



こんにちは、学生相談室です

色々な抱負や期待を抱くことが多い新年ですが、今年はどんな年にしたいですか？

ところで、皆さんはどんな初夢を見ましたか？初夢はその年を占うとも言われ、一富士二鷹三茄子が縁起の良い夢とされますが、夢が私たちの生活に影響を及ぼすことはあるのでしょうか？今回は夢と睡眠について取り上げます。

夢はいつ見る？



睡眠には**レム睡眠**と**ノンレム睡眠**の2種類があります。**レム**は Rapid Eye Movement の略で眼球が素早く動いているところから名付けられました。

レム睡眠中、身体は休んでいますが、脳は忙しく働いています。一方、**ノンレム睡眠**は脳を休ませる睡眠で成長ホルモンの分泌による体内組織の修復など筋活動は活発になります。**ノンレム睡眠**は深い眠り、**レム睡眠**は浅い眠りとされ、一晩に何度か交互に繰り返すことで心身の疲労を回復させる働きがあります。

夢は**レム睡眠**の時に見ると考えられていましたが、実は**ノンレム睡眠**の時にも見ていることが分かっています。ただ、**ノンレム睡眠**の時に見る夢は、抽象的で辻褄が合わないことが多く、曖昧で断片的です。一方**レム睡眠**の時に見る夢は、実体験に近く、ストーリーのある夢が多いという特徴があります。

覚えているかどうかにかかわらず寝ている間は
ずっと夢を見ています。そして夢にはこんな役割も…



夢を覚えていないのはよく眠れているから？



夢を覚えていない方が良く眠れているように思えますが、睡眠時間が短いと**ノンレム睡眠**の途中で起こされてしまい、記憶の整理や保存にかかわる**レム睡眠**の時間が取れていないということも。6時間以上睡眠をとり**ノンレム睡眠**と**レム睡眠**のサイクルを最低でも4回程度繰り返すのが理想的です。

良い夢を見るには？



悪夢にも役割があると書きましたが、せっかくなら良い夢を見て気持ち良く目覚めたいものです。夢をコントロールすることは難しいのですが、嫌な夢を見ないためにはネガティブなことをベッドに持ち込まないこと。寝る前に不安にさせるニュース、怖い映画などを見ると引き金になってしまうことも。なるべく楽しいことを思い浮かべるようにしましょう。

何故夢を見るの？



専門家の間にも諸説がありまだ解明できていませんが、代表的なものを紹介します。

- ♣ **記憶の統合**：日中に得た情報で重要なものを整理し、長期的な記憶として定着させる
- ♣ **記憶の消去**：嫌な記憶、不必要な記憶を消去し、精神的な健康状態を保つ

日中私たちの脳は膨大な情報を取り入れています。その中から不必要な記憶を振り落とし重要な記憶を定着させるために、睡眠によって外界からの刺激を遮断する必要があります。夢を見ている状態の脳は PC に例えるならオフラインということになります。

- ♣ **感情の処理**：強い感情をとまなう記憶を再生することで、感情を処理する

トラウマになりそうな出来事、日中に経験したショックな出来事を悪夢という形で繰り返して見る場合があります。繰り返すうちに少しずつ形が変わっていく事も。こうしてショックを薄めていくことも悪夢の役割と考えられています。ただし、あまり悪夢で眠りが妨げられるようなら睡眠の改善が必要かもしれません。専門家に相談することをお勧めします。

- ♣ **記憶の分析**：最近の出来事を客観的に評価・分析するために映像として再生される

睡眠時の脳は視覚に関する大脳皮質や情動・記憶に関する部位が活性化し、論理的な思考に関連する部位は抑制される事が分かっています。「客観的に評価・分析」には疑問符もつくところですが、夢から直感的なアイデアを得ることはできるかもしれません。