

不安と夢との関係の一考察

－状態不安・特性不安、性差と夢の内容の関係について－

西 澤 一 哉

海外における夢の研究は夢の内容に関する研究が多い。その際に Hall & Van de Castle (1966) の内容分析システムという尺度がよく使用され、日本でも鑑・平野 (1984) がそれをベースに研究を行っている。他の日本での夢の研究である松田 (2006 a) の研究では、不安な夢の数と顕在性不安尺度との間に有意な正の相関があったという結果もある。これらを受けて、人が普段みている夢と状態不安・特性不安、および男女の違いとの間にどのような関連があるのかを検討することを目的に、以下の2つ観点から研究を行った。一つ目の観点は①睡眠・夢見の状況と男女差、状態不安・特性不安の高低差との比較であり、二つ目の観点は②夢内容と男女差、状態不安・特性不安の高低差との比較である。方法としては、大学生・大学院生 113 名 (男子 34 名、女子 79 名) を対象にし、質問紙法にて行った。質問紙は、大きく分けて STAI-X (State-Trait Anxiety Inventory-Form X: 状態・特性不安尺度) の質問項目、睡眠状況と夢み状況について問う質問項目、一番最近のみた夢の自由記述、鑑・平野 (1984) が Hall & Van de Castle (1966) をベースに作成した 73 個の夢の主題を参考に、著者が 9 つの質問に再構成した夢の内容について問う質問項目によって構成されている。

その結果、睡眠・夢見の状況においては、熟睡度は男女差、状態不安の高低差、特性不安の高低差全てで有意な差があり、女性の方が男性よりも、状態不安・特性不安の度合いが低い人の方が高い人よりも熟睡できていることが分かった。また、状態不安得点と特性不安得点の高低差と睡眠状況の間には有意差があり、睡眠状況が充実していない人ほど不安得点が高いことが分かった。夢内容を男女で比較すると、鑑・平野 (1984) と同様に、男性の他者への攻撃性、女性の弱さ、親和的側面といった夢内容の特徴が現れた。状態不安の高低差、特性不安の高低差によって見る夢内容が異なる傾向がみられた。さらに、状態不安の高い群と特性不安の高い群を比較すると、状態不安が高い群では、日常的な内容の夢をみている人が多いにも関わらず、特性不安が高い群では、不安な状況に包まれた夢内容を見ている人が多い傾向があるという結果になった。

性差、状態不安の高低差、特性不安の高低差という違いは睡眠の状況には影響を与えるが、夢見の状況に対しては影響を与えにくいということがわかった。夢内容の男女差の比較の結果からは、夢内容における性差の違いは、男性の在り方・女性の在り方の違いを示すことになることを本研究においても示す結果になったといえる。しかし、特に女性がみる夢内容は先行研究と比較しても多くの点で違いがあったため、さらに性差による夢内容の違いに関する研究を進めていく必要が求められる。夢内容と状態不安・特性不安の共に高い群同士を比較した結果から、不安な内容の夢をみやすい人は、特性不安の高い傾向があるということが考えられる。