

宮城音弥著

夢

第 二 版



岩 波 新 書

843



宮城音弥著

夢

第二版

岩波新書

843

宮城音弥

1908年東京に生まれる

1931年京都大学文学部哲学科卒業

専攻—社会心理学, 異常心理学,
臨床心理学および精神医学

現在—東京工業大学名誉教授, 日
本大学教授, 東京教育大学
講師(大学院)

著書—「心理学入門」第二版「精神分
析入門」「性格」「天才」「神
秘の世界」「愛と憎しみ」
「人間性の心理学」(以上岩波新書)
「日本人の性格」「劣等感」
「日本人の生きがい」「日本
人とは何か」

岩波小辞典「心理学第三版」

訳書—フロンデル「未開人の世界, 精
神病者の世界」

カッシーラー「人間」

夢 第二版

岩波新書(青版) 843

1972年12月20日 第1刷発行 ©



著 者 みや ぎ おと や
 宮 城 音 弥

東京都千代田区一ツ橋 2-5-5

発行者 岩 波 雄 二 郎

東京都板橋区板橋 4-47-7

印刷者 山 田 博

発行所 東京都千代田区 株式 岩 波 書 店
 一ツ橋 2-5-5 会社

落丁本・乱丁本はお取替いたします

三陽社印刷・田中製本

序

夢は、まことにふしぎなものである。一二、三歳のころ、心理学というものに興味をもち始めたところから、夢は私の興味のまゝであつたし、大学の卒業論文に睡眠を選んだ私にとって、心理学徒としての最初の第一歩をふみだしたときから、この問題は関心の対象であつた。こうして、専門雑誌その他の論文をのぞいて、『心理学入門』とともに『夢』は、私の最初の著書となつた。

最初の版に対する反響は少なくなかつたが、夢の研究は、その後、意外に発展した。初版でも、すでに脳波と夢の關係にふれたが、脳波その他、生理学的研究は「夢みる作用」の神秘をあばこうとする努力を生み、多くの研究者に、かえりみられなかつたこの領域が、きゅうに脚光をあびることになった。これが新版への要求となつて現われたのである。

とはいえ、「夢みること」すなわち「夢みる作用」を明らかにしえたとしても「夢の内容」についての心理学を無視することはできないし、夢は心の奥底の世界たる無意識への王道であるというフロイトの考えはまちがっていない。

「夢の世界」という社会性を失った状態が、かえって、人間心理を明らかにする——動物を真空状態にすることによって、空気の必要性を明らかにするように——ことは否定できない。ここに「夢みること」と「夢の世界」を総合して新版を企てたが、岩波書店の小川寿夫氏の努力によって、これが実現することになったのである。

一九七二年一〇月

宮城音弥

「夢」は精神分析によってとくに取上げられたものであるが、「精神分析とは何か」といったことについては、『精神分析入門』（岩波新書）を参考にさせていただきたい。

本書では、夢まぐらになつ、といったふしぎな現象は扱わなかったが、これは、『神秘の世界』（岩波新書）のうちに語ったものだからである。

なお、本書はなるべくやさしい言葉を用いて表現するように努力したが、心理学の用語について疑問のある方は、岩波小辞典『心理学』（第三版）を検索していただければ幸いである。

目次

序

夢みること……………一

夢と睡眠……………二

夢なき睡眠 REMと脳波 急速眼球運動 夢

みる必要 夢の速度 夢みること考えること

色のついた夢

夢のイメージ……………三

視覚的性質 夢で動く 抽象的なもの

の具体化 膠着と圧縮 感情の転位 夢のシン

ボル

夢の世界	七五
夢の素材	七六
前日の経験	忘れていた経験
夢みる動力	八八
夢製造実験	病氣と夢
願望の発見	悪夢
	夢と性欲
	二種の感情
夢の忘却	一二
夢の想起	痕跡と抑圧
夢に接近したもの	二九
夢に類似したもの	三〇
夢と精神病	睡眠障害に伴う幻覚
	半睡時幻覚
催眠夢	夢想(白日夢)
夢に関連したもの	一五〇

寝言・夢遊 夜尿

夢と社会 一五五

社会からの離脱 一五六

夢の非社会性

社会性の存続 一六一

夢と抑圧 夢と創造性 夢の価値

夢と原始性 一八六

未開人とコドモ

結 語 一九五

参考文献

事項索引・人名索引

夢
み
る
こ
と

夢と睡眠

夢なき睡眠

われわれは毎晩かならず夢をみるだろうか。夢をみないで眠ることがあるか。また眠っている間つねに、夢をみているものだろうか。それとも、睡眠中のある時期にだけ夢をみるのであって、心理的に空白の時期が存在するであろうか。

眠ってから醒めるまでの間に一度も夢をみないことがあるかないか、ふつうの睡眠中に、夢のない時期というものがあるかどうか、——従来、この二つは「夢なき睡眠の問題」として、論じられてきたのである。

自分の夢を長い年月にわたって記録していたエルヴェー・ド・サンドゥニは、睡眠には夢がかならず伴うこと、夢をみなかったというのは、じつは思いだすことができないためであり、忘れてしまうためだと主張した。

彼自身も最初から、夢をいつも思いだすことができたわけではなかった。夢を記録しはじめてから六週間は、夢の記憶が不完全で、一夜の夢をまったく忘れていたようなことも少なくなかった。しかし、三カ月目から五カ月目の間に、記憶は次第に確かになってゆき、第一七九夜

以後、さめて夢を思いだせなかったことは、なくなってしまったのである。

だが、他人はどうか。サンドウニの親しい友人中にも「自分は夢をみたことがない」といい張るものがあつた。あるとき、サンドウニは彼と長い間旅行したが、この機会を利用して実験をしようと考へた。彼はこう書いている。

「ある夜、半時間ほど彼が眠つたとき、彼のベッドに近づいた。私は、《^{にな}担え銃！》《タマこめ！》など、軍隊式号令を二つ三つ低い声でかけた。そして、彼をしずかに醒した。

《おい！ 全然夢をみなかつたかい？》

《何もみない、絶対に何も知らん》

《よく考へて見たまえ》

《考へてゐるさ、まったく何にもなかつた》

《たしかに、みなかつたね、兵隊とか……》

『兵隊』という言葉をきいて、とつぜん彼はいった。

《ほんとだ！ ほんとだ》

《そう、思いだしたよ。観兵式をみている夢だつた。どうして、それがわかつたんだ？》
この種の実験を何回もくりかえした結果、夢の記憶は、ひとたび、いとぐちが見出されると、

あとは、つきつきと思いだされることが明らかにした。

サンドウニばかりでなく、夢を研究するものは、睡眠にはかならず夢を伴うものだ、と主張する者が多い。

これに対して、夢は覚醒する瞬間にみってしまうのだと論理学者のゴプロは考えた。一瞬の刺激によって長い夢が現われるというのであって、この根拠になったのは、つぎの、モーリのギョチン(断頭台)にかけられた夢である。

彼は、いくらか、からだの具合が悪く、自分の部屋でねていたが、母がマクラもとにいた。

「私は恐怖時代を夢に見る。私は惨殺の場面にきており、革命裁判所に出頭していた私は、ロベスピエールやマラーやフーキエータンヴィルなど、この恐怖時代の、すべての、もつともいやな人物をみている。私は彼らといい争いをする。最後に私が十分に思いだせない多くの事件があつたあとで、私は裁判をうけ、死刑を宣告され、ひどい雑沓(ざつそう)のなかを革命広場へ車でひかれてゆく。私は断頭台にのぼる。死刑執行人が、運命の板のうえに私をしばりつけ、その板を動かす。刃がおちてくる。私は自分の頭が胴体から離れるのを感じる。

私はひどく激しい苦しみにとらわれて目をさます。そして首にベッドの器具がとれて当つたのを感じた。それは、とつぜん離れて、ギョチンの刃のように、私の頸椎(けいつい)の上に落ちてきたの

だった。」

睡眠中には夢がなく、覚醒する瞬間に夢をみるというゴプロの考えに反対することは容易でない。夢は覚醒したあとで報告するものだからである。

だが、この問題についての新しい見解は、客観的な電気生理学的研究から生れることになった。

REMと 脳波

一九五二年、睡眠の生理学についての権威者、クライトマンのところで、睡眠の研究に取り組んでいたアセリンスキーという大学院学生があった。この学生は生れたばかりの赤んぼうについて、まばたきと睡眠の深さの関係をしらべようとしていた。しかし、測定器具がないので赤んぼうの目をみているより仕方がなかった。彼は何日も何カ月もこれを観察していた。

ところが、目はいろいろな時に動くので、このまばたきからは、はっきりした結果はわからなかった。

そこで睡眠中のマブタの動きを計算してみようとした。それは、思ったよりも大変な仕事だったが、これから興味あることに気づきはじめた。マブタがさかんに動く時には、からだがかんに動かし、マブタが動かない時には、からだも動かないということだった。

いったい、オトナはどうだろうかと考えた彼は、オトナの観察をはじめ、電氣的記録装置を使って、その記録をとった。この記録をくりかえしているうちに、驚くべきことに気づいたのである。

睡眠中に目がゆっくり動くということは、すでにラッドが指摘したことであり、その後E・ジャコブソンが問題にしたことであつた。しかし、それとちがつて、両眼がいっしょに對称的に動くこと、急激ではやく、いろいろな方向に向かう運動をすることを見出したのである。

もっと興味のあることは、この急速な眼球運動(この運動は、その後、REMと称せられるようになった。rapid(急速)eye(眼球)movement(運動)の頭文字をとつたものである。以下、急速眼球運動というかわりにREMといい、この生ずる時期をREM期とよぶことにする)が睡眠中の、ある時期にだけ、周期的に現われることであつた。

REM期は睡眠の初めには現われず、一時間、または、それ以上たってから現われ、毎夜、三、四回から五回、長い間隔をおいて、くりかえしてくる。

ところで、このREM期には脳波にも特徴が現われる。

脳には、およそ一〇〇億の神経細胞があるが、これが電氣的活動を示し、頭皮に電極をつけると、どの場所でも、五〇〇万分の一から五〇〇〇万分の一ボルト(の電位)が記録される。六

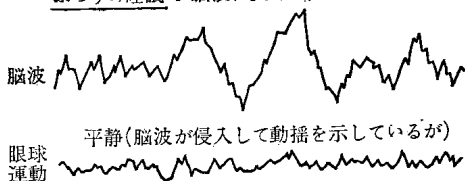
万人分の頭皮を一つに集めることができればフラッシュをつけられるだろうといわれている。この電流または電圧の変化を増幅して記録すると波状を示す。これが脳波である。

脳波に、ちがったリズムをもつ、いくつかのタイプがあるというベルガーの発表は、睡眠の研究に新しい分野を發展させることになった。

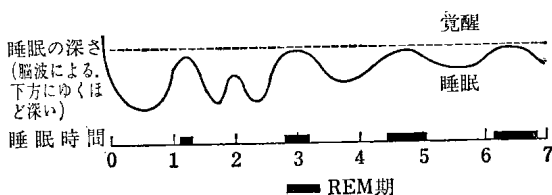
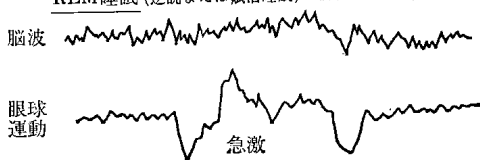
人間では毎秒約一〇回、くりかえす波(アルファ波)が、はつきりみられ、これより、もっと早い波(ベータ波)が重なっているが、睡眠中の脳波は特別な形を示す。最初、アルファ波が出なくなり、毎秒一四回ほどの紡錘波という波が、ときどき現われるが、この時期を経て、ゆっくりした波すなわち徐波(デルタ波)が出てくる。

ところで、上にのべた速い眼球の運動が出現してくるREM期には、眠っているながら脳波はふつうの睡眠中に出る徐波でなく、振幅が小さく、速くて、覚醒のときの脳波に近いものになっている。脳波や眼球運動の点で活動性が高まっているので、このときの睡眠は「賦活睡眠」といわれる。しかし、眼球運動からみると活発になっているが、筋肉の緊張がなくなつてクビをガクンとたれるし、脳波は覚醒したときのもので、実際は眠っているのだから、ジュヴェはこれを「逆説睡眠」とよんだ。(賦活は activated すなわち「アクティブになった」という英語で、むずかしいコトバではないし、「逆説」はパラドックスのフランス語をそのまま訳したも

ふつうの睡眠：脳波は大きく、ゆっくりしている。



REM睡眠 (逆説または賦活睡眠)：脳波は小さく、低ボルト。



ので、適訳ではないが、今日、一般化している。

さらに、心臓の鼓動が高まり、呼吸が荒くなることをも考えに入れたときに、このREM期というのは、睡眠中における神経活動の高まっている時期であると考えられるし、もしそうならば、この時期と夢とが関係があるのではなからうかと想像されたのである。

そうすると、睡眠中のこの時期に目をさませたならば夢をみているのではなからうか。

実験の結果は、まさにその通りであった。この時期におこした場

合に、七九%が夢をみていたといい、それ以外の時期(これを non-REM 略して NREM という)の場合には七%しか夢をみていなかった。

こうして、脳波と眼球運動を用いて夢をつかむ方法が考えられることになったのである。

REMと夢の関連は多くの人たちの関心のマツになったが、とくに、この分野の開拓はデメントに引きつがれ、夢を外から客観的に観察し、睡眠を中断せずに夢の研究をするために、夢をモニターすること、夢の進行中、さまざまな時点で中断して報告させるといった研究が行なわれるようになった。

急速眼球運動

夢は、おもに見るものであり、視覚的なものであることは、後にのべるが、デメントはREM、つまり睡眠中の急速眼球運動は、夢をみることに関係があると考えた。夢の光景を見まわすから目が動くというのである。

REM期に入って、すぐに目を左右に動かしている者があつたとき、この人をおこして、どんな夢をみたかをきいた。——テニスの試合をみていて、目でボールを追っていたと答えた。目を上下に動かしている者がいる。——ハシゴで上下をみながら昇っている夢をみていた。このようにあたかも、展開する事件をみているかのように、目を動かすのである。

眼球運動の方向(「上へ」「下へ」「右へ」「左へ」「どちらでもない」の五種)を比較してみた