痛度に関連する精神症状の検討. *日本心理学会第79回大会発表論文集* **317**.
- 岡田斉・松田英子 (2017a). 悪夢のメカニズムと支援に関する心理学的研究の動向. *ストレスマネジメント研究*, **13**, 11-17.
- 岡田斉・松田英子 (2017b). 既婚者の夢想起頻度・悪夢の頻度および苦痛度の発達的变化—夫婦間満足度・夫婦間コミュニケーション態度・愛着スタイルとの関連性—. *人間科学研究*, **39**, 1-10.
- Schredl, M (2010). Nightmare frequency and nightmare topics in a representative German sample. *European Archives of Psychiatry & Clinical Neuroscience*, **260**, 565-570.
- 清水秀美・今柴国晴 (1981). STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORYの日本語版 (大学生用) の作成. *教育心理学研究*, **29**, 62-67.

