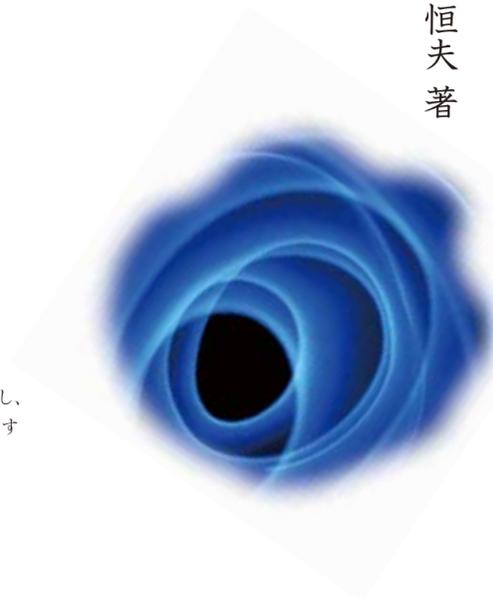


古来より人類を魅了してきた夢。  
夢の探究には、フロイトによって開花した  
深層心理学的な流れがある一方、  
レム睡眠の発見により進展した  
脳生理学的な研究という流れがある。  
また、夢データを蓄積する統計学的研究は  
夢の進化理論の提唱をもたらした。  
さらには、夢の世界をありのままに理解する  
夢の現象学という試みも始まっている。  
本書は、夢探究の 4000 年に及ぶ歴史を整理し、  
文理にまたがる総合科学としての姿を描き出す  
夢科学の決定版である。



渡辺恒夫 著

# 人はなぜ 夢を見るのか

夢科学四千年の問いと答え



DOJIN  
SENSHO

33

人はなぜ夢を見るのか

渡辺恒夫 著

化学同人

DOJIN SENSHO

DOJIN SENSHO

## 夢の謎に どこまで迫れるか

深層心理学と脳生理学をつないで  
見えてくるあたらしい夢の世界。

DOJIN SENSHO

夢科学の決定版！

化学同人

夢の世界もまた、バベルの図書館にほかならない。  
そこでは論理的に可能などんなことでも実現しうるからだ。  
ただし、夢の論理と現実の論理はまったくちがう。  
まったくちがうからこそ、人類は、夢の世界に重大な謎が隠されて  
いることを予感し、文明発祥いらい、謎を解くべく、  
さまざまな方法論を編み出して来たのだった。(あとがきより)

DOJIN SENSHO

渡辺 恒夫(わたなべ つねお)

京都大学文学部で哲学を、  
同大学院文学研究科で心理学を専攻。博士(学術)。  
現在、東邦大学理学部生命環境科学科教授。  
専門は生涯発達心理学(自我論)、科学基礎論、  
環境心理学と、多岐にわたる。  
著書に『輪廻転生を考える』(講談社現代新書)、  
『(私の死)の謎』(ナカニシヤ出版)、  
『図解深層心理のことが面白いほどわかる本』(中経  
出版)、『自我体験と自我論的体験』(北大路書房)  
など多数ある。  
ブログ「夢日記・思索幻想日記」  
(<http://fantastiquelabo.cocolog-nifty.com/blog/>)  
で、夢の現象学を実践している。

『人はなぜ夢を見るのか——夢科学四千年の問いと答え』

渡辺恒夫著、化学同人、二〇一〇

## 目次

序章 映画『マトリックス』の問い——付 本書の構成

## 第1章 『ギルガメシユ叙事詩』に始まる

- 一 世界最古の叙事詩と夢判断
- 二 エジプトのファラオの夢
- 三 『ウパニシャッド』（婆羅門奥義書）と第四の意識状態
- 四 荘子の胡蝶の夢
- 五 アルテミドロスの『夢判断』
- 六 近代の夢研究
- 七 夢研究の三大先駆者

## 第2章 フロイトとユング——深層心理学の時代

- 一 フロイトと『夢判断』  
フロイトの「症例ドラ」／フロイトの夢理論——願望充足説／夢の言語と夢の源泉／夢の性的象徴説／神話は民族が見る夢である
- 二 ユングと深層心理学の発展  
ユングがフロイトとの船旅で見た夢／元型と集合的無意識／ユング心理学の人気と評価／ユングの夢解釈法——問題の提起と解決としての夢／意識の知恵より深い無意識の知恵
- 三 深層心理学と科学的夢研究

## 第2章 レム睡眠の発見——夢の現代科学のはじまり

- 一 深層心理学的な夢研究の問題点
- 二 レム睡眠の発見
- 三 睡眠の諸段階
- 四 レム睡眠の発見で分かったこと
- 五 「邯鄲一炊の夢」の故事は本当か？

## 第4章 もう一つの夢の現代科学——シリーズ分析と内容分析

- 一 ホールの日常夢の研究

- 二 夢のシリーズ分析
- 三 夢の内容分析と夢の認知的理論
- 四 内容分析の諸相 (一) —— 舞台設定・自己役割・登場人物
- 五 内容分析の諸相 (二) —— 衝動・禁止・罰および、問題と葛藤
- 六 人格の深層を理解するための夢解釈
- 七 夢の統計学的研究から夢の進化理論へ

### 第5章 夢にはなんの意味もない？——レム睡眠の仕組みと夢の脳生理学的なモデル

- 一 ジュヴェによる動物でのレム睡眠メカニズム研究とPGO波の発見
- 二 ホブソンの脳空間モデル (A (活性化)・I (入力情報源)・M (モード))
- 三 夢はなんの役にも立たないどころか、夢解釈は有害？

### 第6章 レム睡眠の機能——記憶の整理？

- 一 夢とレム睡眠の機能に関する一九八七年時の四つの主要学説
- 二 レム睡眠が記憶を整理する
- 三 レム睡眠中にラットの海馬が学習をリプレイする？
- 四 レム睡眠は私たちの記憶を助けるか
- 五 記憶にも色んな種類がある
- 六 睡眠に記憶の固定・向上の効果があるのはかなり確からしい

### 7 第7章 夢と記憶——夢の源泉は前日の記憶か

- 一 ラットは迷路学習の夢を見るか？
- 二 夢の源泉は前日の記憶か？
- 三 夢は過去記憶の再現ではなく未来へのシミュレーションである
- 四 夢に記憶が再現されるのは一週間かかるのか  
ジュヴェの科学小説『夢の城』のエピソード／夢に記憶が再現されるのに翌日と七日後の二つのピークがあるという調査結果
- 五 おわりに——次章への橋渡し

### 第8章 夢の進化理論

- 一 夢の有用な機能を発見できない、認知神経科学という名の現代科学
- 二 夢の「自然な」機能と「発明された」機能
- 三 進化心理学の登場
- 四 夢見の進化にわたる進化的適応環境とは

五 夢は脅威的状况のシミュレーションであるという理論

夢の経験は無秩序でなく、組織立っている／の経験は脅威的状况のシミュレーションに特殊化されている／夢の内容は現代の環境より人類の太古の進化的適応環境を反映している／シミュレーションシステムを活性化させるのは現実の体験である／夢見の機構とその誤作動／夢によるシミュレーションがリハーサルとして効果をもたらすか

六 本章のまとめと次章の予告

## 第9章 明晰夢と自己意識の誕生

- 一 映画マトリックス再訪——この世は夢ではないかという疑い
- 二 明晰夢とはなにか
- 三 明晰夢の検証実験に成功する
- 四 明晰夢を見やすい人々
- 五 明晰夢の役立て方
- 六 自己意識の発生
- 七 明晰夢と自我体験
- 八 この世は夢ではないかという疑いと明晰夢

## 終章 夢の現象学

- 一 夢を「世界」として内側から観察してその法則を探るには
- 二 現実世界の生きられる時間構造
- 三 夢世界の現象学的構造(1)——仮定法未来がない？
- 四 夢世界の現象学的構造(2)——過去形もない
- 五 夢世界の現象学的構造(3)——反事実的条件法がない
- 六 仮定法がないという夢世界の構造によつて願望充足説とシミュレーション説を理解する
- 七 夢世界の現象学的構造(4)——生の現実と記号の架空との二重性がない
- 八 夢世界の現象学的構造：総論まとめ
- 九 現実世界の＜自己―他者＞構造
- 一〇 夢世界の＜自己―他者＞構造

## 読書案内

あとがき——バベルの図書館より

広場のざわめきを背後に残して図書館に入ってゆく。

これは、アルゼンチンの詩人、ホルヘ・ルイス・ボルヘスの代表作『創造者』（鼓直訳、国書刊行会、一九七五年）の冒頭に置かれた詩句だ。私は、かねがね、「図書館」を、「夢」にそっくり置き換えてもよいのではないかと思っている。夜ごと、昼間の喧騒に背を向けて、夢というバベルの図書館で、ありとあらゆる本を読むのである。

ちなみにバベルの図書館とは、これまたボルヘスの短編にある話で、論理的に可能なあらゆる文字列の組み合わせから成る書物が收藏された、無限に書棚をつらねた図書館だ。つまりそこでは、論理的に可能などんな書物も見つけることができるわけである。

夢の世界もまた、バベルの図書館にほかならない。ここでは論理的に可能などんなことでも実現しうるからだ。ただし、夢の論理と現実の論理はまったく違う。まったくちがうからこそ、人類は、夢の世界に重大な謎が隠されていることを予感し、文明発祥いらい、謎を解くべく、さまざまな方法論を編み出して来たのだった。本書の副題を「夢科学、四千年の答え」としたのも、それら方法論的な探究が、科学のひとつの源泉になったと考えるからにほかならない。

夢の探究は、夢の探究だけに終始するのではない。それは必然的に、人間の知性の限界をきわめようという企てともなる。これまでに編み出され、開拓されてきたさまざまな方法論的工夫と領域とを、総動員することが必要になってくるからだ。

古くは紀元前四千世紀までその原型を求めることのできる、解釈学的方法。これは、フロイト、ユングによって精緻化され集大成された（1章、2章）。レム睡眠の発見で、一躍、夢研究の主役に躍り出た、認知神経科学的方法。その先端はすでに分子生物学の領域に達しつつある（3章、5・7章）。また、レム睡眠の発見とほぼ同じころに始まった夢の統計学的研究は（第4章）、目立たないが地道にデータを積み重ねて、夢の進化理論の基礎を提供している（第8章）。さらに第9章では、明晰夢を文化進化の面から考察した。

そして、終章として、夢の現象学を置いた。これは、夢を夢でないものによって説明するのではなく、現象世界と対等なひとつの世界として夢世界をありのままに理解することで、その固有の法則を探求しようという試みである。日本では、夢の現象学は本格的には始まっていないので、本書がきっかけとなることを期待してい

る。

このように、夢科学は、文理にまたがる総合科学なのである。化学同人編集部  
津留貴彰さんからお誘いを受けたとき、まっ先に考えたのは、総合科学としての夢  
科学の全体像を、歴史的に描き出すというプランだった。そんなだいそれたことが  
自分にできるかな、という不安は常にあり、事実、予定以上に時間がかかってしま  
ったが、出来あがってみると、自分でいうのはいささか気が引けるが、日本では類  
書のないものに仕上がっているのではないかと思う。なお、本書の読み方であるが、  
著者としては順を追って読んで欲しいが、各章はある程度独立しているので、どこ  
から読み始めても分かるはずである。

私の夢研究の出発は、最初の赴任先であった高知大学人文学部で、三人の学生と  
共に、ホールの始めた夢の内容分析を手がけたことにある(学会で発表したがすこ  
ぶる不評だったことは、第4章でも書いた通りだ)。

その後、東邦大学理学部に移ってからは、ささやかながら睡眠実験室を営むこと  
ができて、明晰夢の実験にたずさわった。この間、教養科心理学教室に毎年のように  
卒業研究を取りにきてくれて、ともに実験に当たった、理学部学生の皆さんに感  
謝したい。二〇〇五年度からは、教養科から、理学部に新設された生命圏環境科学  
科に移籍して、睡眠実験室も環境心理学実験室に衣替えした。新設学科の多忙さも  
あって明晰夢研究も開店休業状態となったが、その代り、ブログをヴァーチャルな  
実験室として夢の現象学を始めたことは、終章に書いた通りだ。

夏目漱石や正岡子規とも親交のあった明治の博物学者、南方熊楠は、「小生は多  
年間夢のことを研究す。銭もなにもいらぬ研究ゆえ面白し。」(渋沢龍彦『夢のかた  
ち』)という言葉を残しているが、夢見る能力さえあればだれでもできる研究もあ  
れば、本書の第6章でふれたように、PETなど最新の脳イメージング技術を使っ  
た研究もあるという具合で、夢科学は多様な多彩な研究ができるところが魅力である。  
本書がさまざまな分野の人々に読まれて、夢という「第二の人生」(ネルヴァル)  
への関心が高まることを願っている。(中略)

二〇一〇年 四月

渡辺 恒夫

<http://homepage1.nifty.com/t-watanabe/>