

222... 睡眠と夢のいろいろ



★テーマの設定理由★

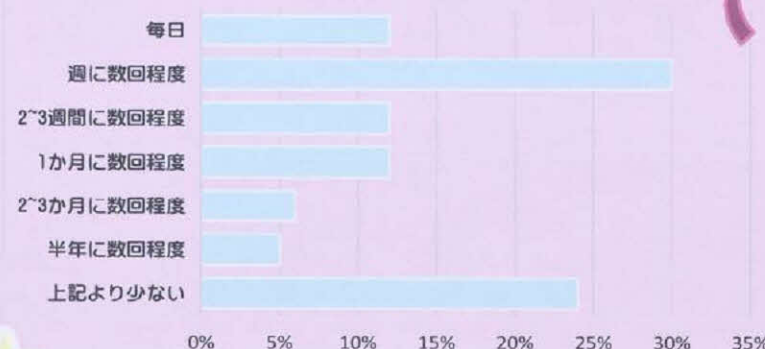
私は最近、よく夢を見ます。学校に遅刻する夢や、芸能人と知り合いになる夢など、内容は様々ですが、そこでふと、「ほかの人は、夢をどのくらいの頻度で見るのか」「夢を見ているときは浅い睡眠と聞くと本当なのか」など、いろいろな疑問が生まれました。その「睡眠」と「夢」の疑問について調べ、まとめてみたいと思ったので、このテーマに設定しました。



1. 夢を見る頻度について

まず、夢を見る頻度が人によってどのくらい違うのかについて調べました。ウェルネス総合研究所というところの調査によると、次の2つのグラフのような結果になったそうです。

夢を見る頻度（10~60代, 1200人）



「週に数回程度」と「上記より少ない」が同じくらいの割合である

全世代において、週に一回以上夢を見ている人が約4割である

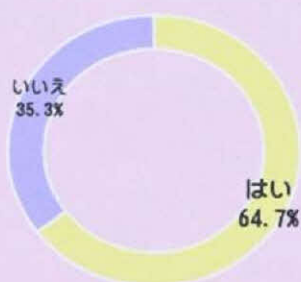
2. レム睡眠とノンレム睡眠について

レム睡眠 = 浅めの睡眠

ノンレム睡眠 = 深めの睡眠

このことから、下のグラフのように、レム睡眠は質の高い睡眠にはあまり重要ではないと考える人が半数以上いますが、**レム睡眠は脳のリフレッシュ効果という重要な役割を持っているため、睡眠の質を高めるために欠かせません！**

睡眠の質を高めるには、レム睡眠よりも深睡眠を多く取ることが重要である(n=817)



レム睡眠でもノンレム睡眠でも夢は見れるけど、レム睡眠中に見た夢は鮮明で記憶に残りやすい

1の調査であまり夢は見ないと答えた人も、本当は見えていたけれど覚えていないだけかもしれません。

夢をよく見る＝あまり眠れていない？

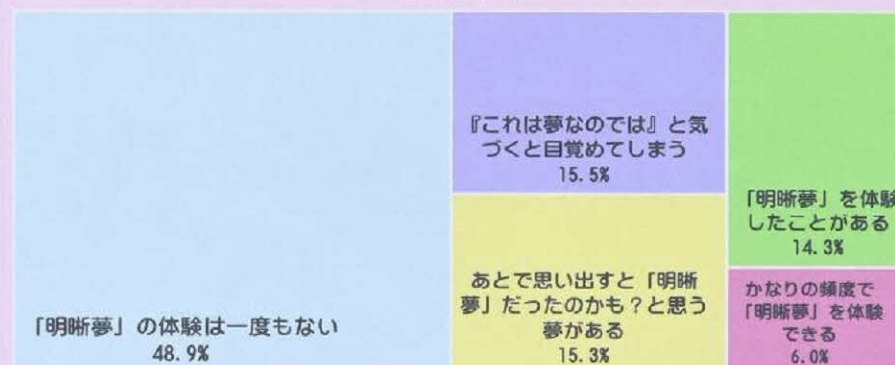
私も今までそう思っていました、レム睡眠中に見た夢を覚えているだけで、夢をよく見るからといって睡眠の質が悪いとは限らないと初めて知りました。

めいせきむ 3. 明晰夢について

明晰夢 = 夢をみている最中に、夢をみている自分を意識できる体験のこと

「明晰夢」という不思議な体験のメカニズムは、完全には明らかになっていませんが、レム睡眠中に体験できるのではないかとされています。睡眠実験室でのレム覚醒で、**明晰夢が生じる割合は1~2%であり、明晰夢をよく見ることはあまりないことが下のグラフからもわかります。** 明晰夢は、通常の夢体験よりも相対的に鮮明な感覚を与えるそうですが、私はまだ一度も体験したことがないので、体験してみたいです。

明晰夢についてあなたに当てはまるものを選んでください (n=1000)



★まとめ★

睡眠のステージによって、夢に関してさまざまな違いがあることがわかりました。実際にグラフにまとめ、分析してみると、割合のわかりやすさが格段に上がり、睡眠と夢について、より興味が増しました。特に、調べていく中で、明晰夢がメンタルケアやスポーツや音楽のスキル学習などにも応用されていると知り、驚きました。また、自分の興味のあること・疑問に思ったことを調べ、まとめることの大切さを知ることができたので、これからもこのような作業をやりたいです。

