

## ポジティブな夢と睡眠の質との関連

木内 貴裕<sup>1</sup> 阿部 宏徳<sup>2</sup>

本研究では、夢の中の感情体験に焦点をあて、夢の中の感情体験と睡眠の質との関連を調べることで、夢と睡眠の質との基本的知見を得ることを目的とした。また、感情特性や感情調節が夢の中の感情体験に影響するかも併せて検討を行った。調査協力者は、大学1,2年生160名(男性41名,女性85名,平均年齢19.18歳,SD=0.91)であった。感情特性,感情調整,睡眠の質の尺度と,見た夢の感情をポジティブかネガティブか判断してもらい,その頻度を記述する質問紙による調査を行った。2週間の期間中に4回に分けて実施し,そののべ回答数は504であった。ポジティブな夢の頻度・ネガティブな夢の頻度のそれぞれを従属変数とし,感情特性・感情調節・睡眠の質と,感情調節・睡眠の質のそれぞれと感情特性との交互作用を独立変数とした一般化線形混合モデルによる分析を行った。その結果,ポジティブな夢の頻度において,感情調節の下位尺度の「再評価」が有意に正の影響を示していた。ネガティブな夢の頻度において,睡眠の質の下位尺度の「質」が有意に正の影響を示しており,睡眠の質の下位尺度の「位相」とポジティブ感情との交互作用が有意に負の影響を示していた。結果から,夢の中の感情体験は,単純な「ポジティブ感情」や「ネガティブ感情」より,感情調節による影響の方が大きく,特に,感情調節における再評価方略はポジティブな夢の頻度を上げることから,再評価方略は夢の中の感情体験に対して適応的な結果をもたらす可能性が示唆された。

キーワード: ポジティブな夢, 睡眠の質, 感情特性, 感情調節

### 問題と目的

#### 夢の中の感情頻度について

睡眠時に見る夢は,誰もが見たことがあり,我々の生活において身近な存在である。

Valli, Strandholm, Sillanmaki, & 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あげている。それを説明する仮説として,1つに,単なるサンプリングの偏りだという仮説がある(Conduit, Crewther, & Coleman, 2000; Mealey, 2000; Montangero, 2000)。これは,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している。2つ目は,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。これは,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としている(Cartwright, 1996; Hartmann, 1995, 1996, 1998; Kramer, 1991, 1993)。3つ目は,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られるものである。この立場に立つ脅威のシミュレーション仮説

(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られる。

岡田(2001)は,夢想起における感情別体験頻度に関しての研究を行い,夢見における感情体験は大きく肯定的感情と否定的感情の2軸で説明できること,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。更に,岡田(2012)は,夢見の感情体験の頻度が否定的感情と肯定的感情の両方の頻度が多い者,否定的感情の頻度が多いが肯定的感情の頻度は少ない者,肯定的感情の頻度が多いが否定的感情の頻度は少ない者,否定的,肯定的感情の頻度が少ない者の4つのパターンに分類し,それらの群間で悪夢や,夢想起頻度等を比較し検討した。その結果,夢想起頻度について,肯定的感情の頻度が高い群で夢想起頻度が高い傾向が見られた。夢の内容について,「自分が何かに追いかける夢」,「怖くて目が覚めてしまうくらいの悪夢」はいずれも否定的感情の頻度が高い群のほうが高いこと,肯定的感情の頻度が高い群では否定的感情の頻度の高低による差異はないが,低い群では否定的感情の頻度が高い群が際立って夢の頻度が多い傾向が見られた。これは肯定的感情の頻度が高い群においては,否定的感情の

1 東京成徳大学大学院心理学研究科

2 東京成徳大学

頻度の高低は悪夢の頻度と無関係であることを示した。

肯定的感情に焦点を当てた研究は少ない (Gilchrist, Davidson, & Shakespeare-Finch, 2007) と述べられているが、岡田 (2012) の研究を見ると、肯定的感情体験の効果について無視できるものではなく、否定的感情だけではなく肯定的感情についても着目することが必要であると思われる。

### 睡眠の質と夢との関連について

夢と密接な関係があるものとして、睡眠の質がある。竹内・犬上・石原・福田 (2000) は大学生の睡眠習慣を調べ、睡眠パターンの分類を行った。睡眠のパターンについて、朝方・夜型、規則・不規則といった位相関連と、熟眠、不眠傾向といった質関連と、長時間、短時間といった量関連の3つの軸から6つに分類した。その中で、質関連である熟眠度と夢見の頻度の少なさ、あるいは、不眠度と夢見の頻度の多さという方向での関連を報告している。徐波睡眠の多さと熟眠度、およびノンレム睡眠と夢報告の少なさといった関連から、主観的熟眠度と夢頻度とに潜在する共通因子として、徐波睡眠量や中途覚醒といった夜間睡眠構造の関与が想定される (竹内ら, 2000) とも述べられている。このように、睡眠の質と全体的な夢の頻度との関連は調べられているが、睡眠の質と夢の中の感情体験について調査した研究は少ない。特に、ポジティブ感情が生じるポジティブな夢と睡眠の質との関連を調べた研究は見当たらない。そこで、本研究では睡眠の質と夢の中で生じる感情体験の頻度に焦点を当て、関連を調べ、夢と睡眠の質との基本的知見を得ることを目的とする。

鈴木・松田 (2012) の研究では、ストレスの高さが、悲しい夢、焦りの夢、不安な夢、不快な夢といったネガティブな夢をよく想起させることが示された。佐々木・木下・高橋・志渡 (2013) の研究では、睡眠の質が悪い程、ストレスを自覚しており、睡眠の質とストレスとの関連が示唆されている。このことから、ストレスの高さが睡眠の質の低下に繋がり、ネガティブな夢を見やすくなると思われる。しかし、睡眠の質が上がることによる、夢の中の感情体験についての調査は見当たらない。そこで、睡眠の質が上があればポジティブな夢が増加するのではないかとといった仮説(仮説1)を立て、それについて検討する。

また、否定的感情が生じるネガティブな夢には、不安特性など感情特性が影響することも報告されている (高橋・船井, 2006)。そのため、同じようにポジティブな夢にも感情特性は影響するのではないかとと思われる。そのことから、感情特性がポジティブな夢に影響するかも併せて検討する。仮説として、特性的な感情が夢の中の感情にも影響するのではないかと (仮説2)

と思われる。

## 方 法

### 調査参加者

関東圏の大学に通っている大学生160名 (男性41名、女性85名、性別未記入者34名) であった。また、学年は1, 2年生を対象とした。その平均年齢は19.18歳 (SD=0.91) であった。

### 調査時期

2017年の10月から11月に掛けて行った。同一の協力者に対して、4回に分けて実施し、全体の期間は2週間掛けて行った。

### 手続き

大学の授業担当教員に質問紙調査への協力を依頼した。教員には、事前に調査の目的と実施方法の説明を行った。担当教員と十分に相談し、授業を実施する学生の学習時間に影響が少ない日時を選び、実施した。講義中に質問紙を一斉に配布した後に、質問紙に添えた文章を口頭で読み上げながら、調査について説明を行った。①研究の目的、②質問項目に正答はなく、率直に答えること、③心身に影響がないように十分配慮しているが不快になった場合には回答を中断できること、④自由意志による協力で、非協力の場合でも不利益が生じないこと、⑤協力で同意した場合でも回答の中断・撤回が可能なこと、⑥無記名調査であるので匿名性が保護されること、⑦回答データは厳重に管理し、外部に漏れることがないこと、⑧質問紙の提出をもって、協力への同意とすることを説明した。その後、その場で質問紙に回答してもらい、全員が記入した頃にその場で回収した。1週間の中で、月曜日と木曜日の2回に分けて実施し、それを2週間行い、合計4回に分けて実施した。初回はフェイスシートに年齢、性別、IDの記載を求めた。尺度としては、一般感情尺度、感情調節尺度の日本語版、3次元型睡眠尺度を用い、夢の頻度についての回答も求めた。2回目以降は、フェイスシートにIDの記載を求め、尺度は一般感情尺度を用いた。また、前回の調査実施日からの夢の頻度についても回答を求めた。

2週間の期間中に4回に分けての実施によるのべ回答数は504であった。

### 質問紙構成

**フェイスシート** フェイスシートには調査目的や倫理事項を記載し、年齢と性別に加え、4回に分けて実施するため、回答者が同一であることを記すため、携帯番号の下4桁の数字をIDとして記載を求めた。2回目以降では、年齢と性別の回答欄を省き、初日に記述したIDの記載を求めた。

**一般感情尺度** 特性的な感情を測るため、一般感情尺度（小川・門地・菊谷・鈴木，2000）を使用した。これは、「ポジティブ感情」、「ネガティブ感情」、「安静状態」の3因子に分かれ、普段の感情状態の傾向を調べた。各因子8項目の合計24項目で、「0. 全くあてはまらない」、「1. あまりあてはまらない」、「2. 少しあてはまる」、「3. 非常にあてはまる」の4件法で回答を求めた。ポジティブ、ネガティブのみではなく、安静状態も含めることで感情を多面的に捉え、項目数も多くないことから、今回の質問紙にはこの尺度が適していると判断した。感情については日によって大きく差が出ることも考えられるため、安定性を求めるため4回すべてで実施した。

**感情調節尺度の日本語版** 感情の制御能力が夢の感情・認知に影響する可能性が考えられたため、感情調節尺度の日本語版（吉津・関口・雨宮，2013）を使用した。これは、「再評価」と「抑制」の2因子に分かれ、「再評価」は6項目、「抑制」は4項目の合計10項目から構成される。「1. 全くあてはまらない」、「2. ほとんどあてはまらない」、「3. あまりあてはまらない」、「4. どちらとも言えない」、「5. 少しあてはまる」、「6. よくあてはまる」、「7. 非常にあてはまる」の7件法で回答を求めた。感情生起のプロセスの中には感情調節が行われており、感情が生起する前の段階における調節は先行焦点型感情調節と呼ばれており、「再評価」が当てはまる。感情が生起した後の段階における調節は反応焦点型感情調節と呼ばれており、「抑制」が当てはまる。感情と密接な関係にある感情調節を取り上げることで、感情をより特性的に捉えることができると考えられる。初回のみ実施した。

**3次元型睡眠尺度** 睡眠の質については、3次元型睡眠尺度（松本・内村・石田・豊増・久篠・森・森松・星子・石竹，2014）を使用した。これは、24時間型社会となっている現代に対応した睡眠尺度となっており、「位相」、「質」、「量」の3つの側面から測定する尺度である。各因子5項目の合計15項目から構成される。「1. とても当てはまる」、「2. やや当てはまる」、「3. あまり当てはまらない」、「4. 全く当てはまらない」で、質問項目「平日の起床時刻は？」のみ、「1. 午前6時頃もしくは午前6時よりも早い」、「2. 午前6時30分頃」、「3. 午前7時頃」、「4. 午前7時よりも遅い」の、どの項目も4件法で回答を求めた。1ヶ月以内の期間で求めるため、初回のみ実施した。

**夢の頻度に関する質問** 夢については、初日のみ1週間で、その後は前回の調査実施日からの期間である3日間、もしくは4日間で、ポジティブな夢、ネガティブな夢、ポジティブでもネガティブでもない夢の3つの夢を見た頻度を回数で求めた。

## 結 果

### 尺度得点の算出

夢の頻度のデータの取扱いとして、ポジティブな夢、ネガティブな夢、それぞれの見た頻度の項目で未記入のものは、夢を覚えていないものとし、0を当てはめた。今回は夢を見て、覚醒後思い出せるものを夢の頻度として扱うこととするためである。また、期間日数より多く回答していたものを、期間日数の最大値を当てはめることとした。例えば、7日間の夢の頻度を聞いた時に、8日以上回答があったものは7日として捉え、7を当てはめた。

一般感情尺度は、小川ら（2000）に従い、「ポジティブ感情」の8項目、「ネガティブ感情」の8項目、「安静状態」の8項目をそれぞれ加算し尺度得点を算出した。

感情調節尺度の日本語版は、吉津ら（2013）に従い、「再評価」の6項目、「抑制」の4項目をそれぞれ加算し尺度得点を算出した。

3次元型睡眠尺度については、松本ら（2014）に従い、「位相」の5項目、「質」の5項目、「量」の5項目をそれぞれ加算し尺度得点を算出した。

各尺度得点を算出した後、分析時における多重共線性が発生することを回避するため、各変数に対して標準化を用いた中心化を行った。

### 各変数の記述統計量

各変数について、平均値、標準偏差、最小値、最大値を求めた結果を示す（Table1）。なお、夢の頻度の中央値は、ポジティブな夢とネガティブな夢のどち

Table1 各変数の記述統計量

|            | 平均値   | 標準偏差 | 最小値 | 最大値 |
|------------|-------|------|-----|-----|
| ポジティブな夢の頻度 | 0.50  | 0.88 | 0   | 7   |
| ネガティブな夢の頻度 | 0.76  | 1.16 | 0   | 7   |
| 位相         | 5.70  | 3.08 | 0   | 15  |
| 質          | 9.85  | 3.16 | 1   | 15  |
| 量          | 5.49  | 2.96 | 0   | 12  |
| 再評価        | 25.82 | 7.20 | 5   | 42  |
| 抑制         | 15.84 | 5.49 | 4   | 28  |
| ポジティブ感情    | 12.47 | 5.58 | 0   | 24  |
| ネガティブ感情    | 7.80  | 5.82 | 0   | 24  |

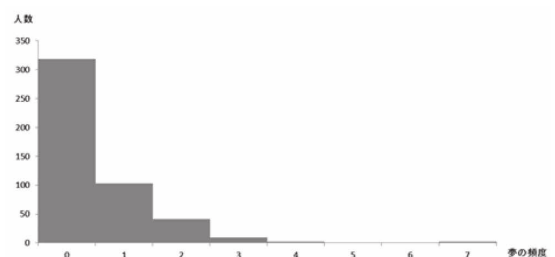


Fig.1 ポジティブな夢の頻度のヒストグラム

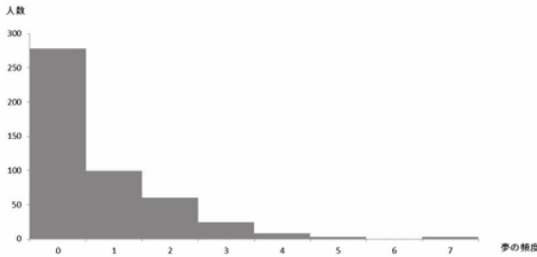


Fig.2 ネガティブな夢の頻度のヒストグラム

らも0であった。また、ポジティブな夢、ネガティブな夢それぞれの頻度のヒストグラムを示す (Fig.1, Fig.2)。

**各変数間の相関分析の検討**

各変数間による相関分析を行い、相関係数を算出した (Table2)。その結果、「ポジティブな夢の頻度」と「質 (r=.09, p<.05)」, 「再評価 (r=.15, p<.01)」, 「ポジティブ感情 (r=.16, p<.01)」において有意な正の相関が見られた。「ネガティブな夢の頻度」と「ネガティブ感情 (r=-.14, p<.01)」において有意な正の相関が見られ、「質 (r=-.23, p<.01)」, 「量 (r=-.18, p<.01)」, 「ポジティブ感情 (r=-.10, p<.05)」において有意な負の相関が見られた。

**一般化線形混合モデルによる分析の検討**

ポジティブな夢の頻度とネガティブな夢の頻度それぞれを従属変数とし、ポアソン分布を仮定した一般化線形混合モデルによる分析を行った。独立変数は、3次元型睡眠尺度の「位相」・「質」・「量」、感情調節尺度の「再評価」・「抑制」、一般感情尺度の「ポジティブ感情」・「ネガティブ感情」の7つの変数と、「位相」・「質」・「量」・「再評価」・「抑制」と「ポジティブ感情」、「ネガティブ感情」それぞれとの交互作用の、合計17個の変数とした。また、「協力者」・「調査時点」を混合モデルの変量因子として投入した。

まず、全ての独立変数を投入し、従属変数を「ポジ

ティブな夢の頻度」とした一般化線形混合モデルによる分析を行った。その後、Z値の絶対値が最も小さい変数を取り除き分析を行った。このように、Z値の絶対値が最も小さく、影響力が1番低い変数1つを取り除き、再度分析を行う方法を繰り返し、最後に有意として残ったものを示す (Table3)。その結果、感情調節尺度の「再評価」が有意であることが示された。また、正の影響を示していることから、感情調節尺度の「再評価」得点が高いとポジティブな夢を見やすいことが示唆された。

同様に、「ネガティブな夢の頻度」を従属変数とした一般化線形混合モデルによる分析を行った。独立変数は、ポジティブな夢の分析時と同様に17個の変数全てを投入した。同様にまた、Z値の絶対値が最も小さく、影響力が1番低い変数1つを取り除き、再度分析するといった方法を繰り返した。そして、最後に有意として残ったものを示す (Table4)。その結果、3次元型睡眠尺度の「質」、「位相とポジティブ感情の交互作用」の2つが有意であることが示された。また、「質」が負の影響を示していることから、3次元型睡眠尺度の「質」得点が高いとネガティブな夢を見にくくなることが示唆された。「位相とポジティブ感情の交互作用」は正の影響を示していることから、「位相とポジティブ感情の交互作用」が高いとネガティブな夢を見やすいことが示唆された。

Table3 一般化線形混合モデルによる分析結果① (N=123)

|     | Estimate | SE   | Z    | p    |
|-----|----------|------|------|------|
| 再評価 | 0.34     | 0.14 | 2.35 | .019 |

従属変数：ポジティブな夢の頻度

Table4 一般化線形混合モデルによる分析結果② (N=123)

|            | Estimate | SE   | Z     | p     |
|------------|----------|------|-------|-------|
| 質          | -0.51    | 0.12 | -4.25 | <.001 |
| 位相*ポジティブ感情 | 0.23     | 0.10 | 2.34  | .020  |

従属変数：ネガティブな夢の頻度

Table2 各変数間の相関係数

|              | 1 | 2     | 3   | 4      | 5      | 6     | 7      | 8      | 9      |
|--------------|---|-------|-----|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 1 ポジティブな夢の頻度 | — | .19** | .08 | .09*   | .01    | .15** | -.02   | .16**  | -.06   |
| 2 ネガティブな夢の頻度 |   | —     | .02 | -.23** | -.18** | .06   | .08    | -.10*  | .14**  |
| 3 位相         |   |       | —   | .11*   | .17**  | .16** | -.20** | .16**  | -.03   |
| 4 質          |   |       |     | —      | .42**  | .07   | -.19** | .25**  | -.35** |
| 5 量          |   |       |     |        | —      | .13** | -.20** | .20**  | -.08   |
| 6 再評価        |   |       |     |        |        | —     | .28**  | .29**  | -.04   |
| 7 抑制         |   |       |     |        |        |       | —      | -.14** | .20**  |
| 8 ポジティブ感情    |   |       |     |        |        |       |        | —      | -.15** |
| 9 ネガティブ感情    |   |       |     |        |        |       |        |        | —      |

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

## 考 察

本研究では、夢をポジティブ感情とネガティブ感情の主観的な感情によって分類し、ポジティブな夢、ネガティブな夢として見る頻度を測った。その頻度に影響するものとして、睡眠の質、感情、感情調節といった特性を取り上げ、一般化線形混合モデルによる分析と検討を行った。仮説としては、(仮説1)“睡眠の質が上がればポジティブな夢が増えるのではないかと”、(仮説2)“特性的な感情が夢の中の感情にも影響するのではないかと”を想定した。

その結果、ポジティブな夢に関しては、感情調節尺度の「再評価」においてのみ、有意な正の影響があることが示された。このことから仮説1は支持されなかった。しかし、その結果は興味深いものを感じられた。

ポジティブな夢の頻度に対して、感情調節の「再評価」が有意であったこととして、「再評価」がポジティブ感情を増加させること (Gross & Levenson, 1997) が関係しているかもしれない。感情調節における再評価方略とは、感情の原因となる出来事を再解釈することにより感情の生起そのものを調節する方略であり (Gross, 1998)、項目を見ると「私は、否定的な感情をあまり感じたくないときは、その状況についての考え方を変える」や「私は、もっと肯定的な感情を感じたいときは、考えていることを変える」などがある。つまり、ネガティブな考え方を変え、よりポジティブな考え方へとコントロールし、ポジティブな感情を増えたことが、ポジティブな夢が増加することに繋がったのかもしれない。しかし、今回の分析においては、純粋な「ポジティブ感情」や「ポジティブ感情と再評価の交互作用」は有意ではなかった。このことから、必ずしもポジティブ感情が多いことが、ポジティブな夢の頻度に繋がる訳ではない可能性を示唆している。また、この再評価方略を夢の中の感情体験に当てはめて考えると、夢の中で最初はポジティブではなかったとしても、ポジティブになるよう考え方を変えたり、ポジティブな夢をより強くポジティブに感じるように考えていることを変えたりした結果、ポジティブな夢として覚醒後も覚えており、ポジティブな夢の頻度の増加に繋がったのかもしれない。このことから2つ目の仮説、特性的な感情が夢の中の感情にも影響するのではないかに関しては、感情そのものというよりは感情制御の機能や能力が夢に対する感情や認知に影響するかもしれないという意味で支持されるかもしれない。つまり、ポジティブな夢を増やすためには、感情そのものよりも、感情をコントロールし、感情の原因となる出来事を再解釈することにより、ネガティブな夢を減らし、ポジティブな夢を増加していくことが重要なかもしれない。

ネガティブな夢に関しては、3次元型睡眠尺度の「質」において、有意な負の影響があることが示された。一方、「位相とポジティブ感情の交互作用」において、有意な正の影響があることが示された。睡眠の「質」に関しては、良質な睡眠を取ることで、ネガティブな夢を見る頻度が減ったことを示している。睡眠の質が上がるとポジティブな夢が増加するといった仮説に関連しているようにも思われるが、ポジティブな夢に関しての分析結果では、この仮説は支持されていない。このことから、ポジティブな夢とネガティブな夢が必ずしも対称関係とはいえない可能性を示唆され、単純にポジティブな夢が増えればネガティブな夢が減り、ネガティブな夢が増えればポジティブな夢が減る訳ではないと考えられる。また、睡眠の質が下がれば、ネガティブな夢が増加する可能性も示唆しており、不眠度と夢の頻度の多さが関連しているという竹内ら (2000) の結果とも概ね一致する。また、報告される夢が否定的な方向に偏るとしたValli et al. (2008) の研究を考えると、睡眠の質が下がり夢の頻度が上がるとき、ネガティブな夢が多くなるだろうと考えられる。ポジティブな夢の増加に繋がるとは考えられないが、ネガティブな夢の減少を考えた時に、睡眠の質を上げることは重要であると思われる。「位相とポジティブ感情の交互作用」に関しては、位相とポジティブ感情の両方が高ければ、ネガティブな夢が増加することが示唆された。位相とは、項目を見ると「平日・休日に関わらず、就寝時刻はほとんど変わらない」や「平日・休日に関わらず、起床時刻はほとんど変わらない」とあるように、睡眠の規則正しさを示している。つまり、睡眠の規則が正しく、普段ポジティブ感情を感じやすい人は、ネガティブな夢を見やすい、もしくは夢の中ではネガティブな印象が残りやすく、ネガティブな夢として覚えていきやすい可能性がある。感情そのものが夢に影響している訳ではないが、睡眠の規則正しさによっては影響することから、仮説2は一部支持された。

仮説に関して総合的に考察すると、仮説1の睡眠の質が上がればポジティブな夢が増加するのではないかとといった仮説は支持できず、睡眠の質が高いと、ポジティブな夢の頻度は増加しなかったが、ネガティブな夢の頻度は減少する結果となった。仮説2の特性的な感情が夢の中の感情にも影響するのではないかとといった仮説について、今回の研究では仮説を支持するような、感情そのものが大きく影響する結果は得られなかった。しかし、感情調節における再評価方略により、ポジティブな夢の頻度が上がることが示唆され、感情調節の再評価方略は、夢の中の感情に対して、適応的な結果をもたらす可能性が示唆された。このことから、仮説2は一部支持された。

## 今後の課題

本研究では、夢の中で体験する感情を主観的に評価してもらい、その頻度を求め、ポジティブな夢の頻度、ネガティブな夢の頻度として、それらに影響する諸要因について明らかにし、基本的知見を得た。

しかし、以下の点において課題が残る結果となった。まず、サンプルの偏りについてである。今回、本研究における調査協力者は大学生に絞られ、これらの結果を一般化するには限界があると考えられる。社会人や、高校生なども視野に入れて、幅広く検討する必要があると思われる。また、現代社会においては、必ずしも夜に寝て、日中に活動するとは限らないため、社会状況も考え、朝型・夜型といった視点を考慮した調査の必要もあると考えられる。

次に、夢の頻度を問う質問に関して、今回は主観的にポジティブ感情、ネガティブ感情を評価する方法を取ったが、客観的に評価したり、夢の内容を自由記述により求めたりし、夢についても多面的に捉え、分析することでより深い知見を得ることができると考えられる。

また、夢の頻度について安定性を求めるため、1週間に2回実施し、2週間の合計4回実施したが、より確実性を求め、毎朝同じ時間といった具合に、実施することが望ましいと考えられる。もしくは、起床時間に合わせ、夢日誌法などを用いることも考えられる。最後に、今回の結果から、今後、介入的研究を行うことで、実際にポジティブな夢の増加や、ネガティブな夢の減少が見られるかを、改めて検討する必要がある。

## 引用文献

Cartwright, R. D. (1996). Dreams and adaptation to divorce. In D. Barrett (Ed.), *Trauma and DREAMS* (pp. 173-185). Cambridge, MA: Harvard University Press.

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.

Gilchrist, S., Davidson, J., & Shakespeare-Finch, J. (2007). Dream emotions, waking emotions, personality characteristics and well-being—A positive psychology approach. *Dreaming*, *17*, 172-185.

Gross, J. J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 224-237.

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of hiding negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, *106*, 95-103.

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. Moffitt, M. Kramer, & R. Hoffman (Eds.), *The functions of dreaming* (pp. 139-195). New York: State University Press.

松本悠貴・内村直尚・石田哲也・豊増功次・久篠奈苗・森美穂子・森松嘉孝・星子美智子・石竹達也 (2014). 睡眠の位相・質・量を測る3次元型睡眠尺度 (3 Dimensional Sleep Scale; 3DSS) 一日勤者版一の信頼性・妥当性の検討 *産業衛生学雑誌* *56* (5), 128-140.

Mealey, L. (2000). The illusory function of dreams: Another example of cognitive bias. *Behavioral and Brain Sciences*, *23*, 971-972.

Montangero, J. (2000). A more general evolutionary hypothesis about dream function. *Behavioral and Brain Sciences*, *23*, 972-973.

小川時洋・門地里絵・菊谷麻美・鈴木直人 (2000). 一般感情尺度の作成 *心理学研究*, *71* (3), 241-246.

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.

岡田斉 (2012). 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— *人間科学研究*, *33*, 31-40.

Revonsuo, A., & Valli, K. (2000). Dreaming and consciousness: Testing the threat simulation theory of the function of dreaming. *Psyche*, *6*.

佐々木浩子・木下教子・高橋光彦・志渡晃一 (2013). 大学生における睡眠の質と関連する生活習慣と精神的健康 *北翔大学北方圏学術情報センター年報*, *5*, 9-16.

鈴木千恵・松田英子 (2012). 夢想起の個人差に関する研究—夢想起の頻度にストレスとビックファイ

- ブパーソナリティ特性が及ぼす影響— ストレス  
科学研究, 27, 71-79.
- 高橋敏治・船井彩 (2006). 中学生の夢想起頻度に影  
響を及ぼす要因の研究: テスト不安と性差の關係  
について 法政大学文学部紀要 53, 31-41.
- 竹内朋香・犬上牧・石原金由・福田一彦 (2000). 大  
学生における睡眠習慣尺度の構成および睡眠パタ  
ンの分類 教育心理学研究, 48, 294-305.
- Valli, K., Strandholm, T., Sillanmaki, L., &  
Revonsuo, A. (2008). Dreams are more negative  
than real life: Implications for the function of  
dreaming. *Cognition and Emotion*, 22, 833-861.
- 吉津潤・関口理久子・雨宮俊彦 (2013). 感情調節尺  
度 (Emotion Regulation Questionnaire) 日本  
語版の作成 感情心理学研究, 20 (2), 56-62.

—2018.1.30受稿, 2018.3.2受理—

## Relation between positive dream and quality of sleep

Takahiro KIUCHI (*Graduate School of Psychology, Tokyo Seitoku University*)

Hironori ABE (*Tokyo Seitoku University*)

In this research, we aimed to obtain basic knowledge of dream and the quality of sleep by focusing on emotional experiences in dreams and examining the relationship between emotional experiences in dreams and the quality of sleep. We also examined whether emotion characteristics and emotion regulation influence emotional experiences in dreams. The survey respondents were 160 university students in their 1st and 2nd year (41 male, 85 female, average age 19.18 years, SD = 0.91). We conducted a questionnaire survey to measure emotion characteristics, emotion regulation, and quality of sleep, to determine whether the feeling during the dream was positive or negative, and to describing its frequency. We conducted it in 4 times during the 2 week period, and the number of responses was 504. We performed analysis using a generalized linear mixed model with the interactions among emotion characteristics/emotion regulation/quality of sleep, emotion regulation/sleep quality, and emotional characteristics as independent variables with positive and negative dream frequencies as the dependent variables. As a result, in the frequency of positive dreams, "Reappraisal" of the subordinate scale of emotion adjustment had a significant positive effect. In the frequency of negative dreams, the "quality" of the subscale of sleep quality had a significantly positive effect, and the interaction of "phase" of the subscale of sleep quality and positive emotion had a significantly negative effect. Therefore, from the results it was suggested that emotional experience in a dream is more influenced by emotional adjustment than simple "positive emotion" or "negative feeling"; in particular, the reevaluation strategy in emotional adjustment increases the frequency of positive dreams. It was also suggested that the reassessment strategy could bring about adaptive results for emotional experiences in dreams.

**Key words:** positive dream, quality of sleep, emotion characteristics, emotion regulation.

*Bulletin of Clinical Psychology, Tokyo Seitoku University*  
2018, Vol. 18, pp. 104-110