

夢の社会・文化的背景

堀 忠雄

広島大学総合科学部教授



1944年北海道生まれ。1968年早稲田大学第1文学部哲学科心理学専修卒業。広島大学総合科学部助教授を経て、1990年に同教授となる。精神生理学、睡眠科学を専門とし、夢見のプロセスについて脳サイエンス、心理学的アプローチから研究。著書に『不眠』（編著）（同朋舎出版）『睡眠環境学』（分担）（朝倉書店）『眠りたいけど眠れない』（編著）（昭和堂）『快適睡眠のすすめ』（岩波新書）など多数。

こんにち、人は夢と現実を切り離して考えるが、古代日本では夢は神の世界であり、重要な意味を持っていた。現代でもアポリジニ等、「夢のほうが正しい現実」とする民族もいる。中世末期になると、夢の力は合理主義からはみ出し崩れていく。そして現代は、科学的でありながら古代人のように夢をどことなく信じる“まだら文化状態”と言える。

睡眠は脳波パターンにより4段階に分けられる。完全に脱力して急速眼球運動がおこるレム睡眠は鮮明な夢との関係が研究されている。フランスのジュベはネコの実験観察から、レム睡眠は危機管理の予行演習という仮説を立てた。研究的視点も社会により違うのである。

また入眠期には映像が見えたり、身体が浮いたり落ちたり感じるイメージ体験をすることがある。この一種の幻覚は、日本では坐禅において煩悩として嫌われるが、他国では絵画に表すなど芸術的体験とされている。入眠時にいきなりレム睡眠が始まる「金縛り」も、日本では霊的なイメージを持ち認められているが、タブーとして口外しにくい文化もある。

文化・時代によって夢や睡眠の捉え方が相当異なることから、文化や社会が夢に対して相当強い力を持っていることがわかる。

白川 著書がたくさんありまして展示している中にもございます。堀先生は特に心理学の中での睡眠における日本の第一人者であります。入眠時のいろんな幻覚の問題や、心理的な現象、それから夢の問題もかなり昔から研究されていらっやいます。夢といいますが、どうしても夢判断だとか夢っていったいどういうかたちで見るんだとかいう話になるかと思うのですが、今日はちょっと違ったかたちでの夢のお話をさせていただけるとお聞きしております。「夢の社会・文化的背景」というちょっと無理なかたちでのご講演をお願いいたしました。

夢というのはいつも見ているような、見ていないような、いったいなぜ夢を見るのか、夢の内容がどのようなかたちで、なぜ起こってくるのか、非常に奇妙なところがあります。またレム睡眠中にはっきりした夢が出てくることもわかっています。そして、このレム睡眠があるいは記憶の固定や学習とも関係しているのではないかということも最近いわれています。そういう意味では非常に文化的あるいは社会的背景と夢というのは密接な関係がある可能性が高いと思われれます。

そういうかたちで今日は堀先生にお話をさせていただきたいと考えております。堀先生、よろしくお聞きいたします。

堀（拍手）ご紹介ありがとうございます。では早速「社会

と夢 夢の社会・文化的背景」というタイトルでお話に入らせていただきます。社会と文化というのが夢の内容を規制してくる、あるいは夢の体験を素直に受け入れられるか受け入れられないかというところには、その人が住んでいる社会と文化の力がかなり強かかかっております。研究者もまたその社会に住んでおりますので研究的な視点というものも、それぞれの人が住んでいる文化に強く影響を受けます。このことを中心にして今日は4つほど話題を持ってまいりました。

夢と幻覚

まず夢というのはありありとしたものが見えたり人が歩いたりいろんなことが体験できるわけですが、実際にはそうしたものはないわけです。実在する対象を持たない知覚体験というものを大きく分けていきますと一つはイメージ。自分でイメージするというような言葉を使うとわかりやすいと思います。イメージというあまり抵抗感がないのですが、今日お話ししようとする夢とか幻覚というのは、夢のほうはポピュラーですが、「あなたは幻覚を持っていますか」と言われるとちょっとドキッしてしまうわけですね。そこで夢と幻覚について簡単に定義をしておきたいと思ひます。

夢と幻覚の定義はどちらも対象を持たずにありありとした

夢と幻覚の定義

幻覚：覚醒しているときと同一の自我によって体験される。覚醒の世界でおこる出来事として現実感がある

夢：現実世界との時間的・空間的な連続性を失った自我によって体験される。眠りの世界でおこる出来事として現実感を失なう

体験が成立するわけですが、まず幻覚のほうは覚醒しているときと同一の自我によって体験される。ちょっと堅い表現で恐縮ですが、覚醒の世界で起こる出来事として現実感があります。それに対して対象を持たない点では同じなのですが、夢は現実的な世界との時間的・空間的な連続性を失った自我によって体験されます。つまり起きている世界とは別の世界、眠りの世界で起こった出来事として体験されるので現実感を失います。

これが一番基本的な定義なのですが、もう少し補足いたしますと、幻覚というのは例えばお札がぎっしり詰まったお財布を持っていたといたします。それが幻覚だったとすると、これは本物でありますので幻覚から覚めた後さっきのお札を探しに行くわけで、なければ誰かが盗っただろうというようなことになるわけです。夢の場合ですとそれから目が覚めたときに、「ああ、あれは夢だったんだ」ということで一々疑ったりはしないわけです。

現代の人間は夢というものを現実とすぱっと分けておりますが、昔はこれをごちゃごちゃになっているところがありました。そうした意味では夢の文化的な背景というのは少しずつ進化するのか、あるいは循環するのかわかってはいない面はいっぱいあるのですが、時代とともに変化していきます。そこで、ちょっと古代人の夢について少し触れてみたいと思います。

古代人の夢見

古代人にとって夢はかなり実在性を持っていて迫力があります。『古事記』に出てくる第10代崇神天皇の時代に、都に疫病が蔓延いたしましてたいへん困ります。いろんなことをやりましたが当時の対策は何もうまくいきません。そこで崇神天皇は精進潔斎して神牀（かむとこ）という特別のべ

ッドに入ってひたすら夢のお告げを待ちました。すると、願いが叶いまして大物主神が夢の中に現れて、「私を三輪山の中に祭りなさい」と告げます。この大物主神というのは大蛇の化身でありまして、崇（あ）神（か）をおこすおっかない神様ですが、崇神天皇はこの神様とコンタクトに成功いたしまして指示をいただくことができました。そこで三輪山に神社を建てました結果、悉くこの疫病対策は成功いたしましてめでたしめでたしという話があります。

こうした考え方というのは政治とかいろんな政策に夢のお告げというものが具体的に実行され、それが記録されて大切に保存される。同じことは聖徳太子の伝説にもみられます。聖徳太子は6世紀から7世紀の斑鳩の時代をつくった人ですが、彼も困ったことが起こると盛んに神牀に入りまして夢の神託、これを夢託といいます。これを一生懸命求めます。ストレスがかかって非常に緊張した場面で夢託を仰ぐとすると、普通は怖くて眠れなくなってしまうものですが、この人はなかなかの睡眠のテクニックと、上手に夢を見る技術を持っていたんだと思います。そういうことで必ず神牀に入りますとよいお告げをいただいて帰って来て次々と政策を実行したと伝えられています。

そうしたことがよほど有名だったのだらうと思います。彼が亡くなった後その遺徳を称えまして法隆寺に夢殿という八角堂をつくりまして今日にも残っているわけです。ですからこういう時代は夢というのはたいへんな力がありまして、しかも特別な地位にある人々は神とのコンタクトをとるといことがとても重要な意味を持っておりました。

アボリジニと「夢の時代」

ここで突然、アボリジニという人たちのお話を持ち出して横道にそれますが、この前のシドニーオリンピックのときにオーストラリアの先住民として聖火リレーとかあるいは開会式で活躍しましたので、世界の注目するところになりました。この人たちはドリームタイムという概念を持っています。ドリームタイム（夢の時代）とは「神話の時代」あるいは自分達の「先祖の世界」ということで、生活の規範となるのは夢の方で、現実の生活はどこか間違っているというのです。つまり、覚醒の世界のほうが悪く濁っていて間違っているんだ、夢の中のほうが正しい世界なのだ、だから民族あるいは部族が命

運を懸けるような重大な判断をしなくてはならないときは、濁った覚醒中の頭で考えてはいけなないので、まずは夢の中で一番正しい判断を仰ごうと考えます。

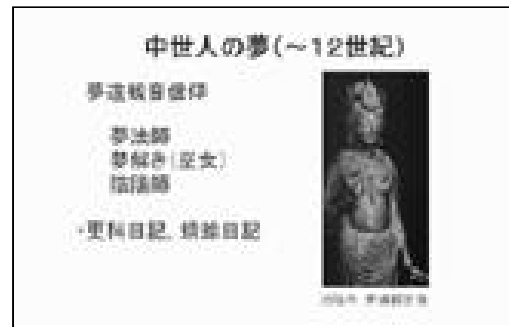
実は我が国にも同じような考え方がありまして、夢の中というのは実は先祖　先祖は皆神様ですので神様同士のときには夢を使わなくても皆通じたわけですが、地上に下りてきて人類になった途端に神様とのつながりが切れてしまいました。その結果夢の中だけが神とコンタクトがとれる唯一のチャンネルということになりました。ですから夢の世界というのは神の世界だし、先祖の世界になるということになります。

それが一番良いのだと大真面目にやっていた聖徳太子の時代と現代のアボリジニの人たちのリーダーには共通した精神基盤があり、毎朝前の晩見た夢の内容を噛み砕いて解釈し、その日一日の行動計画を立てて、それに従って粛々と行っていく。そういう点ではアボジリニは我が国の古代人の発想と非常によくつながった生活方式を持っているようであります。ちょっと横路それました。話を元に戻しましょう。

中世人の夢見　夢違観音

こうした真剣な夢見に対して少しずつ時代が変わると考え方も変わってまいります。たとえば夢違観音信仰というものがあります。嫌な夢を見たときに夢違観音、これは嫌な夢をいい夢に替えてくださるとも素敵な観音様であります。この観音様にただ頼んだのではなくて一生懸命お祈りしてすがります。すると非常に不吉な夢を見た人は大吉の夢に切り替えてくださる。なぜこれほどにこだわるかという夢によって人生が相当左右されると信じていたからです。このあたりのことは『更級日記』とか『蜻蛉日記』の中で描かれているように、自分たちの夫婦関係はこれからどうなるか、あるいは長男の確かな出世についてどうしたもんかとあれこれ思い悩むときに、一生懸命いい夢見て、それによって人生を良い方向へ展開していこうというのはごく自然な発想と言えます。きっとそういうことに夢の力が及び実を結ぶのだとまだ少し信じられていた時代であります。

ところが『蜻蛉日記』とか『更級日記』の作者達もいい夢見ようと一生懸命頑張るんですが、そう上手には見れない。



困るわけです。そうすると夢法師というお坊さんが出てきて、「これこれの夢見てくれませんか」と頼まれるど「かしこまりました」と請け合って一生懸命夢を見るわけでありませう。で、適当な時期になってきましたら「見ました、見ました」と言ってやって来る。

その内にすごいになりますといろんな夢をカタログに持っておいて、「いかがでしょうか」というような、いわゆるブローカーのようなものも現れて夢の売買が平然と行われてまいります。あるいは何だか訳のわからない夢を見てしまい困ったなといったときには専門の巫女さんがいまして、この人が上手に人を納得させるように夢解きをしてくれる。たいへん人気者になったりいたします。

こんにちテレビでは陰陽師なんていうものも再び復活しているようですが、この人たちも独特の夢に纏わるお商売をなさいます。そのためだんだん胡散臭い雰囲気がこの世の中に出てまいります。こうして中世末期は異様な勢いで夢に対するみんなの願望が高まる一方で夢の現実性がどんどん崩れていくという時代で、この流れは12世紀ぐらいまで続くわけであります。

青砥左衛門の登場

ところが中世もずっと最後、末期になってきて南北朝時代になってきますと、夢の力というのがだんだん合理主義からはみ出してまいります。この時代に成立いたします『太平記』の「北野通夜物語」という中に青砥左衛門という人が出てまいります。これはもう戦前でもたいへんな人気ですが、もっと大昔から人気の話です。

鶴岡八幡宮に時の執権がお通夜に入ります。お通夜というのは結局いい夢を見るためのお籠りでございます。まだ鎌倉時代もそんなことをやっていた人がいるわけです、

上流階級では。そこで寝ていますと執権の夢に、衣冠を正した翁のかっこうで神様が出てまいりまして、「もし護国安泰を願うならば、青砥左衛門のような性格のいい清潔な武士を取り立てるべきである」というとてもいい推挙をしてくださるわけです。

その夢が終わった途端に目が覚めたもんですから執権は仰天いたしました、これはたいへんなお告げだっていうので早速青砥左衛門を取り立てることにいたします。近江にある8つの大きな荘園を彼にあげることにいたします。呼び出された青砥左衛門は何のことやらわからず、「どうしてこんな莫大な恩賞を突然くれるのですか」とこう聞きますと、執権は実はかくかくしかじかで夢のお告げがあったのだ、こう言います。そうすると青砥左衛門は「それは困る。戦場で立てた武功ならありがたいんだけど、夢の中のお告げでもってこんな莫大なものをもらったとすると、次にあいつの首を撥ねろという夢を見たら、あなたはそのまま私の首を撥ねるのか」というようなことを言ひまして、言ってみれば啖呵を切りまして、夢のお告げというようなそんなものでもって武士の一分左右されてなるものかと補任状を突き返してしまいます。普通ですとそれはそれ、これはこれでいただくものはいただくということがあったのでしょうが、このあたりがやはり関東武士団の面目躍如たるところでありまして、こうして人気の武将になります。

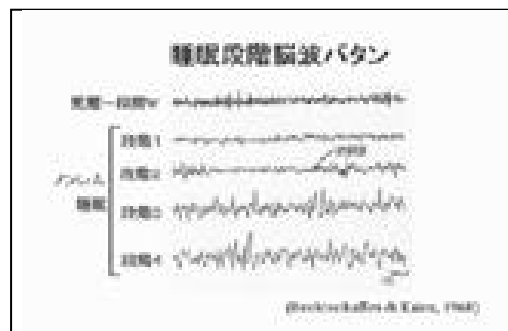
このことは夢のお告げに対する痛烈な不信任表明でありまして、こうした考え方が中世の夢信仰に止めを刺しまして南北朝から室町に至っては、やがて夢を見ることによって幸せが来るという世界はだんだん消えていきます。これに代わって世の中は目に見える覚醒したときにこそ力があるという発想に移っていきます。

といって、われわれの現代には「夢占い」がまったくないかというと存外好きでありますし、古代人のようにいい夢を見るとやはりうきうきしてるし、嫌な夢を見るとしょんぼりいたします。茶柱が立つと人に見られないようにこっそりと飲んだりする人がいるわけでありまして、結構われわれは古代人の尻尾をひきずりながら、でも適当なところでは科学的な雰囲気や漂わせて暮らしている。こうしたまだら文化の状態というもの現代の中にあるのではないかと思います。

レム睡眠とノンレム睡眠

さて、昔話はこのくらいにいたしまして、少し睡眠について整理したいと思います。意識というものを分けていきますと覚醒と睡眠に分かれます。睡眠はノンレム睡眠とレム睡眠に分けられています。レム睡眠というのは rapid eye movement、急速な目の動き、急速眼球運動という単語の頭文字 REM をくっつけてレムと呼んでおります。レム睡眠は1953年に発見され、夢体験そのものについては1957年に大学生を使って間違いなくレム睡眠中に鮮やかな夢を見るということを入々が確認したわけでありました。

レム睡眠が発見されましたので、眼球運動がない睡眠状態をレムがない睡眠という意味でノンレム睡眠と名付けました。ノンレム睡眠は4段階に分けられ、睡眠段階といわれます。睡眠段階は特徴的な脳波パターンから判定します。覚醒中のときは波(アルファ波)が連続している状態ですが、段階1というのはうとうとした状態で半分起きていて半分寝ているような状態、まどろみ状態で覚醒から段階1に移動すると入眠、段階1から覚醒に移るのを出眠と呼んで区別することもあります。この入眠状態や出眠状態には特有の心理的体験があります。



段階2になりますと睡眠紡錘波という特徴的な脳波が出てきて、これが出てくると寝息が立ちます。そして起こしてみると、みんなが寝ていたと答えますので本格的な睡眠は段階2から始まると考えられています。

段階3と4というのは熟睡状態でこういう振幅の大きいゆっくりとした波を波(デルタ波)というのですが非常に意識状態が低くなってくるとこの波が出ます。段階3と4はこの波の量が多いか少ないかで区別しまして、段階3と4を合わせて熟睡状態ということになります。

睡眠は覚醒、段階1、2、3、4と進んでまいります。しばらくこれが続いた後脳波パターンは再び段階1に戻ります。段階1に戻ったというのは浅くなったのかというとそうではありません、レム睡眠が始まったのです。レム睡眠は段階1の脳波状態で急速眼球運動が起こる特殊な睡眠状態でノンレム睡眠が一段落した後で出てきます。

これはちょうどレム睡眠に移った瞬間のデータでありまして、目の脇に付けた電極が眼球運動が起こっているのを記録しております。このときに顎に電極を付けて筋電図を測定すると顎の筋電図はレム睡眠が始まるとスーッと消えていきます。骨格筋の力が抜けていくのがレム睡眠の特徴の一つです。このことは後で述べます金縛り体験の謎解きに重要な鍵となります。



3つの意識状態と姿勢

脳波は先ほど言いましたように段階1のうとうと状態のような、まどろみ程度の覚醒水準にあります。力が完全に抜けて急速眼球運動が起こる。これがレム睡眠の特徴です。したがって脳波だけでは睡眠は研究できなくて、筋電図と眼球運動の測定を併せてやりますので、睡眠ポリグラフといった表現を使うわけです。

こんな物々しい機械を使わなくてもレム睡眠とノンレム睡眠を区別してみようということなら、姿勢を観察すれば分かります。図の左は間違いなく起きている状態です。中央はノンレム睡眠の状態でこのときにはネコは首を上げております。昔は香箱を作って寝ると言ったのですが、最近はあまり通じがよくなって、スフィンクスのようなかっこうをしているというようになるほどと言ってもらえるのですが、首の筋肉が頭を上へ引っ張ってあげて顔を上げて眠っている状態です。これは結構突っ張っている状態でありまして。ですからノンレ

ム睡眠中にはまだ骨格筋の力が残っていることがわかります。リラックスはしておりますが脱力はしていません。



ところがレム睡眠になりますと脱力してしまいますので、こんな端正な姿勢は保てなくてグニャっつつぶれてしまうわけです。なぜこんなにグニャっつつぶれるんだらうかということに注目して、骨格筋の脱力をフランスのジュベという人が発見してから 発見しなくても昔からネコはこうやってレム睡眠の姿勢を見せてたんですけど、興味がなければ、ああ、これもネコの寝相の一つなのねということで終わってしまうのですね。ですからこれは不思議だと注目し大切な事柄を発見するところに社会と文化の力がとても大事なところで作用しているのです。なぜレム睡眠で脱力するのだろうか、その訳を知りたいと考える。もし、脱力できなくなったらどうなるのだらうと考えました。そこで、脱力を命令する中枢を一生懸命探しました。脳の深いところにあったのですね。これを手術で壊してみました。

レム睡眠の脱力と夢幻様行動

すると、どういうことが起こったかという、図をご覧ください。

ビデオから写真に落としているもんですからちょっと不鮮



明ですが、レム睡眠のときは静かに寝ているのですが、レム睡眠が始まるとこの子はむくっと起きてまいりまして、耳がピツと横に倒れています。機嫌が悪いですね。この前足は別にスフィンクスの真似しているわけじゃなくて物を掴もうと思っているわけです。連続写真をたどると必死になって何かを捕まえようとしている。捕食行動と申します。ここにあるのはちょっと写真としては容器が見えないのですが、透明の容器に大好きなハツカネズミ マウス を入れて目の前に置いてやります。普通ならすぐ食べてしまうのですが、レム睡眠中に起き上がって夢の中の獲物に夢中なネコは目の前にある本物のマウスには目もくれず、しかし目はしっかり開けて幻の獲物を手でもって抑えようとしています。こうした行動がレム睡眠特有の夢幻様行動(oneiric behavior) というものでジュベを中心とした、フランスのグループがこの特異な夢幻様行動を分析しています。このように脱力中枢に手術を施されたネコはレム睡眠になりますと毎回むくっと起きてはいろんなことを実際の行動で示してくれるもんですから、動物もやはり睡眠中に夢を見るのだということがわかります。ネコとかイヌを飼っている方でしたら、観察してみますとグニャッと寝ているときにネコが時々牙をきゅっと見せたり、爪をにゅっと出したり、時々フフンなんて悲しげな声を出したりとかいろんなことをするのを見たことがあると思います。これが夢幻様行動なのですが、正常な動物では全身の骨格筋が脱力していますので、ここまでしかできないのです。脱力する中枢を壊してしまいたい放題のことをするようになり、悪い夢をみた時には、暴れましてちょっと危険な動物になるわけです。

この夢幻様行動を分析しますと、レム睡眠中に起こる行動は捕食行動、餌を取るという生き残りにとっても大事な行動です。それから天敵に襲われたときに体を大きく膨らませて毒蛇の真似してシャーシャーなんて言いながらネコは必死の抵抗を示します。こうした防御的な攻撃行動あるいは自分の体に匂いが付いておりまして天敵は風下から襲ってきますから、できるだけ体の部分を嘗めて匂いを消してしまう、身づくろい行動。そういうような身を守るための行動を次々と見せてくれます。つまり危機管理システムがレム睡眠中の夢に深く関係していることを示しています。

ジュベの予行演習仮説

つまり危機管理システムは安全が保障された家猫であっても、睡眠中は野生のネコと同じように、いざというときにそのシステムが錆び付いていないようにいろんなテストデータを入れてはシミュレーションをかけているのではないか。そこでジュベは予行演習仮説という理論を提案しています。

その予行演習の最中にさっきのようにヒョコヒョコ歩いていたら、これは天敵に見つかって食われてしまいますから、これを防ぐためには骨格筋を脱力させて動けないようにしておかなければなりません。こうしておけば、脳の中でおもいきり過激な危機管理テストをしてみるということが可能になる。つまり脱力するということはこういう危機管理のためのシステムチェックをレム睡眠が担っているためなんだ。こういう発想でもう一回現象を見直してみると確かに人間の夢にも危機管理と思われる夢もありますが、人間の夢の中には幸せなエピソードもある。危機管理モデルだけですといつも暗い夢になってしまうわけです。ですからおそらく夢はもっと進化発達していくプロセスを経て人類の夢にたどりついたのだらうと思われそうですが、原型はこれじゃないかという提案はそれなりに納得のいくものと思います。

人間の夢でも何かもう一步というところで大変よい展開になりそうところで終わってしまう。この虚しさは何なのかというネコにも同じようなことがあり、せっかくネズミを捕まえた。ところが、むしゃむしゃ食べてゴックンところまでいかない。予行演習ですから捕まえることができたならそれでもいいわけですね。はい、次っていつて移ってしまうわけです。ですから夢はもう一息のところまでなぜ終わってしまうか。この尻切れトンボの謎はこうしたことで説明がつく。

レム睡眠に脱力がとても大事なのでありますが、この脱力する中枢が何らかのかたちで障害を受けてしまった。その結果レム睡眠になると手をバタバタさせたり、むくっと起き上がったりいろんなことをなさる方が中高年以上になると時々出てまいります。これをレム睡眠行動障害と申しまして、実はこの動物実験にヒントを得て患者さんを観察するとなるほどという面があるし、睡眠ポリグラフで測定すると動物モデルとよく合う。どうもこの病気はレム睡眠の脱力システムの障害と緊密な関係があるのではないかということが注目

されております。この病気については後で井上先生のところでお話があると思います。

ノンレム睡眠の夢とレム睡眠の夢

先ほどのようにネコはノンレム睡眠のときはうんともすんとも言わずに静かにしていますので、ノンレム睡眠のときには夢があったとしても体を動かすようなアクティブな夢はないようであります。動物実験では証明できていませんが、人間のほうですとノンレム睡眠の最中に起こして聞いてみますと、夢の体験はありますがそのほとんどはあまりおもしろみのない夢です。日常的なエピソード、普段の生活のほんのちょっとした寸劇的なものがポッと甦るとか、断片的で鮮明度も低く、情動性に乏しくハラハラドキドキするようなおもしろいものはほとんどありません。さらにノンレム睡眠の夢はその内容をしゃべっていく内にさっきまで覚えていたのにもう忘れてしまったということが多く、非常に忘却しやすい。ですから研究する方にとってはヒット率が非常に低くて、5回に1回ぐらいしか夢のデータがもらえませんし、もたもた質問していると肝心のところが忘れられてしまう。ノンレム睡眠の夢の研究は研究者泣かせなのであります。

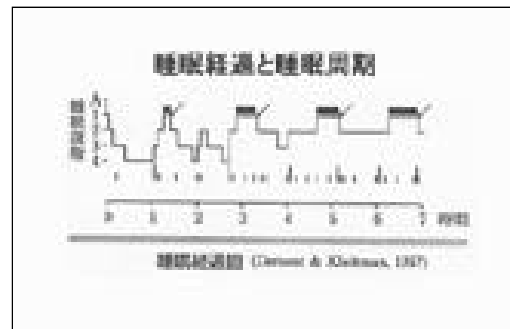
一方でレム睡眠の夢はというと非日常的なエピソードで文字通り奇想天外、荒唐無稽という、メチャメチャなものまで出てきてとても楽しいか、あるいはものすごく怖かったりするわけです。鮮明で情動性も高い。これは扁桃核とか激しい情動興奮を起こす脳の部分がレム睡眠中に高い活動状態に入ることからも実験的に証明されております。ノンレム睡眠中にはそうした情動システムが休んでいるので夢も情動色彩が乏しいけれど、レム睡眠中の夢が非常に情動性が高く複雑な構成で物語性を備えているのは、このためだと考えられています。また、5分や10分程度でしたら夢の内容を報告している内に忘れてしまうなんていうことはありません。しかも10回の内8回は鮮明な夢をいきいきとして報告してくれます。

朝皆さんがレム睡眠からだいぶ時間経って目が覚めて薄ぼんやりと覚えているものに比べればまさに夢の真っ最中に起こされますので、レム睡眠の最中に起こされたときの夢っていうのはそれまでに体験が減多にないような非常に鮮やかなところで目覚めます。実験に参加した人はみんな大

喜びいたしますね。

夢遊病と睡眠遊行

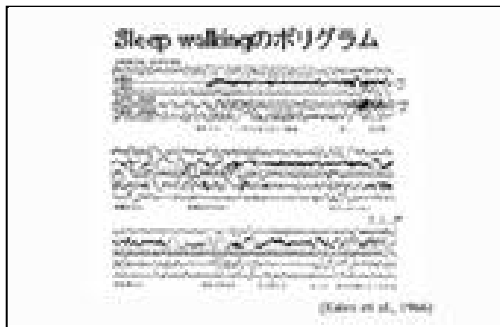
ちょっとここで夢に関係したことという夢遊病という言葉をお聞きになったことがあると思います。マンガとか小説とか、シェークスピアの「マクベス」には名場面としていっぱい出てまいります。夢遊病は夢の中の出来事が行動になって現われているのだということが基本的になっているんです。では夢遊病はレム睡眠の障害でしょうか、ノンレム睡眠の障害でしょうか。それは今の話からいったらレム睡眠に決まっているだろうという答えが多いかもしれませんが、逆でございまして、実は夢遊病、あるいは夢中遊行というのは起こしてみますと歩いている最中のことは何も覚えてはいませんし、夢の体験報告もまったくありません。



そしてレム睡眠に関係するというのは、朝方に多くなるのです。これは睡眠経過の一晚を絵にしたものですが、眠りはだんだん深くなっていきますが、しばらく経つとレム睡眠。これは黒い帯をしたところがレム睡眠で、ノンレム睡眠とレム睡眠は周期的に出現します。ただし同じことの繰り返しではなくて、レム睡眠は朝方にいくにしたがって長くなります。そこでレム睡眠に何らかの問題が起こってくると問題行動は朝方になるほど頻繁に起こります。一方、ノンレム睡眠中に出てくる問題行動は寝てから1、2時間の間に出てきます。

実は夢中遊行とこれまでいわれてきた問題行動は典型的なノンレム睡眠、しかも段階3、4という熟睡状態のときに発生する異常行動であります。

これは睡眠ポリグラフを測定している最中に夢遊状態が起こってしまったという非常に貴重なデータです。ポリグラ



フ記録の下2チャンネルが脳波です。波が連続しております、この子は9才の女の子ですが熟睡状態からむくつき起き上がってきてベッドから足を出してプランプランしているのです。この状態のときには非常に深い睡眠状態が続いております。やがてベッドから下りて目を開き歩く。部屋を出る。実験室を歩く。実験室内の、実験者がいっぱいいるポリグラフ測定室のところにやって来て椅子に座る。あるいはあくびをする、椅子の背に寄りかかる。しばらくして実験スタッフが手を引いてあげると割とおどなく自分のベッドに戻る。1回の発作はだいたい5、6分で放っておいても終わるのですが、長い人になりますと20分くらい続くこともあります。発作が始まると自分でベッドから出てきますが、不思議なことに発作の終了までには自分のベッドに戻るのです。ベッドとは別のところで目が覚めたり、また眠り込むということはありません。

ところが時々ホテルなんかで部屋からスタスタ出て行ってしまうと自動ロックなものですから戻ろうとしても入れない。そこで戻れないので部屋の外で困ってしまうということが時々起こります。発作中は起こすことがとても難しいんですが、たまたま目が覚めてしまったとき「どうしたの？」って聞いても、ほとんど答えられない。発作中は結構障害物は避けたりすることもできますし、ぼんやりした表情で、虚ろですけど目は開けてます。ドアも開けることができます。物を避けたり先しますが、時々ボーンと物をひっくり返したり先しまして、ちょっと無造作であります。

行動全体を見れば起きて歩いているように見えますが、夢幻様行動中のネコのように目の前にある餌をほっぽらかしにして別のことをやるのとまったく違いまして、周囲の環境はちゃんとモニターして歩いています。ただなんとなくまともな行動のように見えますが、何の目的で歩いているのか第

三者には想像が付きません。そして本人にそのことを聞いても、起きる直前のことはほとんど覚えていないし、覚えていたとしても極わずかです。なぜ自分はこんなところに立っているのか、目が覚めて気がついたらベッドとは全然違うところに立っている自分に呆然自失するということのようなことが起こります。

したがってこの子たちはスリープウォーキング(sleep walking)寝ながら歩いているんだ、決して夢の中をさまよっているわけではないんだという提案が出てまいります。睡眠の中枢と覚醒の中枢というのは普通はお互いに拮抗して働きまして同時に動くななどということはないのでありますが、こういう熟睡した状態のときに何か強い刺激がぼんと入ってきますと、覚醒中枢が動き出します。そのときには覚醒中枢は睡眠の中枢を抑えつけてしっかり目覚めなくてはいいけないのですが、両方同時に働いてしまい、留め金とスイッチの切り替えが利かなくなることがあります。こうすると頭の中は熟睡状態を続けながら、半自動的な行動だけが実行されていく。外から見るとなんとなくまともな行動のように見えますが、実は寝呆気眼で歩いているわけです。

そこで今までは夢中遊行という、夢の中を歩くという具合に考えていましたが、今日ではこの常識は大きく修正を迫られまして、スリープウォーキング、睡眠遊行と、おもしろくも何ともない名前になってしまったのですけれども、深いノンレム睡眠中で起こる覚醒障害であります。無理やり起こしてやる必要もなく、ベッドに連れて行けばそのままやすやすや寝まして、だいたい小学校高学年で消えてしまいますのであまり心配することはない。日本では普通寝呆けといってそんなものだろうくらいでパスするわけであります。

ただし小学校高学年、あるいは思春期を越えましてもこれが残っていると、あるいは中学以降でこうしたことがだんだん起こってきたときはちょっと違う性質のもの可能性がありますから専門医を訪ねないといけません。

レム睡眠行動障害

一方でレム睡眠中に脱力するシステムがその伝達ルートのどこでも障害を受けると、脱力できなくなります。ですから脳の相当広範で障害を受ける可能性があります。どこかに障害が起こりますと脱力に失敗いたしますので、夢の

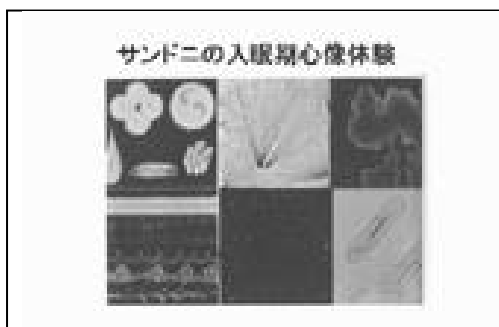
中の行動が実際の行動として表出します。悪夢の中で喧嘩状態になりますと、夢の中で思い切り相手を叩くとそれが実際に手の動きとして行動に出てきます。したがってベッドパートナーが殴られてしまって大怪我するというようなことがあって、とても怖いわけですね。

朝方に本気になって机をひっくり返したりいろんなことをし始めたときは、寝呆けの一つだろうなんて放っておいてはいけません。この発作には夢体験があります。起こして聞いてみると実はこうやって戦っていたんだ、という夢体験があり、実はこちらのほうが夢遊病というのにまさしく相応しい状態なのですが、何せ今まで夢遊病という寝てから1、2時間で起こる睡眠遊行をさせていたので混乱が激しいので、長たらしい名前ですがレム睡眠行動障害という病名になりました。今日さまざまな治療法が研究されています。こうして長く愛された夢遊病という言葉はどうもこれからは消えていこうというわけであります。

入眠気のイメージ(心象)体験

入眠期にもイメージ(心象)体験というのがあります。この入眠期のイメージ体験というのは何のことかという、うとうとしたときにいろんな映像が見えてくる。最初は色の付いた光が瞼を閉じているのに見えたり、幾何学模様が見えたり、何かの音が聞こえたり声が聞こえたりします。それだけではなくて映画の一コマのようなちょっと洒落た映像も浮かべます。夢ほど物語性はないのですが、なかなか楽しい世界です。ところが入眠気にイメージ体験があるということをもっと知らないという人もいます。

うとうとしていたらストーンと落ちこちるような体験をしたという人がいると思います。突然落ちこちるとかふわあっと浮き上がる、こうした体験が入眠時のイメージ体験であります。



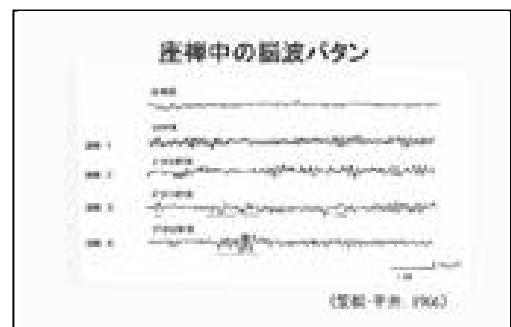
超現実主義の芸術家集団はこういう体験が大好きでありまして、このイメージ体験こそがまさしく純粋な芸術的心の状態なのだといって、入眠期に見えたものや聞こえたものを芸術の対象にして愛好いたしました。

これはサンドニン公爵という人が描いた入眠期視覚イメージです。この公爵さんは入眠期のいろんな映像を扱うのが大好きで、こんな絵を描いた。あんまりうまいとは思えないのですけれども、これが最初の絵です。このような幾何学模様ばかりでなく、もっと具体的な映像も現れます。

これはピカピアという人の作品で「パピオン」というチョウチョが飛んでいる絵であります。この人は半透明の絵を2枚、3枚、4枚と重ねるような手法を使って非常に幻想的な時間の流れを表現しています。入眠期心象の特徴をよく捉えていると思います。



こういう入眠期の半分覚めて半分寝ているような状態のときというのは半分は幻覚で、半分は夢のような感じがあるのであります。幻覚というような異常心理学の言葉とか精神医学の用語で質問すると、反射的に「そんなものはない」と言ってしまうのですが、心象あるいはイメージ体験という認知心理学の穏やかな用語で質問をしますと、あまり抵抗なく認めることができます。



禅の修業と仏教睡魔

ところが日本ではあまり入眠期のイメージ体験が話題になったことはありません。その理由の一つは禅の坊さんたちがたいそうこれを嫌ったからであります。禅の最中には波がずっとよく出て、目を半眼にしているのに波が出たりします。やがてしばらく経ち、禅定が30分ぐらい続きますと波(シータ波:段階3、4のアンダーラインの部分)が出てきて、普通はうとうとした状態になります。こうなると入眠期心象が出てくるはずなのですが、この方たちはそれに戦って、現れようとする心象を捻じ伏せる力がありますので、うとうともしないし、落ちたり、飛んだりしません。妙な映像に悩まされることもありません。熟達僧は脳の活動水準を相当低いところまで下ろしても、なお不動の姿勢を保つことができます。

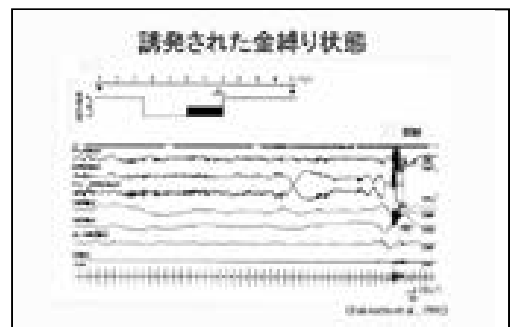
ところがまだ熟達していない若い修行僧の場合ですと、波が出現する状態になると強い眠気がやってまいります。やがて無念無想を一生懸命願っているのですが、いろんな映像や物音がわき起こってきます。そればかりか床が抜けて下に落っこっていくとかそれとは逆に上に浮き上がるとか、あるいは旨そうなものが見えてしまったりとかいろんなことが起こってくる。こうなるともうこれは止まらないものですから、うとうとして姿勢が崩れたときには警策(けいさく)という棒でピタンと叩いて目を覚ましてあげます。

外から見てみると入眠期は静かな状態なのですが、心の内面では落っこちたり浮き上がったりとさまざまなイメージが発生します。修行僧にとってはまさに煩惱が噴出する危険地帯であります。睡魔は悪魔の第5軍なんていわれて、お寺さんはこの入眠期の幻覚とか心象体験を非常に嫌うわけであります。

そうしたことから日本ではあまりこの入眠期の心理的なイメージ体験というものは市民権を持っておりませんが、もう少し折り合いを良くして、イメージ体験を見直してほしいと思っています。同じ入眠期のイメージ体験を一方の国では芸術的体験として評価しているわけですから、睡魔だ仏敵だと嫌わなくてもっと前向きに評価したらいかかかなと思っています。

入眠期レム睡眠と金縛り体験

普通はノンレム睡眠の段階が1からで入眠しますので、レム睡眠が出現するのはその80分後くらいになります。ところが、入眠期いきなりレム睡眠が始まってしまう場合があります。これは思春期によくおこることでレム睡眠を調整しているシステムに乱れがあると、入眠期にレム睡眠が出現します。こうしたレム睡眠の乱れ状態が起こるとまだ寝たという意識があまりはつきりしない内にいきなりレム睡眠の鮮明な夢が始まってしまう。レム睡眠中は全身の骨格筋は脱力していますので、動けなくて当然なのですが、自覚的には自分はまだ目覚めた状態なのに動けない、しゃべれない、声も出ないということになります。しかも体を突き抜けるような恐怖が襲って来たりします。誰かが上に乗っているような感じがして、とつても嫌な気分がするし、誰かがそこから覗いているような、あるいはそばにいるような、そんな気配がする。こうした身動きできない恐怖体験を共通として持っているのが金縛り体験であります。



これは実験的に金縛り状態を引き起こすことに成功した東京都の神経科学総合研究所の人たちのデータであります。睡眠の途中でレム睡眠に乱れ現象を起こすために睡眠を中断してから次のレム睡眠が起こる直前で寝かせますと、寝てから1、2分の内にレム睡眠が急に出て来ます。この状態で金縛りの恐ろしさからこの人は目が覚めたのですが、普通の状態のレム睡眠より波の量が多くて、覚醒水準が高いというのが、このレム睡眠の特徴です。本人はもがいて動こうしたり振り払おうとしているのですが、レム睡眠の最中ですから当然のことながら力が抜けて動けない。こうしてレム睡眠の最中には嫌な夢も非常に鮮やかに、そして自分が今これを目が覚めた状態で見ているのだと

思い込んでしまうと「目が覚めたという夢」なのですけど、それが「本物」として感じられます。ここで起こっている出来事は当人にとっては現実の問題になりますので、この脱力麻痺は納得がいきません。そこで思わず何か霊の力を感じてしまったり、その悪霊の力に負けてしまったというような敗北感が出てまいります。

ですから21世紀にもかかわらず「金縛り状態」というような神がかり的な心理状態が発生するのは、実は入眠期にレム睡眠が発生し、このレム睡眠の最中に現れた悪夢を現実のものを取り違えてしまうことから非常に激しい恐怖がわきおこります。そしてそれがこうしてもがくことすらできないような状態の中で、上から何者かが押しつぶさってくるような状態、これが金縛り状態であります。日本人の若者の40%にこうした報告があります。

夢魔と金縛り体験

ところが外国で同じような現象があるはずなのですが、せいぜい4%くらいしかありません。日本人は入眠期に麻痺がおこりやすいんだろうと言われるのですが、私はそうではないと思います。ヨーロッパには金縛りとそっくりの現象として夢魔に襲われるという現象が古くから伝えられています。



時間が来ていますので、夢魔(むま)を簡単にご紹介して終わりにしますが、フューゼリーという人は夢魔がとても大好きで、ものすごい数の絵を残しています。夢魔には雌雄がありまして、雄の悪魔(インカズ)は若い女性のベッドに押し寄せてきますし、魔女(サッカブス)は若い男性のベッドに押し寄せてくる。ちょうど思春期にこの金縛りが起こりやすいということも東西共通しております。誰もが胸の上にかかされた感じがすると言うのですが、まさしくそんな顔し

たやつをここに描いております。眠っている人が身動きできないことをよいことに無法な振る舞いに及び暴れ回ります。こういう夢魔に襲われてしまったということを口にするには勇気が要ります。ちょっとエロチックな雰囲気がありますので、夢魔に襲われたという若者がいても、このことを質問されると誰もが隠し、口をつぐんでしまいます。

したがって質問の立て方によって私達は同じ体験を持っているのですが、片方は金縛り、不動明王の金縛りの術にかかってしまったというときには比較的苦しかったけど、あったあったと認めやすいのでありますが、なんとなく淫靡な雰囲気の夢魔に襲われたとするとこれはどうも言いにくい。こうした言いにくいタブーを背景に持ってしまうとそのような夢はリストから欠落してしまう。文化の中でどのように夢が受け止められるかによって、夢は話題になったり、話題から消えてしまう。その人の住む社会の中で夢の放つ色彩が大いに変わってくる。夢の研究は社会と文化に大きな影響を受けるとともにその姿形を映し出す鏡の役割を果たしているように思われます。

さてちょっと最後のところは走りましたが、古代の夢の問題と、入眠期の問題、それから金縛り体験、こうしたものについてみていきますと、文化というものが夢について相当強い力を持っているということがおわかりいただければと思います。以上でございます。(拍手)

白川 堀先生、どうもありがとうございました。昔からわれわれが馴染んでいるような古典から、現在の夢の問題まで非常に興味深いお話をいただきました。どなたかご質問、お一人、お二人、どうぞ。

質問 まったくの素人ですので、レム睡眠とノンレム睡眠というのは睡眠の深さと関係があると先生おっしゃっていましたが、それは脳細胞の休んでいる比率と関係するような問題なのではないでしょうか。つまりレム睡眠とノンレム睡眠というのは休んでいる部分が違うというふうにご理解いただければいいと思います。命令する場所がそもそも違うのですが、ただレム睡眠とノンレム睡眠の分け方からいけば、レム睡眠とノンレム睡眠ってまったく別の睡眠とお考えください。レム睡眠は浅いのか深いのかとよく質問が出る

のですが、先ほどのような仮説ですけれども、ある程度脳を興奮させて、外の情報はまったく受け付けません。内部で情報を回しています。という外に対する対応性が悪いことを眠りの深さで表現すると、これは深いというのと同じになります。

ですが脳が休んでいるかというとせっせと働いておりますので、その意味では外部に応答はできないのですが、脳の活動水準は高い。脳の活動水準は高いですよという、じゃあ眠りは浅いんですかって言われるのですが、浅いか深いかというのは外部にどれだけ応答できるかによって測る概念なのです。ですからレム睡眠中に何か刺激を入れましても非常に深い睡眠状態と同じくらい応答しません。

質問 睡眠というのは脳の細胞が休んでいるわけではないということですか、今おっしゃっている意味は、あるいはノンレム睡眠とレム睡眠というのは別の場所が休んでいるというふうに理解してよろしいのですか。

堀 一つは休息の過程ということはあるのです。ですが睡眠の中核というのは睡眠を全部管理していますので、睡眠中働いているわけです。睡眠というのは完全に休んでいる場ではなくて、代わりばんこに休んでおり、高次の神経系活動の大半はノンレム睡眠中に休みます。そのときに成長ホルモンが出たりしていろんなものを修復したりエネルギーを充足いたします。ですから完全に休んでいるわけではないのは、脳の代謝量がそれほど下がらないことから分かります。ただ脳の作り直しとかネットワークの再構築などというものは深い睡眠中にやっていると考えられています。

それからもう一方ではレム睡眠の最中というのは新しい神経ネットワークを組んで、翌日の生活に備えるという準備をしています。睡眠というのは保守点検というのが一つと、翌日に備えた準備という二つの仕事をしているとお考えいただければと思います。

質問 なるほど、複雑だということがよくわかりました。どうもありがとうございました。

白川 まだ質問があるかと思いますが、総合討論の時間で質問を受けたいと思います。堀先生、どうもありがとうございました。