九州大学学術情報リポジトリ
Kyushu University Institutional Repository

夢への態度とポジティブ感情との関連性

鶴田, 紗恵
九州大学大学院人間環境学府

黒木, 俊秀
九州大学大学院人間環境学研究院

https://doi.org/10.15017/2228897

出版情報：九州大学心理学研究. 19, pp.1-8, 2018-03-22. Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University
バージョン：
権利関係：

KYUSHU UNIVERSITY

Kyushu University Psychological Research
2018, Vol.19, 1-8

夢への態度とポジティブ感情との関連性

鶴田　紗恵　九州大学大学院人間環境学府
黒木　俊秀　九州大学大学院人間環境学研究院

The relationship between attitude toward dreams and positive feelings

Sae Tsuruta（*Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University*）
Toshihide Kuroki（*Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University*）

The purpose of this study is to examine the difference in attitude toward dreams by types of dreams. Also, the relationship between dreams recall frequency and personality characteristics was investigated. In this study, questionnaire surveys were conducted on healthy youths. The result indicated first “good dreams” influenced behavior and mood at the time of the state of being awake and were regarded as be valuable compared to “bad dreams”. Next, subjects who recall “bad dreams” very often were more likely to be pessimistic than those who did not. On the other hand, an optimism tendency didn’t influence dreams recall frequency. These results suggested the possibility that adaptively disposal toward dreams was done by adjusting understanding of dreams and keeping distance from dreams.

Key Words: dreaming, optimism, positive psychology

Ⅰ　問題と目的

夢研究の概観

夢は睡眠中に起こる生理的現象であり，誰もが経験する事象である。Freud（1900／1968）は，それまでの科学者たちが重視してこなかった夢を「無意識に至る王道」と述べ，意味のあるものとして取り上げた。彼は夢を願望充足のための機能としてとらえ，夢を分析することが神経症の治療に繋がると主張した。この Freud の夢解釈以降，夢は人にとって何らかの意味や効果を持つものとして考えられ（森田・岡本，2013）臨床的にも重要なものとして扱われてきた。

心理学の分野においては，臨床場面で扱われるような夢だけではなく，健康な人が日常生活の中でみる夢についても様々な観点から研究がなされてきた。赤土（2005）は人が夢をみることで，日常生活において夢主自身にどのような影響をもたらす可能性がありうるのかを非臨床群を対象に調査した。その結果，夢をみたことで気分に変調がある人が過半数に上ることが明らかとなり，夢が日常生活，覚醒時の気分に何らかの形で影響していることが示唆された。白須（2015）は非臨床群を対象に同じ夢を繰り返し見る現象である反復夢と自我同一性，心理的健康との関連を検討し，現在反復夢を見ている人およびこれまでに反復夢を見たことがある人は，反復夢を見たことがない人に比べて，心理的健康度が低いことを示唆している。これらのことから夢は覚醒時の気分や心理的健康度などと関連があると考えられる。

夢想起頻度

近年，夢研究においてとりわけ注目を集めているのは夢想起頻度に関する研究である（森田・岡本，2013）。Aserinsky & Kleitman（1953）による REM（Rapid Eye Movement）すなわち急速眼球運動を伴う睡眠相の発見は，夢研究に飛躍的発展をもたらした。夢はこの REM 睡眠時期に発生するとされている。松田（2006）によると夢は思い起こす，つまり想起した形でしか客観的な対象となり得ない個人的体験であり，そのため心理学の夢研究において対象となるのは，多くの場合，この「夢想起」である。

現在，REM 期が一夜の睡眠のうちに占める時間的比率は皆ほぼ同程度（成人では約 20％）であると考えられている（児玉，2000）。それにもかかわらず，夢想起頻度は個人間で大きく異なっている。この夢想起頻度の個人差に関わる要因については，これまでも多くの検討がなされてきた。松田（1997）によると夢想起頻度の個人差はストレスイベントと特性不安の相互作用によって説明され，不安傾向の高い人がストレスイベントにさらされているときに夢想起頻度は上昇する。赤土（2006）は夢想起頻度と状態不安との関連を調査し，夢想起が多い男子は日常生活での不安が高く，夢想起が多い女子は反対に不安が低いことを明らかにした。また，自分の心の動きに敏感な人や不安度が高く身の回りに起きている様々な出来事をネガティブにとらえやすい人は，夢想起頻度が高い（松田，2010）というように，個人のパーソナリティ特性との関連も調査されている。パーソナリティ特性については，この他にも YG 性格検査や Big

Five を用いた検討もなされている。（児玉，2000；鈴木・松田，2012）。

夢への態度と夢内容

一方で，夢をどうとらえるか，どのようなものとして扱うかといった夢への態度も研究されている。児玉（2000）は「夢への態度尺度」を作成し，「夢で自分を知ることができると思う」「夢はそのときの自分の気持ちや心理を映し出すものだと思う」といった質問から成る“夢の意義と有効利用”，「夢を見ることが好きだ」「夢はとても大切なものだと思う」といった質問から成る“夢の価値”，「見た夢が仕事や勉強に影響する」「見た夢によって気分が左右される」といった質問から成る“夢から受ける影響”の３因子を見出した。作成した尺度を用いて夢への態度と YG 性格特性との関連を調べた結果，パーソナリティ特性が夢への態度に影響していることが明らかになっている。

以上のように，日常生活における夢をテーマとした研究は様々な角度から行われてきたが，夢内容にまで踏み込んだものは少ない。しかし，夢に対する態度は，夢内容によって変化する可能性があるのではないだろうか。たとえば睡眠障害の症状ともされている悪夢や，目覚めたあとに気分が悪くなったり怖かったと感じさせたりする不安夢（牧，2009）のような「悪い夢」と，反対に目覚めたあとに気分が良くなったり夢の中で良い体験をしたりする「良い夢」とでは，夢に対する態度も夢から生じる影響も異なってくることが考えられる。夢内容にまで着目した数少ない例である鈴木・松田（2012）の研究では，夢内容を主たる情動７種類に分類したうえで，それぞれの夢想起の頻度をストレス尺度および Big Five の結果から詳細に検証した。その結果から，夢想起頻度に影響するパーソナリティ要因は，夢内容の情動ごとに異なることが示され，さらにネガティブなパーソナリティ要因はネガティブな夢への影響を，ポジティブなパーソナリティ要因はポジティブな夢への影響を与えることが示唆された。以上のように，夢想起頻度や夢に対する態度の背景をより明確にするためには，夢内容にまで言及する必要があると考えられる。

ポジティブ感情と楽観主義傾向

近年，ポジティブ心理学という運動が注目を集めている。これまでの臨床心理学が人間のネガティブな側面に焦点を当て，病的状態からの回復を目標としてきたのに対し，ポジティブ心理学はポジティブな側面をも強調し，人生をより充実させることを目標としている。ポジティブ心理学の研究対象の一つに，ポジティブ感情がある。ポジティブ感情はストレスや逆境場面でのコーピングとも大きな関連を持っており，そのために精神的健康へ良好な結果をもたらすと考えられる（橋本，2003）。

ポジティブ心理学に関連する概念として，楽観主義があげられる。楽観主義者は一般に楽観的な感情傾向，あるいは良いことが起こると考える傾向を持ち，反対に悲観主義者は悲観的な感情傾向，あるいは悪いことが起こると考える傾向を持つものである（鈎，2006）。この楽観性についても，ポジティブ心理学の中で精神的健康との関連が主張されるようになった。Taylor ら（1994）によると，人は様々な事象を現実そのままに認知するのではなく，自分にとって都合の良い枠組みに従って解釈する。すなわち，現実を自分にとって都合の良い方向に歪めた認知がなされているということである。こうした傾向を「ポジティブ幻想」と名付け，この「ポジティブ幻想」こそが精神的健康の指標であると Taylor らは主張した。これにより，物事をポジティブにとらえるという楽観的な認知の仕方は，精神的健康と関連が深いという見方が広まることとなった。

夢研究においても，これまでは抑うつ感情や不安感などネガティブな感情と関連付けたものが多く，ポジティブ感情や楽観主義など，人間のポジティブな側面との関連についてはあまり触れられてこなかった。しかし上述した鈴木・松田（2012）の研究からもわかるように，人間のポジティブな側面と夢も何らかの関連があることが考えられる。

本研究の目的

以上のことより本研究では，①夢内容による夢への態度や夢想起頻度の違い②ポジティブ・ネガティブ感情ならびに悲観主義・楽観主義傾向が夢想起頻度に及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。夢内容の分類については，鈴木・松田（2012）が７つの夢種類を結果的にポジティブな夢，ネガティブな夢に分けて考察していたことを参考に，ポジティブ，ネガティブという言葉よりも日常的に使われやすいと考えられる「良い夢」と「悪い夢」の２種類を採用した。夢をみることは誰にでも起こりうる事象であり，なおかつ夢をみた人にしか体験出来ない事象であるにもかかわらず，自力でコントロールすることが出来ない。悪夢障害に苦しめられている人や，病的とは言えないまでも夢見をストレスに感じている人にとっては，夢見にまつわる要因や特性が解明されることにより，得体が知れないものに向き合っている感覚が軽減され，治療や症状の緩和が進みやすくなるのではないかと考える。また，これまで取り上げられてきた人間のネガティブな側面との関連だけではなく，ポジティブな側面との関連も検討することにより，夢研究を新たな展開へと広げていく一助となることが期待できる。

Ⅱ 方　法

健常な青年を対象に“個人の感情”と“夢に対する態度”に関する質問紙調査を行った。以下に詳細を記載する。

被験者　大学生・短大生・専門学校生の男女 331 名のうち，記入もれのあるものを除いた 301 名分（男性 126 名，女性 175 名：平均年齢 20.23 歳，SD = 1.60）を分析対象とした。

調査期間　2016 年 12 月（12 月 1 日～12 月 26 日）。

実施方法　匿名性の質問紙を用い，個別記述回答の形式で行われた。講義後に配布する場合は集合調査形式で実施した。また在校生や知人を通じた個別配布，個別回収も実施された。研究の事前説明は口頭および質問紙面でも行われた。なお本調査は、九州大学教育学部臨床心理学講座の倫理委員会の承認を経て実施された。

質問紙の構成　質問紙の構成は以下の通りである。

(1) フェイスシート

年齢と性別の回答を求めた。

(2) 夢想起頻度

良い夢と悪い夢について分けて尋ねた。その際，良い夢，悪い夢の基準は以下のように設定し，教示した。

・良い夢：嬉しい夢や楽しい夢，気持ち良い夢，現実に起こってほしいことが起こる夢など，あなたの感覚で構いません。
・悪い夢：怖い夢や不気味な夢，不快な夢，現実に起こってほしくないことが起こる夢など，あなたの感覚で構いません。

それぞれ「どの程度見ますか」という質問に「まったく見ない」から「ほとんど毎日」の 6 件法で回答してもらった。

(3) 尺度

尺度は以下のものを使用した。項目数は合計 64 項目であった。

①日本語版 PANAS（佐藤・安田，2001，16 項目）：調査参加者のポジティブ感情およびネガティブ感情を測定する気分評定尺度である。ポジティブ感情を測る「ポジティブ情動（PA）」因子とネガティブ感情を測る「ネガティブ情動（NA）」因子の 2 因子から成る。「全く当てはまらない」から「非常によく当てはまる」までの 6 件法とした。項目は原本に従ってランダムに並べられた。因子ごとの質問項目を Table 1 に示す。

②楽観主義尺度（中村ら，2000，12 項目）：調査参加者の認知判断傾向について把握するための尺度である。楽観主義傾向を測る「楽観的自己感情」因子と悲観主義傾向を測る「悲観的自己感情」因子の 2 因子から成る。12 項目のうち 5 項目はフィラー項目であり，分析には使用しない。「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」までの 5 件法とした。項目は心理測定尺度集に従ってランダムに並べられた。因子ごとの質問項目を Table 2 に示す。

③夢への態度尺度（児玉，2000，18 項目）：調査参加者の夢に対する態度を測るための尺度である。因子の詳細については問題と目的の中で述べている。今回は良い夢と悪い夢に分けて質問するため，教示を「良い夢に対するあなたの態度について」と変更したものと「悪い夢に対するあなたの態度について」と変更したものを使用した。それぞれ「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」の 5 件法とした。良い夢への態度につい

Table 1
日本語版 PANAS の項目

ポジティブ情動（α = .81）
活気のある
誇らしい
強気な
気合の入った
きっぱりとした
わくわくした
機敏な
熱狂した
ネガティブ情動（α = .84）
びくびくした
おびえた
うろたえた
心配した
ぴりぴりした
苦悩した
恥じた
いらだった

Table 2
楽観主義尺度の項目

楽観的自己感情（α = .72）
結果がどうなるかはっきりしない時は，いつも一番良い面を考える。
いつもものごとの明るい面を考える。
自分の将来に対しては非常に楽観的である。
悲観的自己感情（α = .65）
なにか自分にとってまずいことになりそうだと思うと，たいていそうなってしまう。
自分に都合よくことが運ぶだろうなどとは期待しない。
ものごとが自分の思い通りに運んだためしがない。
自分の身に思いがけない幸運が訪れるのを当てにすることは，めったにない。
フィラー項目
たやすくリラックス出来る。
自分は多くの友人に恵まれている。
忙しくしていることは私にとって重要である。
簡単には動揺しない。
「憂いの影には喜びがある」ということを信じている。

ては，問3で「良い夢を全く見ない」を選択した人以外，悪い夢への態度については問4で「悪い夢を全く見ない」を選択した人以外に回答を求めた。項目は原本に従ってランダムに並べられた。逆転項目は分析の際に修正された。因子ごとの質問項目を Table 3 に示す。

(4) 解析

統計解析には、SPSS Version 22 (IBM) を用いた。

Ⅲ 結　果

1. 良い夢への態度と悪い夢への態度の対応のある *t* 検定

良い夢への態度得点と悪い夢への態度得点について平均値を比較するために，対応のある *t* 検定を行った。その結果，良い夢への態度は悪い夢への態度より有意に得点が高かった（$t(254) = 3.57, p<.001$）。次に，良い夢への態度得点と悪い夢への態度得点の平均値を，因子ごとに比較した。その結果，「夢の意義と有効利用」は2つの夢の間に有意な差は見られなかったが（$t(254) = -.46$, *n.s.*），「夢の価値」と「夢から受ける影響」の2因子については，2つの夢の間に有意な差が見られた（$t(254) = 9.29, p<.001$；$t(254) = 6.15, p<.001$）。以上の結果を Table 4 に示す。

2. 夢想起頻度と PANAS 得点の関連

良い夢の想起頻度，悪い夢の想起頻度をともに「全く見ない」「月に1回未満」を第1群，「月に1～2回程度」を第2群，「週に1～2回程度」を第3群，「週に3～4回程度」「ほとんど毎日」を第4群として4つに群分けし，この4群により PANAS の得点平均がどのように異なるのかを調べた。PANAS の分析については原本の指示に従い，ポジティブ感情を測る項目から成る「PA」因子とネガティブ感情を測る項目から成る「NA」因子に分けて行った。まず夢想起頻度を独立変数，ポジティブ感情を従属変数とする1要因分散分析の結果，良い夢，悪い夢ともに4群の間に有意な差は見られなかった（良い夢：$F(3,297) = .81$, *n.s.*，悪い夢：$F(3,297) = .63$, *n.s.*）。

Table 3
夢への態度尺度（＊は逆転項目）

夢の意義と有効利用（良い夢：$\alpha = .75$　悪い夢：$\alpha = .71$）
夢で自分を知ることができると思う
夢は私達の潜在意識をあらわすと思う
夢を理解することにより，その人の生活をより良くすることができると思う
夢はその時の自分の気持ちや心理を映し出すものだと思う
夢はその人の性格をあらわすと思う
夢は詩や絵画など芸術作品を創るときに役立つと思う
夢の価値（良い夢：$\alpha = .83$　悪い夢：$\alpha = .81$）
夢を見ることが好きだ
夢にあまり関心がない（＊）
夢を思い出そうと努力することがある
夢はとても大切なものだと思う
自分の見た夢をもっとよく理解したい
夢には意味がないと思う（＊）
自分にとっては日常生活が全てであり夢は必要ない（＊）
夢から受ける影響（良い夢：$\alpha = .73$　悪い夢：$\alpha = .77$）
夢がある人と接するときの態度に影響を及ぼすことがある
見た夢が仕事や勉強に影響する
見た夢によって気分が左右される
夢が自己評価に影響することがある
見た夢について考え込んでしまうことがある

Table 4
良い夢と悪い夢の態度の因子ごとの平均値の比較

因子名		n	平均	標準偏差	自由度	*t*
夢の意義と有効利用	良い夢	255	2.75	0.58	254	−.46
	悪い夢	255	2.76	0.58		
夢の価値	良い夢	255	3.02	0.60	254	9.29***
	悪い夢	255	2.77	0.60		
夢から受ける影響	良い夢	255	2.52	0.66	254	6.15***
	悪い夢	255	2.37	0.61		

注：*$p<.05$　**$p<.01$　***$p<.001$

同様に，夢想起頻度を独立変数，ネガティブ感情を従属変数とする 1 要因分散分析の結果，良い夢，悪い夢ともに 4 群の間に有意な差は見られなかった（良い夢：$F(3,297) = 1.74$, *n.s.*, 悪い夢：$F(3,297) = 1.37$, *n.s.*）。以上の結果を Table 5 ～ Table 6 に示す。

3. 夢想起頻度と楽観主義尺度得点の関連

2 と同様に夢想起頻度を良い夢，悪い夢ともに 4 群に分け，4 群による楽観主義尺度の平均得点の違いを調べた。楽観主義尺度の分析については原本の指示に従い，楽観主義傾向を測る項目から成る「楽観的自己感情」因子と悲観主義傾向を測る項目から成る「悲観的自己感情」因子に分けて行った。ダミー項目 5 項目は分析には使用しなかった。まず，夢想起頻度を独立変数，楽観主義傾向を従属変数とする 1 要因分散分析の結果，良い夢，悪い夢ともに 4 群の間に有意な差は見られなかった（良い夢：$F(3,297) = 1.33$, *n.s.*，悪い夢：$F(3,297) = 2.14$, *n.s.*）。同様に，夢想起頻度を独立変数，悲観主義傾向を従属変数とする 1 要因分散分析の結果，良い夢については 4 群の間に有意な差は見られなかった（$F(3,297) = .80$, *n.s.*）が，悪い夢については 4 群の間に有意な差が見られた（$F(3,297) = 4.57$, $p<.01$）。Bonferroni の多重比較の結果，悪い夢を「週に 3 ～ 4 回もしくはほとんど毎日見る」群は，「全く見ないもしくは月に 1 回未満見る」群および「月に 1 ～ 2 回見る」群に比べて有意に悲観主義傾向が強かった。また，悪い夢を「週に 1 ～ 2 回見る」群は「全く見ないもしくは月に 1 回未満見る」群に比べて有意に悲観主義傾向が強かった。以上の結果を Table 7 ～ Table 8 に示す。

Table 5
良い夢の想起頻度別にみたポジティブ感情およびネガティブ感情の平均値

		全く見ない・月 1 回未満	月に 1～2 回	週に 1～2 回	週に 3~4 回・ほとんど毎日	*F* 検定
ポジティブ感情	n	119	108	62	12	$F = .81$
	平均値	3.18	3.32	3.33	3.29	df =3,297
	標準偏差	0.76	0.72	0.87	1.06	*n.s.*
ネガティブ感情	n	119	108	62	12	$F = 1.74$
	平均値	2.99	2.85	2.91	2.43	df = 3,297
	標準偏差	0.85	0.86	0.84	1.12	*n.s.*

Table 6
悪い夢の想起頻度別にみたポジティブ感情およびネガティブ感情の平均値

		全く見ない・月 1 回未満	月に 1～2 回	週に 1～2 回	週に 3~4 回・ほとんど毎日	*F* 検定
ポジティブ感情	n	98	116	69	18	$F = .63$
	平均値	3.34	3.25	3.17	3.27	df =3,297
	標準偏差	0.74	0.82	0.77	0.86	*n.s.*
ネガティブ感情	n	98	116	69	18	$F = 1.37$
	平均値	2.78	2.94	3.04	2.78	df = 3,297
	標準偏差	0.88	0.88	0.78	0.94	*n.s.*

Table 7
良い夢の想起頻度別にみた楽観主義傾向および悲観主義傾向の平均値

		全く見ない・月 1 回未満	月に 1～2 回	週に 1～2 回	週に 3~4 回・ほとんど毎日	*F* 検定
楽観主義	n	119	108	62	12	$F = 1.33$
	平均値	2.76	2.98	2.88	3.08	df =3,297
	標準偏差	0.92	0.93	0.92	1.01	*n.s.*
悲観主義	n	119	108	62	12	$F = .80$
	平均値	3.03	2.94	2.85	3.00	df = 3,297
	標準偏差	0.68	0.79	0.66	0.89	*n.s.*

Table 8
悪い夢の想起頻度別にみた楽観主義傾向および悲観主義傾向の平均値

		全く見ない・月 1 回未満	月に 1～2 回	週に 1～2 回	週に 3~4 回・ほとんど毎日	*F* 検定
楽観主義	n	98	116	69	18	$F = 2.14$
	平均値	3.05	2.83	2.70	2.91	df =3,297
	標準偏差	0.89	0.93	0.96	0.88	*n.s.*
悲観主義	n	98	116	69	18	$F = 4.57$
	平均値	2.85	2.89	3.14	3.36	df = 3,297
	標準偏差	0.69	0.74	0.69	0.79	$p<.01^{**}$

注：$^{*}p<.05$　$^{**}p<.01$　$^{***}p<.001$

Ⅳ 考 察

1. 夢内容による夢への態度の違いについて

良い夢への態度と悪い夢への態度の平均値を比較した結果，良い夢に対する態度の方が悪い夢に対する態度よりも有意に得点が高く，2つの夢に対する態度は異なっていることが分かった。因子ごとに検討した結果，“良い夢の価値”と“悪い夢の価値”，“良い夢から受ける影響”と“悪い夢から受ける影響”の平均値の間に，有意な差が見られた。“夢の価値”の質問項目は，「夢を見ることが好きだ」ということや「夢はとても大切なものだと思う」といった内容であり，“夢から受ける影響”の質問項目は，「見た夢が仕事や勉強に影響する」ということや「見た夢によって気分が左右される」といった内容であった。赤土（2005）の研究の中で，「いい夢を見ていい気分が残る」ということや「夢をみてひらめいたことが現実に生かされる」と感じている人が存在したことからも，良い夢を見ることは覚醒時の気分を良いものにしたり覚醒時の行動を良い方向へと導いたりすることに繋がることが予想される。一方で悪い夢は覚醒後も不快感を残すことから，良い夢に比べて悪い夢を好きだと感じたり大切さを見出したりされにくいことが考えられる。また悪い夢を見たときにはそのことを気にしないようにしようと努めるなど良い夢を見たときに比べて影響を受けないような距離の取り方をしていることが推察される。

2. 夢想起頻度と認知判断傾向ならびに状態的感情との関連について

悪い夢を「週に3〜4回もしくはほとんど毎日見る」群は，「全く見ないもしくは月に1回未満見る」群および「月に1〜2回見る」群に比べて有意に悲観主義傾向が強かった。また，悪い夢を「週に1〜2回見る」群は「全く見ないもしくは月に1回未満見る」群に比べて有意に悲観主義傾向が強かった。悪い夢を「週に3〜4回もしくはほとんど毎日見る」群と「週に1〜2回見る」群の間，「週に1〜2回見る」群と「月に1〜2回見る」群の間，「月に1〜2回見る」群と「全く見ないもしくは月に1回未満見る」群の間には有意な差は見られなかったものの，全体的に悪い夢の想起頻度が高い人の方が悲観主義傾向が強かった。従来の先行研究においても，不安やストレス，あるいは抑うつ性，回帰性といったパーソナリティ特性など，ネガティブなパーソナリティ要因と夢想起頻度の正の相関がみられてきたが，今回の結果もそれらの説を支持するものとなった。また今回は悪い夢の想起頻度にのみ有意な差が見られており，良い夢については悲観主義傾向とは有意な差が見られなかったことから，悲観主義傾向が強い人は物事を悲観的にとらえるため，夢も悪い方向にとらえやすく，悪い夢を想起しやすいことが考えられる。

一方で，楽観主義傾向は良い夢，悪い夢どちらの想起頻度にも影響を及ぼさないことが明らかになった。楽観主義傾向が強い人は，夢については極端に良い方向にとらえることはなく，楽観主義傾向が弱い人と同レベルで悪い夢を見ているということが示唆される。Seligman（1991）によると，楽観主義者はネガティブイベントを「一時的」ならびに「特定的」にとらえる説明スタイルを取る。このことから、楽観主義者は，悪い夢を見たときには「悪い夢」として想起するものの，「どうせ夢の中の出来事である」と特定的にとらえたり、「夢の内容がずっと続くわけではない」と一時的にとらえたりすることで夢に左右されることなく日常に戻ることが出来ているのではないだろうか。

ポジティブ感情・ネガティブ感情は夢想起頻度とは関連がないことが明らかになり，感情状態がポジティブであったりネガティブであったりすることは夢には反映されにくく，特性的な認知判断傾向の方が反映されやすいことが示唆された。このことから，ポジティブ及びネガティブな感情が夢に現れるというよりは，見た夢を悲観的にとらえるかどうかということが夢の印象に影響している可能性が示唆された。

Ⅴ 総合考察

良い夢に対する態度の得点平均と悪い夢に対する態度の得点平均の比較から，夢に対する態度は見る夢の内容によって異なることが示唆された。夢はその生起を自分でコントロールすることが難しいものであるが，見た夢をどうとらえるか，どのように解釈するかということについては内容によって変えられているということが考えられる。松田（2006）によると，悪夢障害ではない健康な人が悪夢を見た場合，その人は夢内容を人に話したり文献を読んだりすることで見た悪夢を解釈しようとする。これは他の夢についても同じではないかと考えられる。夢の内容によって態度を変えることはつまり，夢を見たときにそれを覚醒時の自分にとって適応的に解釈することと同義であり，そのことによって夢と程良い距離感を取っているのではないだろうか。

次に悲観主義的傾向が強い人ほど悪い夢の想起頻度が高い傾向にあることが分かった。この結果から身の回りの出来事をネガティブにとらえやすい人は夢想起頻度が高いという松田（2010）の指摘やネガティブなパーソナリティ要因はネガティブな夢に影響するという鈴木・松田（2012）の研究に沿った知見が得られた。一方，楽観主義的傾向は夢の想起頻度には影響していないことが明らかになった。このことより，楽観主義的傾向は夢を良

い方向にとらえたり良い夢を多く想起したりするということよりも，夢を一時的，特定的な事象として現実と切り離して考えるという作業に機能していると推察された。また，ポジティブならびにネガティブ感情と悲観主義傾向の比較から感情状態よりも夢をどうとらえるかという認知判断傾向が夢の印象に関わっている可能性が示唆された。悪夢障害の治療法として認知療法が適用されていることからも，夢への認知をコントロールすることにより，良い夢とも悪い夢とも上手く付き合っていくことが出来るのではないだろうか。

夢は誰もが経験する事象でありながら，その実態について分かっていない側面が多い。夢を見たときのとらえ方や夢との距離の取り方によって夢への適応的な対処が出来るとすれば，治療を受けるほどではなくとも悪夢に悩まされている人や夢に振り回されている人にとっては大変有用なことであると考えられる。

Ⅵ　本研究の限界と展望

本研究では「良い夢」「悪い夢」という二分類しか判断できず，その両者のいずれか当てはめがたいあいまいな夢については検討することが出来なかった。夢内容による態度や想起頻度の違いについては今後さらに研究を深める必要がある。「良い夢」「悪い夢」の定義も被験者に委ねたため，その妥当性については検討の余地がある。また，本研究の調査の進め方では，パーソナリティ特性が夢想起頻度や夢への態度に影響を及ぼしているのか，夢想起頻度や夢への態度がパーソナリティ特性に影響を及ぼしているのか，相互の関係まで説明することが出来なかった。調査の進め方にもさらなる検討が必要である。

今後は夢内容を詳細に分類し，夢想起頻度と夢への態度について，より具体的にポジティブなパーソナリティ要因，ネガティブなパーソナリティ要因との関連を見ていくことが望まれる。また，本研究の考察の中で得られた夢への態度の機能的側面についても考察を深めることにより，臨床場面でも利用出来る研究へと発展していくことが考えられる。

付記

本論文を執筆するにあたりご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

引 用 文 献

赤土季実代（2005）．夢が日常生活の気分に及ぼす影響についての研究．追手門学院大学心理学論集，**13**，37-44.

赤土季実代（2006）．大学生の日常生活における夢とその影響について―日常生活で感じる不安との関連から―．追手門学院大学地域支援心理研究センター心のクリニック紀要，**3**，2-16.

Alain（1953）．Definitions. *Editions Gallimard*. 神谷幹夫（訳）（2003）．定義集．岩波文庫.

American Psychiatric Association（2013）．Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. *American Psychiatric Association.* アメリカ精神医学会　高橋三郎・大野　裕（監訳）（2014）．DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル．医学書院.

Aserinsky, E. & Kleitman, N.（1953）．Regularly occurring periods of eye motility and concomitant phenomena during sleep. *Science*, **118**, 273-274.

Freud, S.（1900）．Die Traumdeutung. *Fischer taschenbuch*. 高橋義孝（訳）（1968）．夢判断．人文書院.

橋本京子（2003）．ストレスフルイベントにおけるポジティブ幻想と精神的健康との関連．京都大学大学院教育学研究科紀要，**49**，327-337.

橋本京子・子安増生（2011）．楽観性とポジティブ志向および主観的幸福感の関連について．パーソナリティ研究，**19**(3)，233-244.

堀　洋道（監修）・山本眞理子（編）（2001）．心理測定尺度集（1）－人間の内面を探る“自己・個人内過程”．サイエンス社.

堀毛一也（2004）．自己認識と関係性のポジティビティ．島井哲志（編）　ポジティブ心理学　21 世紀の心理学の可能性．ナカニシヤ出版，pp.135-154.

河合隼雄（1994）．河合隼雄著作集第 3 巻心理療法．岩波書店.

児玉恵美（2000）．夢と人格特性との関連についての一研究　九州大学心理学研究，**1**，147-155.

鈎　治雄（2006）．楽観主義は自分を変える―長所を伸ばす心理学．第三文明社.

牧　剛史（2009）．不安夢の臨床心理学的意義に関する研究．佛教大学教育学部学会紀要，**8**，35-44.

松田英子（1997）．夢想起の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.

松田英子（2006）．夢想起メカニズムと臨床的応用．風間書房.

松田英子（2010）．夢と睡眠の心理学―認知行動療法からのアプローチ―．風間書房.

松田英子・春日　喬（1998）．夢情報を媒介にした認知療法の試み―DMCT（Dream Medicated Cognitive Therapy）―．カウンセリング研究，**31**，74-83.

森田修平・岡本祐子（2013）．夢研究の現在：脳科学と精神分析の対比と検討．広島大学大学院教育学研究

科紀要 第三部，**62**，135-141.
中村陽吉（編）対面場面における心理的個人差―測定の対象についての分類を中心にして．ブレーン出版.
佐藤　徳・安田朝子（2001）．日本語版 PANAS の作成．性格心理学研究，**9**(2)，138-139.
Seligman, M.(1991)．Leaned Optimism:How to Change Your Mind and Your Life. *Alfred A. Knopf.* 山村宣子（訳）(1994)．オプティミストはなぜ成功するか．講談社.
白須　諒（2015）．大学生における反復夢と自我同一性及び心理的健康の関連．臨床心理学研究，**13**，73-90.
菅原大地・杉江　征（2015）．ポジティブ感情体験についての予備的検討．筑波大学心理学研究，**50**，59-68.
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.
田嶌誠一（2011）．心の営みとしての病むこと．岩波書店.
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関係について―．法政大学文学部紀要，**53**，31-41.
Taylor, S. E. & Brown, J. D.(1988)．Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, **103**, 193-210.
Taylor, S. E. & Brown, J. D.（1994）．Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, **116**, 21-27.
戸ヶ崎泰子・坂野雄二（1993）．オプティミストは健康か？　健康心理学研究，**6**(2)，1-11.
山崎勝之（2006）．ポジティブ感情の役割―その現象と機序．パーソナリティ研究，**14**(3)，305-321