

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関係について

船井, 彩 / 高橋, 敏治

(出版者 / Publisher)

法政大学文学部

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

Bulletin of Faculty of Letters, Hosei University / 法政大学文学部紀要

(巻 / Volume)

53

(開始ページ / Start Page)

31

(終了ページ / End Page)

41

(発行年 / Year)

2006-10-10

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00004126>

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関係について —

高橋 敏治・船井 彩

要 旨

本研究では公立中学校の生徒 1～3 年生 250 名〔男子：125 名、女子 125 名、平均年齢：13.46 歳（男子：13.50 歳、女子：13.42 歳）〕を対象に夢とテスト不安の質問紙を用いてテスト不安および性差が夢想起頻度に及ぼす影響、さらに夢内容について検討した。試験直前（2003 年 6 月）と平常時（2003 年 7 月）の 2 時点において夢を想起するように求めたところ、期末試験をストレスと認知した生徒は、平常時よりも試験直前においてより多くの夢を想起した。性差については、試験時・平常時において性別により夢想起頻度に差が生じ、男子に比べ女子の方が有意に高い得点を示した。これらの結果は、テスト不安やストレスイベント（ストレッサー）が高いと夢想起頻度も関連して高くなるということ、また男子に比べ女子の方が夢を多く想起する傾向にあることを示していた。

また、本研究で夢想起頻度に影響する要因はテスト不安やストレスイベントだけでなく、性差、自己開示度、記憶をはじめさまざまな要因が複雑に関連している可能性が示された。夢内容については期末試験というストレス条件により、明晰度・色彩などが強調される可能性があった。今後は夢に対する態度を含め、心理学的側面からだけでなく、生理学をはじめとした多面的な検討を行うことが望ましいと考えられる。

I. はじめに

第 1 節 夢研究の歴史

夢研究の歴史は、Freud, S の「夢解釈」によって初めて科学的接近がなされ、夢が我々の心の深層を理解する上で重要な手がかりを与えてくれることが示された。欧米ではこの Freud, S. の力動的心理学の観点から夢に対するアプローチがさかんなのに対し、日本では生理心理学的研究が多く、夢の研究方法に違いがみられる。

Aserinsky, E. & Kleitman, N. (1953) による急速眼球運動 (REM : Rapid Eye Movement) を伴う睡眠の発見は、睡眠研究全般に飛躍的發展をもたらした。同時にこの REM 睡眠が夢と密接な関係にあることが知られて以来、夢見に関する研究が著しく促進された。特に脳波に基づいた睡眠

段階や、自律神経系活動と夢現象との関係についての研究が行われた。当初の研究では、REM 睡眠期の夢は NREM 睡眠期の夢に比べ、質的に異なるという知見が一般的であったが（福岡, 1969）、その後睡眠段階により報告時の認知的違いが生じること、あるいは量的な違いが生じることとはあるが、夢自体の質的な差はないとする知見も報告されている。最近では、夢現象の発現メカニズムを PET・f-MRI による脳画像解析法などの視点から脳の機能との関連で追及する方向で研究が進められている。

第 2 節 夢想起頻度について

前節で述べたように、睡眠の生理学的研究の進歩により、REM 期に被験者を覚醒させた時の夢の再生率は 60～93% に分布している。そして夢想起に大きな関わりがあるとされている REM 期

は、普通の人であれば一晩に3~5回生じ、REM睡眠のうちで占める時間的比率は皆ほぼ同程度の約20~25% (1.5~2.0時間) であると言われている。しかし、普段の生活状況ではよく夢を想起する傾向のある人とそうではない人が存在し、夢想起頻度には個人差がある。これまでの研究から、夢想起頻度に影響を及ぼす要因として以下の要因が考えられる。第1にストレスとなるライフイベントの外的要因が挙げられる。被験者の生活体験や過去に経験した体験の影響として、戦争などの外傷的体験が夢の内容に影響を与えることはよく知られていることである。例えば、サンフランシスコ大地震の直後、地震前より悪夢の生じる頻度が急激に増え、時間の経過と共に悪夢の頻度が減少したという報告がある。また日本でも阪神淡路大震災において、304人のうち36人から「しばしば地震の時の夢でうなされる」などの悪夢の訴えがみられたことが報告されている(河野, 1995)。このようなケースは、心的外傷後ストレス障害(PTSD: Post-traumatic stress disorder)による「イベントについての反復的で苦痛な夢」として、診断基準に取り上げられている。第2に人格特性要因である。夢想起頻度に関する研究は、精神分析の流れを汲む研究者によって夢を想起する傾向の人とそうではない人との人格の違いに焦点があてられた。不安・知性と夢を想起しない人との正の相関が示されたという報告をはじめ、夢想起頻度と不安体験の多さ、夢想起頻度と不安とは正の相関であり、抑圧・自我の強さとは負の相関であるという報告がある。これらの先行研究では人格検査によって説明された特性と夢想起頻度との関係については矛盾する点も多く、十分一致した見解は確立されていない。一方近年の研究において人格特性とストレスイベントの相互作用から夢想起頻度を捉えようとする試みがなされている。松田(1997)は、高校生を対象として、夢質問紙・日本語版 STAI (State-Trait Anxiety Inventory)・高校生学校ストレス尺度を用いて同一被験者の夢想起頻度についてストレスイベント(定期試験)のある時期とない時

期の2時点により測定し、人格特性(特性不安)とストレスイベント(定期試験)の相互作用を検証した。その結果、不安傾向の高い人が試験前などのストレス状況下におかれた時には夢想起頻度が上昇するという知見を得ている。

第3節 夢と性差の関連について

これまで夢に関する多くの研究がなされてきているが、夢と性差に関する研究では未だに知見が一致していない。たとえば夢想起について男女を比較した場合、女性の方が多く夢を想起するという結果がある一方、鎚・平野(1985)は、男性の方に夢想起者が多く、女性は夢の記憶が有意に明瞭であると報告している。そして児玉(2000)の研究によると、夢想起は男女共に「週に1~2回夢を見る」と答えた人が多く、夢想起頻度に男女差は見られなかったと報告している。その他に夢の色彩についての男女差の研究があり、男性が女性よりも色彩夢をみることが多いなどの報告があるが、性差は明らかにされていない報告も多くある。

第4節 夢内容について

これまで夢に関する多くの研究の中で、生理学的側面、あるいは心理学的側面から夢の内容に関する研究が行われてきている。しかし夢と性差に関する研究同様、未だに知見が一致していないものが多い。鎚・平野(1985)によれば、夢に共通なものがみられるかという点を検討するため、8人の被験者について調べた結果、38夜における夢のうち7夜の夢の主題が共通していたという結果がある。しかし日本においては欧米に比較して、夢の内容に関する研究が少ないのが現状である。

福岡(1969)はREM期覚醒法を用いて各睡眠段階での被験者の自覚体験(夢の内容)についての調査研究を行った。その結果、明晰な夢の出現率は、REM段階の夢の75%を占めたが、NREM期の夢では49%にすぎず、自宅夢では77%でREM段階の夢に近かった。夢を想起しやすいといわれているREM睡眠と自宅夢との夢出現率が

近いため、自宅で夢内容を分析するなど一定の基準によって評価測定する方法が望ましいと考えられる。この方法は、一定の基準で夢の情動要素などを評価し、統計的に処理することができる点で、夢の内容の研究を客観化するのに有用である（大熊，1968）。

第5節 テスト不安について

学期中間や学期末の定期試験、入学試験などさまざまな試験場面で誘発される不安は「テスト不安」と呼ばれ、例えば「心臓がドキドキする」「緊張する」「神経質になる」等の身体的・心理的反応としての不安成分、あるいは、「失敗するかもしれない」「努力してもムダかもしれない」などの妨害的思考としての不安成分など、異なる次元を含むものとされている。日本の研究でも、普段の学習活動の成果を発揮する妨げとなったり、学校生活におけるさまざまな不適応行動を引き起こす原因となることが指摘されている。能力、学力、理解度、到達度などが審査される評価の状況であるテスト場面において個人が経験する不安を測定しようという試みはテスト不安測定尺度の開発や、テスト不安の課題遂行へ及ぼす影響の検討など、多くの研究が行われてきた。

日本においてもテスト不安を測定する方法の研究の進展とともに、さまざまな年齢、あるいは発達段階の児童生徒を対象に検討が行われ、まとめると以下ようになる。

- ① 一般に男子よりも女子にテスト不安が高い
- ② 学年差が認められる
- ③ 内的統制型の者は外的統制型の者に比べテスト不安得点が低い

などである。特にテスト不安と性差との関係においては諸外国の研究でも「一般に女子の方が男子よりも不安傾向が強い」という報告がなされている。

第6節 問題の所在

これまで述べてきたように、過去にも夢についてのさまざまな研究が行われているが、夢想起頻度と性差との関係についての研究においては未だ

に知見が一致しておらず、実証的な証拠が不十分である。松田（1997）の研究においては、人格特性とストレスイベントの相互作用から夢想起頻度を捉えようとする試みがなされたが、夢想起頻度と性差との関係の有無については検討していない。

そこで、本研究では中学生を対象とし、質問紙を用いて夢想起頻度とテスト不安・性差の関係を検討することにした。なお本研究で中学生を対象とする理由は、これまでの調査から、他の学校段階に比べ、中学生は成績や進学などに関する悩みを多く持つこと、あるいは中学生は小学生に比べて学業についてのストレスを高く評価している（岡安他，1992）という報告がなされていることが挙げられる。中学生は高校受験を控えているため、学業成績の重要性をより高く評価しており、この点を考慮すると、中学生のテスト不安構造は小学生や高校生、あるいは大学生とは異なった特徴を示す可能性が考えられる（三浦他，1997）。そのため本研究のように定期試験をストレスイベントと設定した調査においては、学業をストレスとより高く評価しているという知見が認められている中学生を対象とすることが望ましいと考えた。そして特性を図る測度として本研究では、テスト不安尺度を用いることとした。その理由としては、過去の研究で人格特性が夢想起に必ずしも関連していないこと、そして中学生という世代は人格発達の途上であり、十分に人格特性が安定した1つの指向性を示す性格とは考えられないことによる。

Ⅱ. 本 論

第1節 目的と仮説

本研究の目的は、テスト不安が夢想起頻度に及ぼす影響を検証することに加え、上記に示してきたように、これまでの研究で一致していない夢想起頻度と性差との関係、そして夢内容について検討することである。そこで本研究では中学生を対象とし、テスト不安質問紙と夢質問紙を用いて夢想起頻度に影響を及ぼすと考えられるテスト不安及び性差の関係を明らかにし、加えて夢内容につ

いて調査した。

本研究では、①不安傾向の高い人はストレスイベントがある状況におかれた場合には夢想起頻度が上昇する、②男子に比べ女子の方が一般的に不安傾向が強いのであれば、同様に夢想起頻度においても女子の夢想起頻度が高くなるという2点を仮説に設けた。

第2節 方法

第1項 被験者

神奈川県内の公立中学校の生徒1～3年生250名（男子：125名、女子125名、平均年齢：13.46歳、SD：0.869）である。

第2項 手続き

同一被験者群に試験直前（2003年6月）と平常時（2003年7月）の2回にわたって調査を実施した。2003年6月に実施した第1回調査は、期末試験直前（試験時）であり、同年7月に実施した第2回調査は、統制条件として夏休み前の試験終了後（平常時）である。調査用紙はホームルーム時に担任により、配布・回収された。なお本調査では、睡眠障害をもつ被験者を取り除くためにアテネ不眠尺度を用いてスクリーニングを行った。夢質問紙においては各自3日間毎朝起床時に記入してもらった。被験者には各条件の調査前日に指示を行ったが、調査前に内容を説明することは個人の夢想起に影響を及ぼす可能性も否定できないため、調査する意図については知らせないようにした。また、調査の実施については2003年2月に大学生を対象に行った予備調査（2002年12月）の結果と調査用紙を中学校に持参し、調査内容を確認した上で、結果のフィードバックを条件に校長・教頭先生から承諾を得た。各条件3日間ずつ、合計6日間の調査を行った。

第3項 使用尺度

① アテネ不眠尺度（AIS：Athens Insomnia Scale）

世界保健機関（WHO）を中心として設立した

「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した不眠症判定法である。「夜間目が覚めるか」「日中に眠気はないか」など8つの質問に対する回答を4件法で行う。得点は最大24点で数値化し、客観的に不眠度を測定できるように工夫されている。診断結果は1～3点（睡眠障害の心配なし）、4～5点（不眠症の疑いが少しある）、6点～9点（不眠症の疑いがある）、10点以上（医師に相談する必要がある）である。なお、アテネ不眠尺度は第1回調査初日に施行した。

② 夢質問紙

本研究は、期末試験といった現実的なストレスイベントがある時の自然な睡眠状態での自宅夢を調査することを目的としているため、山中・松本（1984）によるDream Diary法（Cohen, 1974 a, 1974 b）を採用した。毎朝起床時に夢想起をチェックし、内容を思い出せる場合は夢内容に関する質問に進む。夢想起の程度を、2点（夢の内容まで想起できる）、1点（夢を見たことは覚えているが内容はまったく想起できない：contentless）、0点（夢を見ていない：dreamless）で得点化した。なお、夢を2つ以上想起した場合も2点とした。夢想起得点は3日間の合計得点であり、0～6点の範囲に設定してある。

本研究での夢内容に関する質問は、自由記述ではなく、福岡（1969）が作成した夢調査用紙の一部の6項目（「よく眠っていたか」「どんな場所だったか」「自分自身は出てきたか」「他人は出てきたか」「夢ははっきりしていたか」「夢に色はついていたか」）を採用した。

③ FTA 日本語版尺度（FRIEDBEN Test Anxiety Scale；松原 他（2001））

FRIEDBEN Test Anxiety Scaleとは1997年にイスラエルのFriedman, I.A. らが児童期・青年期のテスト不安を測定するために開発した尺度である。テスト不安は一般に「テストで良い成績を取るのに必要な反応を妨害する不適切な反応」と定義されている。テスト不安研究は1950年代以降さかんに行われ、これまでにさまざまな知見が得られている。しかしテスト不安研究をレビュー

した藤井（1995）が指摘しているようにテスト不安の構造は、十分に明らかにされていない。FTA 尺度は、従来の尺度構成で下位尺度とされてきた「心臓がドキドキする」「とても緊張する」などの緊張因子及び「失敗するかもしれない」などの認知的妨害因子では不十分であるとして「テストで失敗すると親・友人・教師などから悪く思われたり、バカにされるのではないかなど、被軽蔑不安といえる社会的失墜因子を下位尺度に加えた全部で 23 項目からなる 6 件法の尺度である。なお、得点は 23～138 点の範囲にある。この尺度を第 1 回調査と第 2 回調査のそれぞれ最終日のホームルーム時に施行した。

第 3 節 結 果

第 1 項 アテネ不眠尺度を用いた睡眠障害調査について

被験者の睡眠障害の有無について明らかにするために、アテネ不眠尺度の不眠得点を算出した。採点方法は Soldatos, C.R. ら（2000）に基づき行った。250 人全員の被験者が 0～5 点という結果となった。アテネ不眠尺度の診断基準によると 10 点以上を示した場合医師の診断が必要であると考えられている。そのため、本調査において臨床的に睡眠障害をもつ被験者はいないと判断できた。しかし、全体の半数以上が 4～5 点「不眠症の疑いが少しある」に分布していた。このことは、臨床的に睡眠障害という診断はなされないが、睡眠の質の面で良好な睡眠をとることが出来ていない状態を示していた。NHK の国民生活時間調査によると、夜間の睡眠時間はどの年齢層でも短縮しつつあるが、夜型化の程度は若年層ほど著しいことが示されている。中高校生では極端に睡眠時間が短縮されており、夜間睡眠の短縮は日中の覚醒レベルの低下をもたらす、眠気や居眠りのみならず精神機能にも様々な悪影響をもたらすといわれている。福田・石原（2002）が社会人の生活習慣調査から得られた睡眠パターンの分類表（不眠傾向群・良好睡眠群・長時間睡眠群・短時間睡眠群・不規則睡眠群・睡眠相後退群の 6 種類に分ける）

を用いて中学生と高校生それぞれ約 5,000 名を対象に行った研究によると、中高校生ともに心身症状のほとんどの項目で、社会人よりもはるかに悪い評価がなされていた。このことから本研究の被験者が特別な結果を示しているのではなく、睡眠に関する問題は現代において中高生では大きな問題であり、中学生の睡眠が良好ではないという実態と一致する結果であった。

第 2 項 夢想起頻度におけるテスト不安と性差の関連についての検討

調査者は期末試験をストレスイベントと考え設定したが、被験者にとって期末試験が本当にストレスサーとなっていたかどうかには個人差があると考えられる。そのため本研究では試験時と平常時における個人内のテスト不安得点の変化量（第 1 回調査のテスト不安得点－第 2 回調査のテスト不安得点）をもとめ、平均値（ $M=5.28$, $SD=8.33$ ）以上の変化量を示した場合、期末試験がストレスサーになっていると操作上定義した。平均値以上の変化量の群を不安高群（ $n=110$, $M=2.64$, $SD=2.15$ ）・平均値未満の変化量の群を不安低群（ $n=140$, $M=1.84$, $SD=2.12$ ）に分割した。不安高群と不安低群のテスト不安得点を t 検定したところ有意差が得られた（ $t(248)=17.962$, $p<.0001$ ）。

まず男子においてテスト不安が高い群を「男子不安高群（ $n=45$, $M=12.02$, $SD=5.45$ ）」、男子においてテスト不安が低い群を「男子不安低群（ $n=80$, $M=-0.56$, $SD=6.02$ ）」、女子においてテスト不安が高い群を「女子不安高群（ $n=65$, $M=12.54$, $SD=6.29$ ）」、女子においてテスト不安が低い群を「女子不安低群（ $n=60$, $M=0.13$, $SD=3.63$ ）」に分け、試験時および平常時における夢想起頻度の平均値を求め、その結果を表 1 に示した。

夢想起得点について、2（テスト不安；不安高群と不安低群の被験者間要因） $\times$ 2（性別；男子と女子の被験者間要因） $\times$ 2（実施条件；試験時と平常時の被験者内要因）の三元配置分散分析を行っ

表 1 試験時・平常時における各要因の平均夢想起得点

	男 子		女 子	
	不安高群	不安低群	不安高群	不安低群
試験時 <i>M</i>	2.29	1.47	2.88	1.79
<i>SD</i>	3.17	2.32	2.64	1.93
平常時 <i>M</i>	1.63	1.14	2.13	1.52
<i>SD</i>	2.38	1.74	2.74	2.01

た。その結果、テスト不安の主効果 ($F(1,246) = 4.62, p < .05$) と実施条件の主効果 ($F(1,246) = 133.09, p < .01$) が有意であり、性別の主効果 ($F(1,246) = 3.69, 0.05 < p < .10$) が有意傾向であった。そしてテスト不安と実施条件の交互作用が有意であった ($F(1,246) = 9.97, p < .01$)。以上の結果から、テスト不安の高い生徒 (不安高群) は低い生徒 (不安低群) に比べて多くの夢を想起する傾向にあり、その差は試験時に顕著に表れることが示された。

テスト不安と実施条件の交互作用 ($F(1,246) = 9.97, p < .01$) に有意差がみられたため、Bonferroni 法による単純主効果の検定を行った。

単純主効果の検定結果から、試験時においてテスト不安の高低によって夢想起頻度に差が生じること、そしてテスト不安 (不安高群・低群) とともに試験前と平常時の実施条件によって夢想起頻度に差が生じることが示された (図 1)。また、性差については、性別の主効果に有意傾向がみられ ($F(1,246) = 3.69, 0.05 < p < .10$)、女子は男子に比べて多くの夢を想起する傾向にあることが示された。

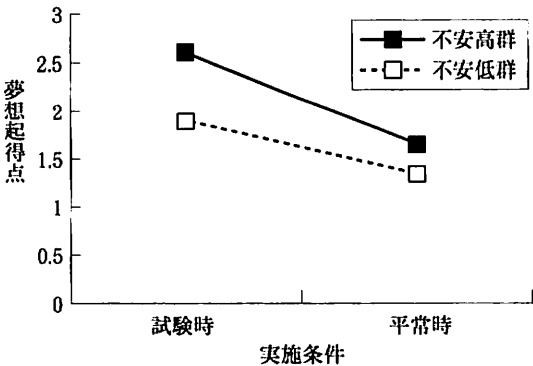


図 1 試験時・平常時におけるテスト不安の効果

第 3 項 夢内容についての検討

試験時・平常時の夢内容についての検討を行った。自覚体験の聴取には夢質問紙の追加項目 (福岡, 1969 より抜粋) を用いて、まず朝起床した際に被験者が夢をみていたかどうかを聴いた。そして被験者が夢をみていた場合は①「夢の内容まで覚えている」、②「夢をみたことは覚えているが内容は全く思い出せない」のどちらかを選択させ、内容を覚えている場合は「夢に出てきた場所」「自己の登場の有無」「他人の登場の有無」「夢の明晰さ」「夢の色彩」についての質問を行った。

本研究では、試験時・平常時各 3 日間ずつ夢想起とその内容についての調査を行ったが、ここでは試験直前である 1 日前を「試験時」、試験によるストレスが一番低くなると考えられる試験後 3 日目を「平常時」と定義し、夢内容についての検討を行った。なお、夢内容についてはグラフから視覚的に読み取れる結果を示した。

はじめに夢想起についての結果を以下に示した (図 2)。その結果、試験時・平常時共に半数以上の被験者が「夢をみていない」と答えていた。夢をみていることを示す「夢の内容まで覚えている」「夢をみたことは覚えている」を総合してみると、試験時は平常時に比べ倍以上の被験者が夢をみていることがわかった。そして試験時では「内容まで覚えている」が「夢をみたことは覚えている」の 3 倍に対し、平常時では逆に「夢をみたことは

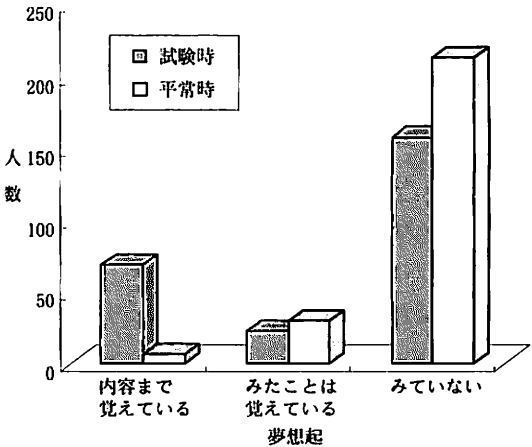


図 2 試験時・平常時における夢想起の比較

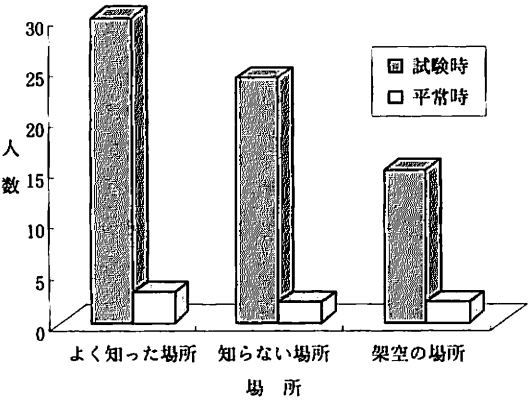


図3 試験時・平常時における夢の場所の比較

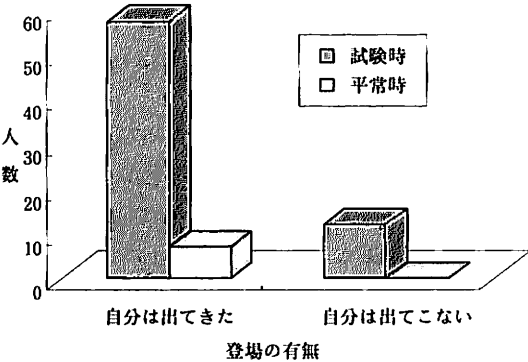


図4 試験時・平常時における自己の登場の有無

覚えている」が「内容まで覚えている」の約4倍を示していた。このことから試験前は平常時と比べ、「試験」というイベントが被験者の中でストレスとなり、不安が高くなるため夢想起の頻度の上昇と共に、夢の内容を記憶しやすくなっていると判断できた。

次に夢に出てきた場所についての結果を以下に示した(図3)。その結果、試験時において「知らない場所」「架空の場所」の、これまで被験者が知らない場所(記憶にない場所)に関する夢が半数を上回っていた。データ数が少ないためこの結果から判断することは難しいが、平常時においてはよく知った場所と知らない場所(記憶にない場所)にあまり違いがみられなかった。

次に夢への自己の登場の有無についての結果を以下に示した(図4)。その結果、試験時・平常時共に「自分は出てきた」と答えた被験者が多い

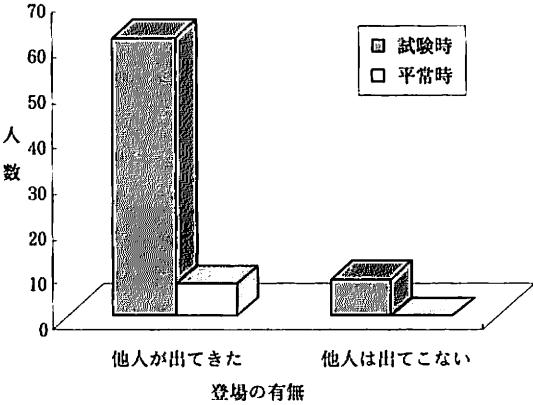


図5 試験時・平常時における他人の登場の有無

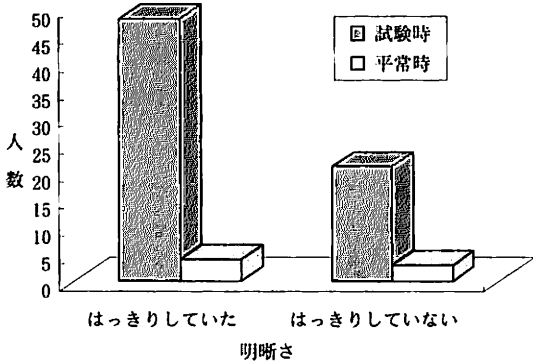


図6 試験時・平常時における夢の明晰さの比較

が、「自分は出てこない」という答えも多く、実施条件による差は明らかではなかった。

夢への他人の登場の有無についての結果を以下に示した(図5)。その結果、試験時・平常時共に「他人が出てきた」と答えた被験者が多かった。夢における自己の登場と同様に、実施条件による差は明らかではなかった。

夢の明晰さについての結果を以下に示した(図6)。その結果、試験時・平常時共に「夢がはっきりしていた」と答えた被験者が多かったが、平常時の夢の明晰さは夢が「はっきりしていた」「はっきりしていない」の差はなく、夢の明晰さは試験というストレスにより強調される可能性が考えられた。

次に夢の色彩についての結果を以下に示した(図7)。その結果、試験時・平常時において「夢に色がついていた」と答えた被験者が多かった。

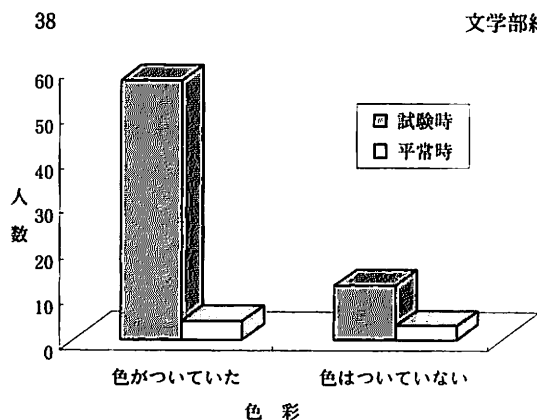


図7 試験時・平常時における夢の色彩の比較

しかし平常時の夢の色彩には夢に「色がついていた」「色はついていない」という回答の差は明らかではなかった。夢の明晰さと同様に、夢の色彩についても試験というストレスが増強させる可能性が考えられた。

第4節 考 察

第1項 テスト不安とストレスイベントの影響 (仮説1)について

夢想起得点について三元配置分散分析を行い、テスト不安と実施条件の交互作用が有意であったため、単純主効果の検定を行った結果、試験時においてテスト不安の高低によって夢想起頻度に差が生じること、そしてテスト不安の両群において試験前と平常時の実施条件によって夢想起頻度に差が生じることが認められた。テスト不安の高い生徒は低い生徒に比べて多くの夢を想起する傾向にあり、その差は試験時に顕著に表れることが示された。この結果は「不安傾向の高い人がストレスイベントのある状況におかれた場合には夢想起頻度が上昇する」という仮説1を支持するものであった。また、中学生のストレスイベント（ストレッサー）となる定期試験は、いずれの条件においても夢想起頻度と関連していたことから、ストレスイベントの主効果モデルが支持された。このことは、夢の内容を示した結果からわかるように、試験前によく夢を想起し、試験が終わり夏休み前になると想起される夢の数が減少したことを示している。本研究は、松田（1997）の地震のような

強力なストレスイベントのみならず、日常生活一般の中で個人がかかえるストレスイベントも夢想起頻度と関連しているというモデルを支持している。そして Schredl, M. ら（1996）は、10歳から16歳の学生において、全般性不安の高さと不安な夢の頻度に相関があり、特にテスト不安が高い時に、テストに関連した不安な夢をよく想起することを見いだしている。本研究において対象とした被験者は中学生であり、Schredl, M. らの研究で対象としている被験者と同年代であり、本研究で示された結果と概ね一致する結果であった。

第2項 夢想起頻度と性差との関係 (仮説2)について

性差については夢想起得点について三元配置分散分析を行った結果、性別の主効果が有意傾向であった。性別によって夢想起頻度に差が生じることがある程度認められ、女子は男子に比べて多くの夢を想起する傾向にあることが示された。この結果は「男子に比べ女子の方が一般的に不安傾向が強いのであれば、同様に夢想起頻度においても女子の夢想起頻度が高くなる」という仮説2を支持するものであった。

本研究においてはこれまでの研究で述べられてきているように、男子と女子とでは一般に男子よりも女子のテスト不安が高いというモデルが支持され、テスト不安に関しても女子の方が有意に高いという結果であった。そして夢想起頻度における分散分析の結果から、男女を比較した場合、男性に比べ女性の方が夢を多く想起するというモデルを支持する結果となった。

第3項 夢内容について

夢質問紙を用いて夢の内容についての検討を行ったところ、夢想起についての結果は、試験時・平常時共に半数以上の被験者が「夢をみていない」と答えているが、試験時は平常時に比べ2倍以上の被験者が夢をみていることがわかった。夢をみていたと回答した被験者の中では、試験時におい

では「夢の内容まで覚えている」が多く、平常時では「夢をみたことは覚えている」の方が多かった。このことはストレスとなる試験の有無による違いではないかと考えられる。これまで述べてきたように、試験と夢想起頻度に関連が認められたということは、試験が夢に影響を及ぼしているということになる。すなわち試験が終了している平常時においては夢想起に影響を及ぼすストレス要因が少なくなる。夢は日常生活において特に意識されない現象として体験されているため、試験という外的要因がなくなると、刺激がなくなる分内容を忘れやすいのかもしれない。夢に登場した場所については、試験時においてこれまで被験者が知らない場所に関する夢が半数を上回っている。福岡（1969）は、「知らない場所」「架空の場所」などの奇異・不合理な夢は夢の特徴であり、活発・活動的な場合に出現するものであるとしている。このことから、試験時に多くみられた「知らない場所」「架空の場所」などの奇異・不合理な夢は試験の影響で活発・活動的になったことからみられた結果だと考えられる。そして夢への自己の登場の有無については、試験時・平常時共に「自分は出てきた」と答えた被験者が多いものの、夢における自己の登場に関しては実施条件による差は明らかではなかった。また、夢への他人の登場の有無についても試験時・平常時共に「他人が出てきた」と答えた被験者が多く、この点も実施条件による差は明らかではなかった。このことから夢の登場人物に対しては直接ストレスの影響は小さく、むしろ被験者個人の日常体験が反映されるために試験時・平常時に差がみられなかったと考えられる。また夢の明晰さについては試験時・平常時共に「夢がはっきりしていた」と答えた被験者が多かった。夢想起の明晰さについては夢に対する個人の関心が反映されるのかもしれない。鰐・平野（1985）の小学生と大学生・社会人を対象に行った研究では、夢想起の明瞭性は小学生が有意に高く、夢に関する関心は年齢と共に減少していく傾向が見られると報告している。本研究では夢への関心を考慮していないため検討する

ことはできないが、本研究の被験者は中学生であり小学生と年齢的にも近いこと、夢に関する関心が高く、そのことが夢の明晰さに反映された結果となった可能性が考えられる。

最後に夢の色彩については試験時・平常時共に「夢に色がついていた」と答えた被験者が多かった。従来色彩夢の出現率は13～40%と報告されているが、色彩夢は一般に考えられているよりも多いとの報告もある。そして色彩夢といっても、情景の全体に色がついているものよりも、たとえば青い服、赤い花などその一部だけ色彩がついている場合が多く、注意深く想起する必要があるため、夢に対する関心や注意が高い人は色彩夢が想起される可能性が大きいという報告もある（大熊、1977）。今回このように高い割合で夢に色がついていたという報告がなされたのは、まず中学生は夢に対する関心が高いということ、そして「色彩夢」の認知が違う可能性が考えられる。一部だけ色彩がついている夢をどのように捉えるのかということの個人差との関わりの問題のほかにも、調査を行った時期はどの学年も夏休み明けに提出の美術作品に取り組んでいたため、絵画の影響もあるのかもしれない。

Ⅲ. おわりに

本研究では、夢想起頻度を中心として、夢とテスト不安・ストレスイベント・そして性差との間に関連があるのか、また夢の内容について質問紙から検討した。本研究ではテストをストレスと感じている生徒は試験前によく夢を想起し、試験が終了すると夢想起頻度も減少した。このことは先行研究とよく一致した結果であった。さらに性差については、本研究ではテスト不安において男子に比べ女子の方が「不安」が高いということが認められ、女子の方が男子に比べ夢想起頻度が高く、このことから不安と夢想起頻度との関連性が示された。夢に関する関心の高低は、個人の人格特性や夢に影響を及ぼすような外的な要因が考えられた。日常の体験が夢に反映されるということは周

知の通りであり、本人にとって印象の強い経験はより夢に反映されやすい。すなわち不安な人や本人にとってストレスイベントとなりうる要因は日常生活において解決しなければならないと気になっている課題が多いと考えられる。その気になっている課題が多く、困難であるほど、夢想起頻度が高くなると考えられる。このことは、被験者である中学生にとって今回ストレスイベントとして設定した定期試験が夢に影響を及ぼす外的要因であったため、テスト不安の主効果が夢想起頻度と関連が認められたという今回の結果とよく一致している。また本研究では、テスト不安の感じやすさをストレスラーとしてとらえテスト不安を用いて検討したが、夢想起頻度との関係が認められたことから、テスト不安が中学生にとっては個人特性として夢想起頻度に影響を及ぼしていると考えられる。そして夢内容については、試験というストレスラーにより明晰度・色彩などが強調されたと考えられた。

本研究には問題点もいくつか考えられる。まず被験者の学年差の問題である。学年ごとに定期試験に対する考え方にも差が出ている可能性もあるため、さらに一定の条件を確保できるように計画を立てることが望ましい。また本研究では夢内容に関する質問は選択形式にしたが、内容を自由記述してもらうなどの方法も必要だったかもしれない。夢などの報告を行う際には被験者の自己開示や社会的望ましさが関連してくるため、生徒のプライバシーの問題なども考慮して選択形式にしたが、夢は複雑な現象であり、選択形式では自分の夢が当てはまらないという場合が考えられる。そのため可能であれば自由記述をってもらうことで詳しい分析が可能となった可能性がある。

本研究では、夢想起頻度に影響する要因としてテスト不安と性差が関連している可能性が示された。さらに夢内容に関しては、今後は夢に対する態度を含め、心理学的側面からだけでなく、睡眠段階との関連など、精神生理学的側面を組み合わせる調査を行うことが望ましいと思われる。

【謝辞】

本研究の調査実施にあたり、K 市立 G 中学校の生徒の皆さんおよび調査の取り組みをしてくださった先生やクラス担任の先生をはじめとした学校関係者の方々に多大なご協力を頂きました。心より感謝申し上げます。なお、本研究の一部は、第 29 回日本睡眠学会（東京）にて発表した。

引用・参考文献

- 1) Aserinsky, E. & Kleitman, N. 1953 Regularly occurring periods of eye motility and concomitant phenomena during sleep. *Science*, 118, 273-274.
- 2) Cohen, D. B. 1974 a Presleep mood and Dream recall. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 45-51.
- 3) Cohen, D. B. 1974 b Effect of personality and presleep mood on dream recall. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 151-156.
- 4) 藤井義久 1995 テスト不安研究の動向と課題. 教育心理学研究, 43, 455-463.
- 5) 福岡悦夫 1969 REM 期覚醒法による夢の研究. 夢の精神生理学的研究 (第 I 報). 精神誌, 71, 960-979.
- 6) 古谷健・音山若穂 2002 小・中・高校生の心理的ストレス反応の構造について. 群馬大学教育学部紀要 人文・社会科学編, 51, 303-323.
- 7) 福田一彦・石原金由 2002 若年者の睡眠パターンにもとづく睡眠障害予防システムの開発. 早石修監修・井上昌次郎 編著, 快眠の科学, 朝倉書店, pp. 11-20.
- 8) 河野博臣 1995 震災診療日誌, 岩波書店.
- 9) 児玉恵美 2000 夢と人格特性の関連についての研究. 九州大学心理学研究, 1, 147-155.
- 10) 松原達哉・岩瀬章良・蔵下智子・松永知恵子 2001 小・中・高校生のテスト不安に関する国際比較研究(1) — FRIEDBEN テスト不安尺度日本語版の作成と性差・発達差 —. 立正大学人文科学研究所年報, 38, 7-29.
- 11) 松田英子 1997 夢想起頻度に人格特性とストレス — イベントが及ぼす影響. 性格心理学研究, 5, 9-14.
- 12) 三浦正江・嶋田洋徳・坂野雄二 1997 中学生におけるテスト不安の縦時変化 — 心理的ストレスの観点から —. 教育心理学研究, 45, 31-40.
- 13) 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 1992 中学生用ストレス反応尺度の作成の試み. 早稲田大学人間科学研究, 5, 23-29.
- 14) 大熊輝雄・福岡悦夫・竹尾生気・角南譲・本池光雄 1971 夢の精神生理学的研究 — 著者らの最近の

- 研究結果を中心に ― 神経進歩, 14, 686-694.
- 15) 大熊輝雄 1977 睡眠の臨床, 医学書院.
- 16) Schredl, M., Morlock, M., Bozzer, A. 1996 Childhood memories and adult dreams. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychoanalyse*, 42, 25-33.
- 17) Soldatos, C.R., Dikeos, D.G., Paparrigopoulos, T.J. 2000 Athens Insomnia Scale: validation of an instrument based on ICD-10 criteria. *Journal of Psychosomatic Research*, 48, 555-560.
- 18) 鍵幹八郎・平野潔 1985 夢の主題に関する調査研究 ― 性差・年齢差についての検討 ―, 広島大学教育学部紀要 第1部, 33, 149-158.
- 19) 山中忠茂・松本博次 1984 Stress 条件下での夢に関する研究 ― 試験と Home Dream ―, 徳島文理大学研究紀要, 28, 9-15.