

---

# Passion For The Future

応用情報技術研究所Blog [情報技術+書評+日々雑感](#)

橋本大也 2004

[« 出版考、ふたつの知、情報の適者生存、金儲け | Main](#)

---

2004年02月24日

ヒトはなぜ、夢を見るのか

[・ヒトはなぜ、夢を見るのか](#)



実は私は夜の睡眠では、年に2回くらいしか夢を見ない。周りの人間に聞くと夢はもっと頻繁に見ているという。ほとんど毎日見るといふ人までいる。見る回数が少ないせいか、カラーか白黒かと問われても即答できない。「なぜ私は夢を見ないのか？」と疑問に思いながら「ヒトはなぜ夢を見るのか」といふ本を読む。ヒトじゃないのかオレ？

この本では、なぜラスコーの洞窟の壁画の男性は勃起して描かれているのか？という意外な問いと答えを含む「睡眠と夢の人類史」から始まる。地球の自転、公転リズムとの関係や魚類レベルからの進化の過程で、眠りもまた進化してきた歴史が語られる。

睡眠時間は個体差が大きいらしいが、「マドリードのパロミノという女性はある日あくびをして以来、30年間眠らないでいる」といふ信じられない一節があった。ネットで詳細を調べたところ次のページが見つかった。普通は、数日間で幻覚を見て、衰弱してしまうものらしい。医者の立会いの下、6日間眠らずにギネスブックに載った人がいると他の本で読んでいたのだが、それどころではない人が実在するのかと驚く。

・【The Sleep】なぜ、人は眠るのか？

<http://www.johos.com/joho/report/0032.html>

そして、中盤で当初の私の疑問への答えが見つかった。人は皆、一晩に4回のレム睡眠時に夢をみているが、言語化できないので、夢の内容は作業記憶上で失われてしまい、起きたときに思い出せないのだという。睡眠は不要な情報を忘れることが目的と言う面もあるから、夢の内容をすべて記憶していたら、睡眠の目的が果たせないということでもあるのだろうと思った。だから、大抵の場合、思い出すのは第4回目のレム睡眠時の明け方の夢であるらしい。

「はじめに」に面白い数字があがっている。「われわれは一日に八時間ほど眠り、その間九十分ほど夢を見る。七十五年生きるとすると、二十五年眠り、五年間夢を見ることになる」。5年間を良い夢で過ごすか悪夢で過ごすかは人生にとっても、随分大きな違いになりそうだ。

この本を手にとったときに、明晰夢のことが出ているのではないかと期待した。後半でかなり触れられていて満足。私は、以前、このテレビ番組で明晰夢のことを知った。

・確実に見たい夢を見る方法を調査せよ！2

[http://www.ntv.co.jp/FERC/research/20020217/f1247\\_2.html](http://www.ntv.co.jp/FERC/research/20020217/f1247_2.html)

訓練法などもある。

「

1935年、文化人類学者のキルトン・スチュアート博士は、マレー半島に住む先住民民族『セマイ族』の調査を行なったところ、彼らは独自の方法を使って、夢をコントロールしている事が明らかになった。

そして、アメリカのサンタバーバラ睡眠障害センター元所長、チャールズ・マックフィー氏によると、彼らが見ているのは『めいせきむ明晰夢』と呼ばれる夢であるという。

『明晰夢』とは、夢の中で「自分は今、夢をみているのだ」と自覚しながら見る夢のことである。マックフィー氏によると、明晰夢を見ている人は、夢の中でそれが夢である事を自覚しており、その夢の続きをどんな風にするかを自分の意志で決めることができるという。

」

見たい夢を見る人々がいて、映像で紹介される驚きの内容だった。彼らは毎朝夢を家族に報告し、アドバイスを受ける習慣があり、それが夢を自由に操作できる能力につながっているらしいという内容だった。

この本によると明晰夢を見ている間は夢であることを本人が自覚しているという。明晰夢を見る人は、夢の中で正確に時間を数えて、眼球運動で合図することもできるという。覚醒レベルが異常に高い睡眠で、実験室でも訓練によって誰でも見ることができていることが証明されているそう。

一生で五年間見る夢を自由に操作できたなら、究極のバーチャルリアリティと言えそう。やってみたいが、訓練の前提が夢を書き留めたり報告することにあるので、私の場合、のっけから難しいのだが...

この本は、医学博士、理学博士で睡眠の研究者による一般向けの解説書。脳科学、生理学、進化論、文化史、人類学と幅広い観点からの考察もあって面白く読めた。

・過去記事 朝10時までに仕事は片づける—モーニング・マネジメントのすすめ

<http://www.ringolab.com/note/daiya/archives/000651.html>

睡眠に関する情報あり。

---

from  
[100shiki.com](http://100shiki.com)

---

- 夢
- FOR
- THE
- 博士
- 自覚
- 本
- 人類
- 訓練
- WWW
- 内容

といえど？

Posted by daiya at 2004年02月24日 23:59 | [TrackBack](#)

## Comments

---

## Post a comment

---

Name:

Remember personal info?

Yes  No

Email Address:

URL:

Comments:

---