

夢を見るのはどんな時？



大阪教育大学附属池田小学校 5年

徳留 理子

# 夢を見るのはどんな時？

## 動機

私は夢を見ている日と見ていない日があります。でも夢を見ていないと思っていたらお母さんから「寝言を言っていると言われました。夢を見ていると起きたらすぐに忘れていないか？」前日の出来事は夢の内容に影響するのかが夢は不思議がいっぱいです。

そこで毎日の出来事を記録して夢との関係を調べることにしました。

## 方法

- ① 言いたい内容を書きこめる言詞査用紙を作り毎日記録した。それぞれの項目ごとに夢との関係をはかした。
- ② スマートフォンのアプリ「Sleep Meister (スリープマイスター)」を就寝時に枕元にスマホを置いて寝るだけで睡眠時間や眠りの深さなどを計測できるアプリ。スマホにどうせいされている加速度センサーで身体の揺れをけん知するらしい。(お母さんのスマホをかりる)  
\* 睡眠時室内温度はクーラーを26℃に設定しなるべく一定にする
- ③ 資料のスコアと「夢を見る・見ない」の関係をグラフに重ねて関連性の強さを調べた。

## 予想

- ① 運動した日はつかれて夢は見ない、または覚えていないのでは
- ② 何か特別な出来事があった日は夢を見るのではないか？
- ③ 昼寝は夜夢を見ることに影響するのではないか？
- ④ 睡眠時間が長い方が夢を見るのではないか？



調査用紙の項目を5段階に  
点数化したグラフを表す

(5点、4点、3点、2点、1点)

夢の内容とサアライズ内容  
(今日の出来事)は点数化せず  
睡眠アプリのデータの下に記録する。

中心となるデータは④の夢スコア  
である。仮に25日間の観察期

間中、毎日夢を見たとおと夢スコア  
の合計は25点、10回夢を見たとお  
と50点となる。夢を見る・見ないに

どの項目が深く関係するかは、  
夢を見た日の各項目の点数を

合計し夢スコアの合計に対する  
割合であらわすことにした。

また睡眠アプリで得られる  
「睡眠効率」と「睡眠時間」

のデータを5段階にスコアにし  
夢と見る・見ないとの

関連性を調べた。

(7月21日  
~7月30日)

②

夢を見るのはどんな時?

2017 年 月 日

今日の天気 [ ]

① 朝の起床時間 [ 時 分 ] ② 睡眠時間

③ どのようにして起きたか

④ 夢スコア

① 夢を見た ② 夢を見ずにはいれた。

⑤ 今日の満足度

① 乗れた ② まあまあ乗れた ③ ふつう ④ あまり乗れなかった ⑤ 乗れなかった

⑥ 目覚め

① とてもいい ② おおむねいい ③ ふつう ④ あまり良くない ⑤ 悪い

⑦ サアライズ度

① すごく楽しいにかかった ② うれしかった ③ ふつう ④ ほんかいやなことかかった ⑤ うれしいことかかった

⑧ 運動

① よく運動した、汗をかいた ② よく動いた ③ ふつうに動いた ④ あまり動いていない ⑤ ほとんど動いていない

⑨ 前日のおおむね

⑩ 入室の決定

部屋の温度 ( ) 湿度 ( )

⑪ レッスン時間

調査内容を点数化を表し

(7月21日~8月15日までの25日間の記録を表)

日時	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30
天気	☀	☀	☀	☁	☁	☀	☁	☁	☀	☁
起床時間	9時	8時 40分	9時 30分	8時 30分	8時	9時 30分	8時 40分	9時 40分	9時 30分	9時 40分
前日の就寝時間	12時	12時 30分	12時	12時 45分	12時 30分	12時	12時	12時 40分	12時	12時 50分
どのようにして起きたか	1	2	2	2	3	4	2	3	1	2
夢を見たか見てなか	1	5	5	5	1	1	1	5	1	5
今日の満足度	3	5	2	4	4	5	5	2	3	5
目覚め	1	5	3	2	3	4	2	3	2	4
サアライズ度 (今日の出来事)	4	3	3	3	5	4	4	3	3	5
運動	1	5	4	1	2	5	3	2	3	4
昼寝 うたたね	1	1	1	5	1	5	5	1	1	1



(7月31日 ~ 8月9日)

日 時	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
天 気	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	台風	☁	☀
起床時間	9時	7時 30分	7時 40分	9時 30分	9時 45分	7時 30分	9時 30分	8時	7時 30分	9時
前日の就寝時間	12時	12時 30分	12時 30分	12時 30分	12時	12時 30分	12時 30分	12時 30分	12時	12時 30分
どのようにして起床か	3	2	4	3	2	3	3	5	3	5
夢を見たか見ないか	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5
今日の満足度	3	5	3	2	1	5	4	2	4	3
目覚め	3	3	4	3	4	4	4	2	2	2
サウナ満足度(今日の 2回)	3	4	3	3	1	4	4	4	3	3
運動	3	3	2	3	4	5	2	3	1	1
昼寝うたたね	5	5	1	1	1	5	1	5	5	1

(8月10日 ~ 8月15日)

日時	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15
天 気	☀	☀	☀	☀	☀	☀
起床時間	9時	7時 40分	10時	9時	9時 40分	7時 40分
前日の就寝時間	12時 40分	11時 30分	12時	12時	12時 10分	12時 30分
どのようにして起床か	5	2	5	5	5	3
夢を見たか見ないか	1	5	5	5	5	1
今日の満足度	4	2	3	5	3	5
目覚め	4	3	5	4	3	3
サウナ満足度(今日の 2回)	3	2	3	5	3	5
運動	2	3	4	2	3	5
昼寝うたたね	1	1	1	1	5	1

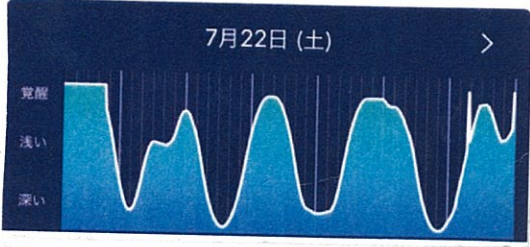




# Sleep Meisterの睡眠記録と睡眠効率

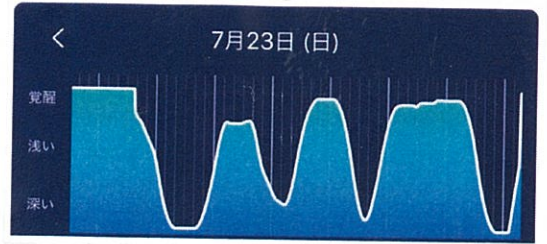
※睡眠効率はアプリの自動計算のため計算方法は不明  
 ①就寝時間 ②起床時間 ③睡眠効率 ④前日の出来事  
 ⑤夢の内容

① PM 12:00 ③ 89.8% ② AM 8:40



- ④ ティーパートへ行くと好きな服を買ってもらった。散歩へ行くとお友達の友達と久々に会った
- ⑤ 家で氷を落とすと湯気が出てお母さんに怒られる。ジョギングに行くと眠っていたら明るかった。

① PM 12:30 ③ 85.4% ② AM 9:30



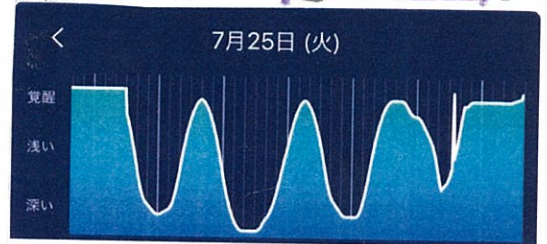
- ④ お父さんと自転車で公園へ行って遊んだ。途中で川にいる魚に餌をあげた
- ⑤ 自分が大金持ちになっていて家族ですごく大きな家に住んでいる。好きな部屋にして喜んでいる

① PM 12:00 ③ 86.8% ② AM 8:30



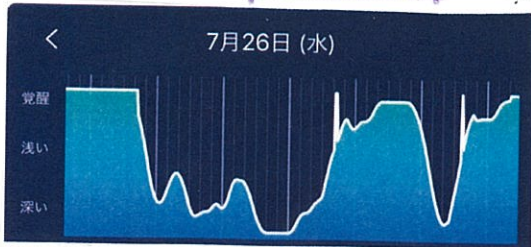
- ④ 15:00~20:10までいっしょにかあとおばあちゃん家へ行く
- ⑤ お父さんが本屋に行っている姿を上から見ている

① PM 12:45 ③ 86.9% ② AM 8:10



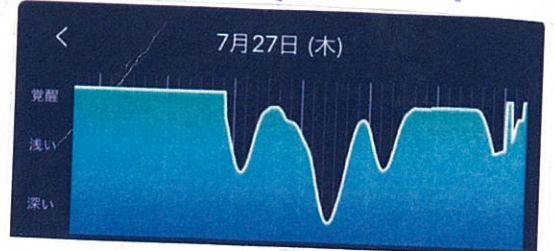
- ④ 近所のおばあちゃん家へ行く 15:00~20:10まで塾へ行く
- ⑤ なし

① PM 12:30 ③ 78.3% ② AM 8:30



- ④ お母さんとマクドナルドへ行くと本屋さんで好きな本を買ってもらって塾へ行く
- ⑤ なし

① PM 12:00 ③ 64.2% ② AM 7:40

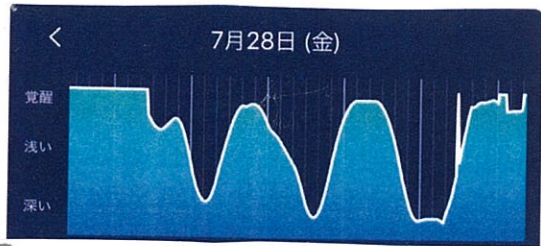


- ④ 公園へ行って遊んで好きな本を買ってもらって読む
- ⑤ なし

④



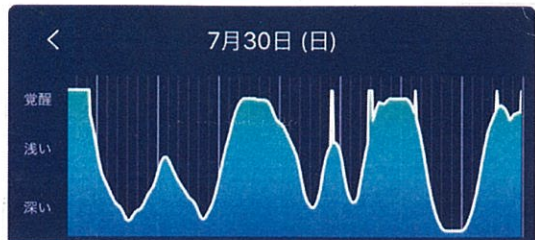
① PM 12:00 ③ 89.8% ② AM 8:40



④ ショッピングモールへお母さんと行く  
かわいいぬいぐるみを買ってあげる

⑤ 美味しいデザートを食べる  
学校のプールで水着と70前が  
ころころ入れ変わる大笑いの様子のため

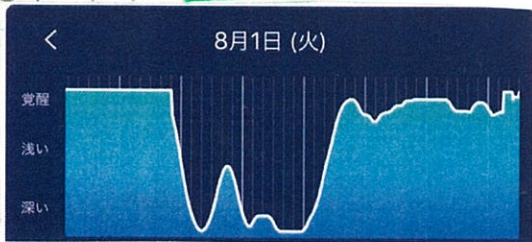
① PM 12:00 ③ 92.9% ② AM 9:40



④ おばあちゃん家から塾へ行く  
家でDVDを見ていた

⑤ お母さんとおばあちゃんと3人で  
買い物へ行く

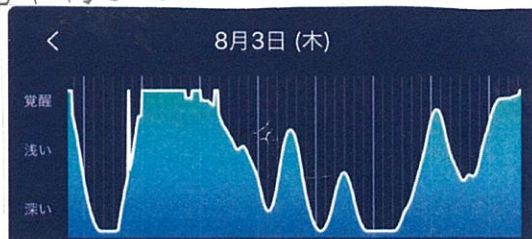
① PM 12:00 ③ 74.3% ② AM 9:40



④ おばあちゃん家でゆっくりして  
塾へ行く 15:00 ~ 20:10 まで

⑤ 学校で授業を受けているのを見て  
いるため

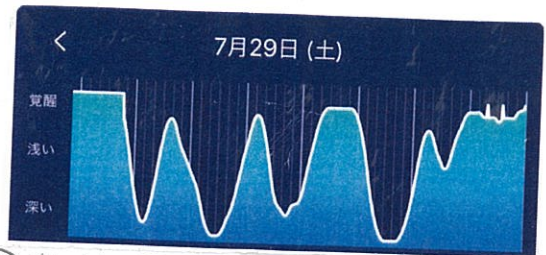
① PM 12:30 ③ 85.8% ② AM 9:30



④ おばあちゃん家でゆっくりして  
塾へ行く 15:00 ~ 20:10 まで

⑤ お友達と学校で楽しく  
おしゃべりしている (5)

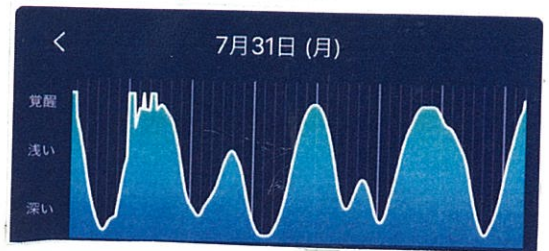
① PM 12:00 ③ 87.7% ② AM 9:30



④ おばあちゃん家から塾へ行く  
15:00 ~ 20:10

⑤ なし

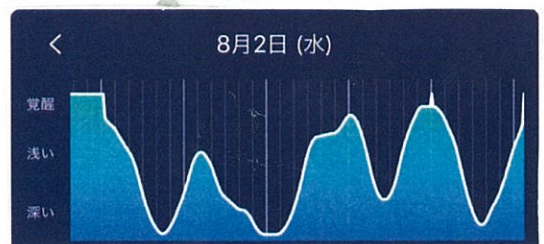
① PM 12:50 ③ 95.4% ② AM 9:00



④ お祭りに行って金魚買いをして  
家で金魚を飼う事になった  
すごくうれしい

⑤ お友達と大好きな歌一首を作る

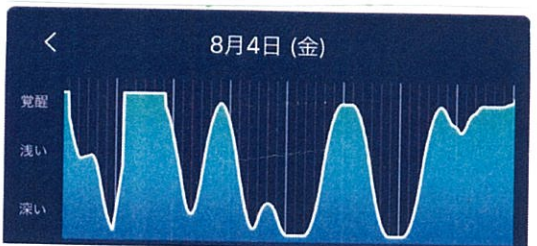
① PM 12:30 ③ 91.5% ② AM 11:30



④ お母さんとデパートへ行って  
買い物をした

⑤ なし

① PM 12:30 ③ 89.3% ② AM 9:45

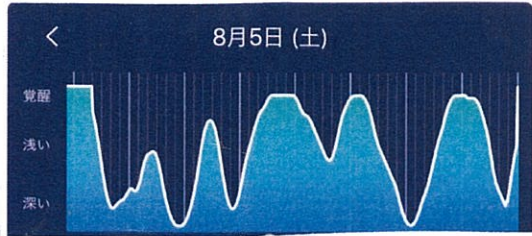


④ おばあちゃん家へ行き塾へ行く

⑤ お友達と雪にのっている様子を  
作っているため

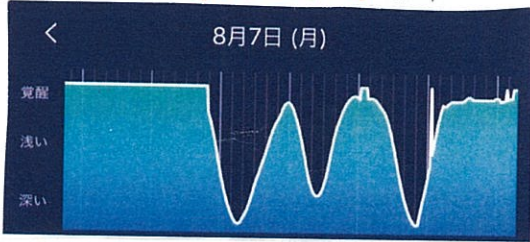


①PM 12:00 ③ 93.9% ② AM 9:30



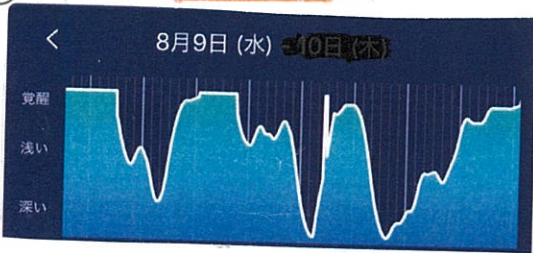
- ④ かわいかった金魚が一匹死んで、すごく悲しい
- ⑤ 中学で「マルチ音階入りEレイトライズ」研究部に入るとすごくいいね4枚

①PM 12:30 ③ 64.1% ② AM 7:30



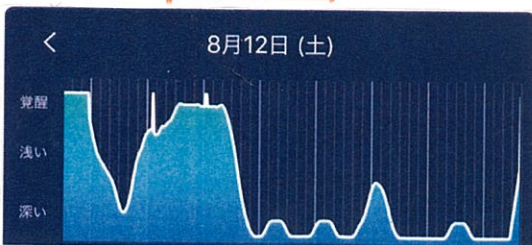
- ④ お母さんと外で夕食して、お土産へ行って来た
- ⑤ なし

①PM 12:30 ③ 81.4% ② AM 9:00



- ④ おばあちゃん家へ行き。塾へ行くDVDを見た
- ⑤ 前の日に読んだ本の人物が出てきた

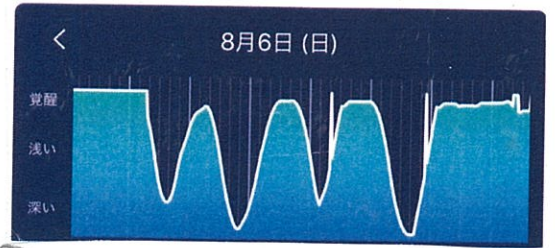
①PM 11:30 ③ 93.6% ② AM 10:00



- ④ 家から1時間半かけて塾のテスト会場へ行き、テストを受ける。学校の宿題がたまっている。
- ⑤ 学校の宿題をしている

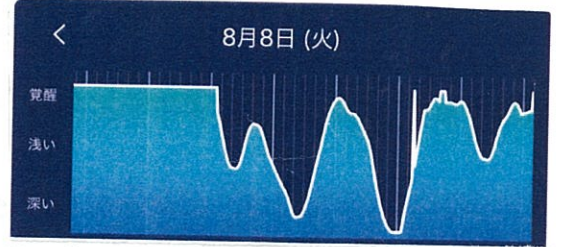
⑥

①PM 12:30 ③ 79.9% ② AM 7:30



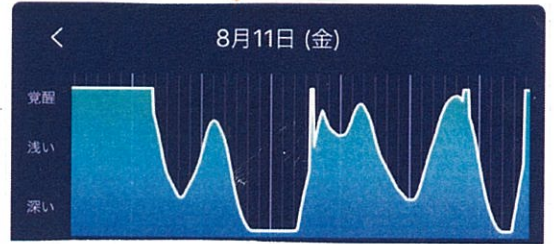
- ④ お父さんと自転車で公園へ行き、キックボールをしたら遊んだ
- ⑤ なし

①PM 12:30 ③ 66.8% ② AM 7:30



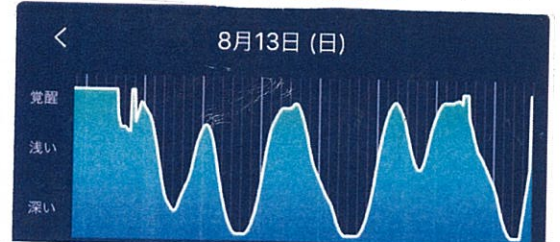
- ④ 今日は塾へ行った。朝から台風が来たから、大した事はなかった
- ⑤ なし

①PM 12:40 ③ 80.9% ② AM 7:40



- ④ おばあちゃん家へ行き。塾へ行く
- ⑤ なし

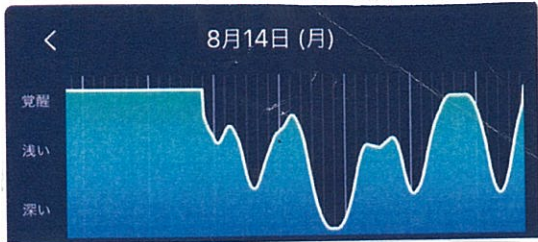
①PM 12:00 ③ 87.7% ② AM 9:00



- ④ おばあちゃん家の犬の散歩や自転車で近くの公園へ行く
- ⑤ 塾にレポートのためきせつで行ったため、かいたく2ドアにはさま、大笑いする夢

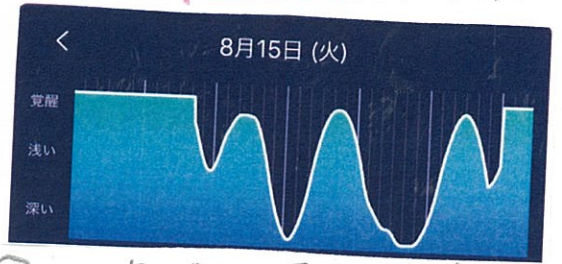


①PM 12:10 ③70.5% ②AM 9:10



- ④ 家族でカラオケ行き  
 外食する
- ⑤ 有名芸能人の家に遊びに行く

①PM 12:36 ③66.7% ②AM 7:10



- ④ TV・DVD を見ゆるりする
- ⑤ なし

睡眠アプリのデータと夢を見る見ないの関係に注目すると、「睡眠効率」が高い方が夢を見ていそうた。また睡眠時間も夢を見る見ないに関係がありそうだった。

これらをさらに詳しく調べるため調査用紙の中で④の夢スコアと他の項目のスコアを同じグラフ上に表示することにした。

25日間のデータと睡眠時間中、夢を見たのは15日間だった。夢を見た日に焦点を合わせ、夢スコア(15日 × 5点 = 75点)に近いスコアの項目を抽出する。ここで75点の80%程度(60点)を関係が深いとした。

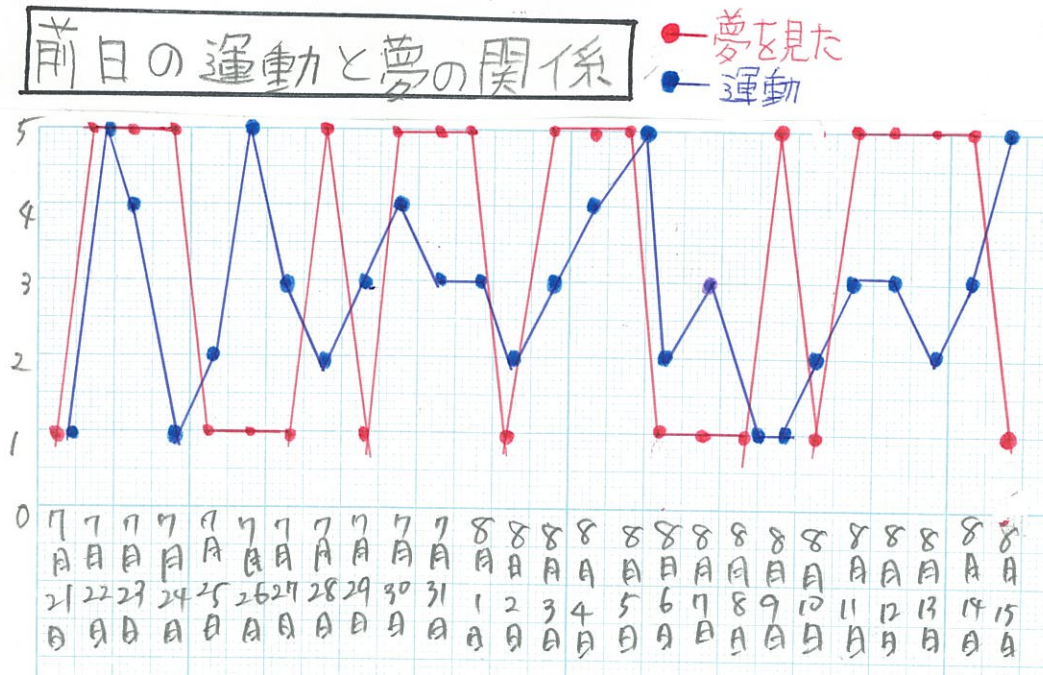
夢を見た 75点  
運動 43点

計算式:  $\frac{\text{運動}}{\text{夢}} \times 100$

関係強度 57.3%

運動した日はほとんどなかったが、あまり夢を見る事と運動の関係性はなさそうです。

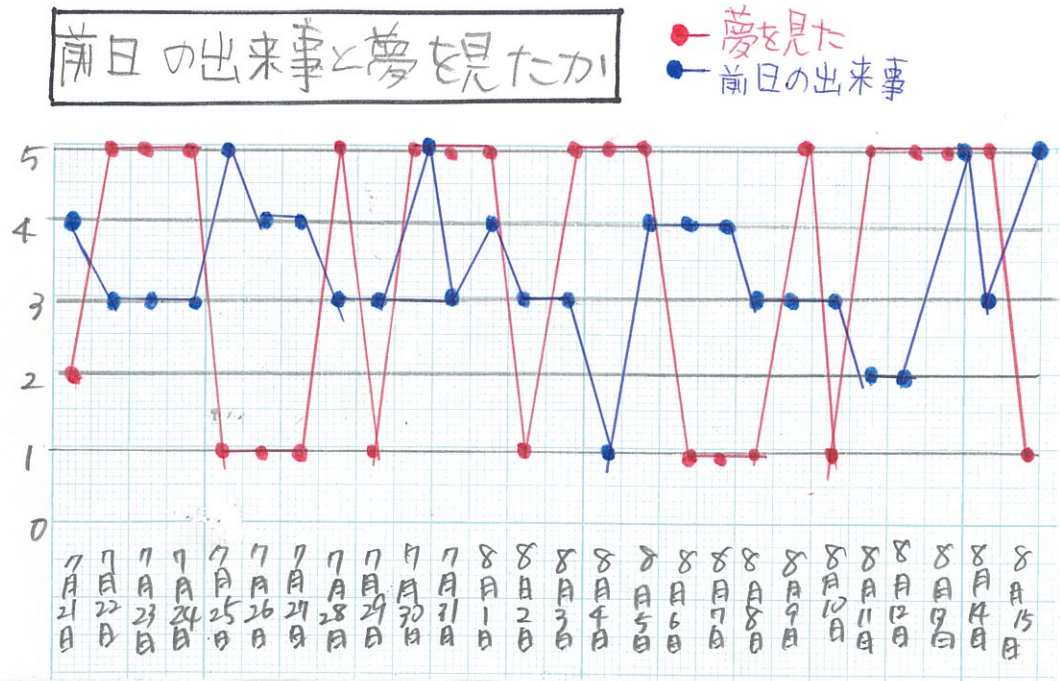
### 前日の運動と夢の関係





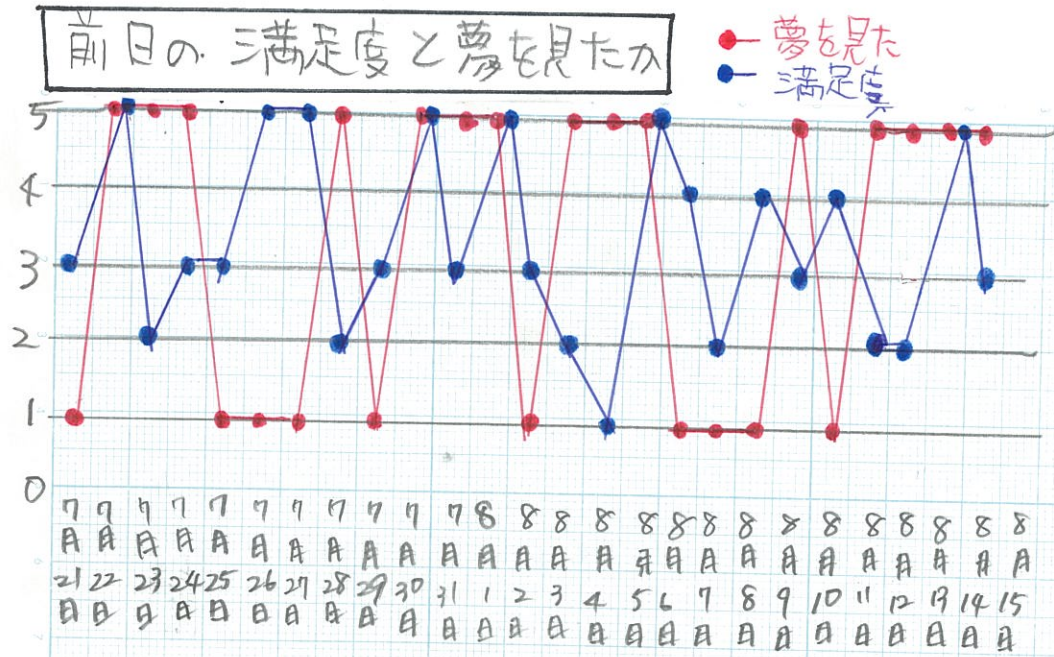
夢を見た 175点  
 ナナサイズ 50点  
 ナナサイズ ÷ 夢 × 100  
**関係-致度 66.66%**  
 特別な出来事も少なかつたのですか。思っていたよりも前日の出来事と夢を見る事については関係なさそうです。

前日の出来事と夢を見たか



夢を見た 175点  
 満足度 50点  
 今日の満足度 ÷ 夢 × 100  
**関係-致度 66.66%**  
 楽しい出来事がいっぱい夢を見るものと思っただけか。思ったより関係はなさそうです。

前日の満足度と夢を見たか



睡眠時間と睡眠効率をスコア化

おための表

睡眠時間	点数	睡眠効率	点数
7時間 - 7時間30分	1	87.5% - 95%	5
7時間30分 - 8時間	2	80% - 87.5% 未満	4
8時間 - 8時間30分	3	72.5% - 80% 未満	3
8時間30分 - 9時間	4	65% - 72.5% 未満	2
9時間30分 - 10時間	5	65% 未満	1



夢を見たか 75点

睡眠時間 59点

=睡眠時間 ÷ 夢 × 100

関係一致度 78.6%

グラフを見ても分かる

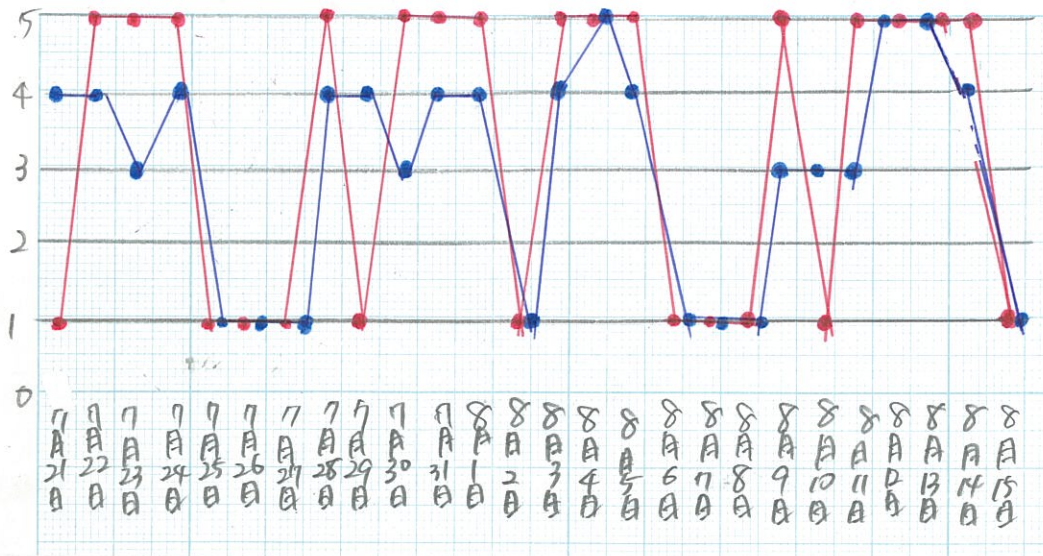
通り睡眠時間が多

い程夢を見てい

てい事がわかりました

### 目垂眠時間と夢を見たか

● 夢を見た  
● 睡眠時間



夢を見たか 75点

睡眠効率 63点

=睡眠効率 ÷ 夢 × 100

関係一致度 84.0%

グラフを見てもわかる通り

睡眠効率が良いと夢を

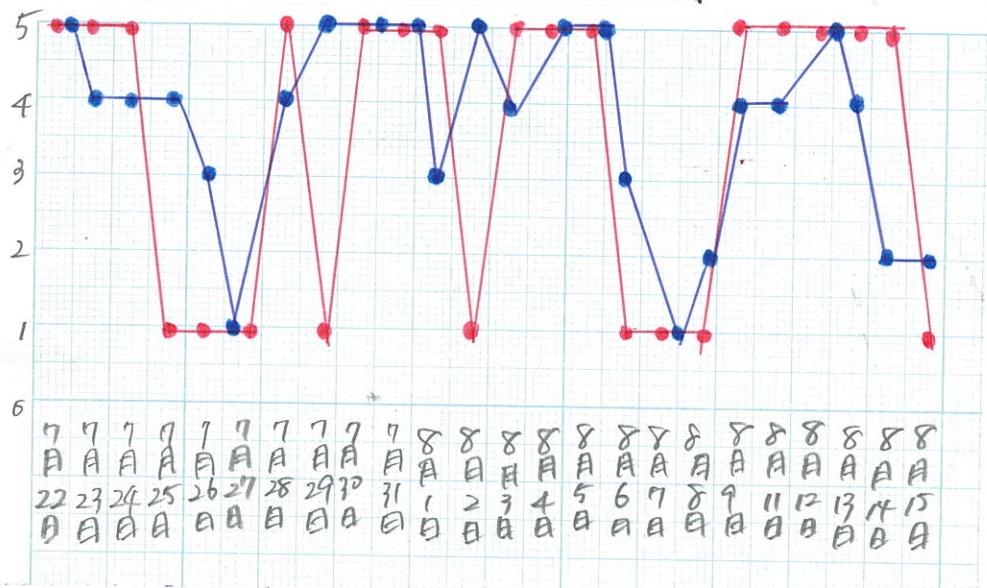
見ている事がわかりました

予想していなかったの

でおどりました。

### 目垂眠効率と夢を見たか

● 夢を見た  
● 睡眠効率



### 結果のまとめ

① 連重カした日は疲れて熟睡するので夢をみる。「特別な出来事=カカライズ」があった日はそれに関する夢をみると予想していたが、夢スコアと運動の有無の関係には、楽しいこと、悲しいこと、おどろいたことをあて含めたか、夢に受けたテストが難しく落ちて入った日、飼っていた金魚が死んで悲しかった日は、両日とも不快な夢をみた。(夢の内容はテスト、金魚とは無関係)

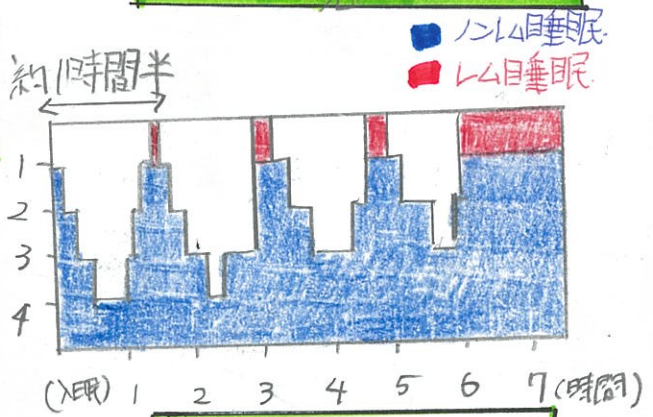


- 2 私には常々睡眠時間が長い時に夢を覚えているような気がしていたが、今回の検討でも、睡眠時間と夢スコアには比率的に高い関連性があった。
- 3 睡眠アプリで得られた「睡眠効率」と、夢スコアにも比率的に高い関連性があった(84.0%)
- 4 起床時間、起き方、満足度、目め、寝る前の眠気、起床時間、天気と夢スコアには強い関連性は無かった。
- 5 昼寝をした日は、夜の睡眠リズムが乱れる化傾向があったが、昼寝の有無と夢スコアには強い関連性は無かった。
- 6 睡眠のリズムは毎日異なっている事が大変印象的だった。

**考察・調べたこと**

**睡眠・覚醒のリズム**

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があり、ノンレム睡眠中の脳はパソコンのスリープモードのようなもので、脳の休息時間と考られている。一方、レム睡眠はパソコンをインターネットなどから遮断して使っている状態のようなもので、脳はむしろ起きてい



**一夜の睡眠時間**

人間はレム睡眠とノンレム睡眠の両方で夢を見るのだが、レム睡眠の途中で起こされると、多くの人か「夢をみえた」と答えるのにに対し、ノンレム睡眠の途中で起こされると多くの人か「夢をみなかった」と答えるそうだ。つまり私が「今日は夢をみなかった」と思っても実は夢を見ていた可能性が大いにあるわけだ。今回の検討では「夢をみる」ことに何か関係しているのかを調べたが、実は「夢を覚えていること」について調べたと言えるのかもしれない。今回の検討では「睡眠時間の長さ」が「夢スコア」との関連が強いが、これは長く寝ると起きる直前にレム睡眠が出現しやすくなるので、その時に見た夢を覚えているのだらう。一方睡眠効率は睡眠のリズムが整っていると高くなるようだが、今回の検討で睡眠効率と夢スコアの関連が深かった理由は調べたけれど分からなかった。睡眠にはまだまだ「解明」されていないことが多いので、「夢のある研究分野だ」と思っています。

～ ～ (参考) 『睡眠の科学』 櫻井 武

「なぜ脳はこんな夢を見るのか？」ライフサイエンス研究所  
 「なぜ眠るのか？」井上昌次郎