

# 「夢の自己分析サポートシート」の作成と臨床的有用性の検討

岡本和典<sup>1)</sup>・石田 弓<sup>2)</sup>

## Making of “Support Sheet for Self-Analyzing Dreams” and examination of the clinical utility

Kazunori Okamoto<sup>1)</sup> Yumi Ishida<sup>2)</sup>

### Abstract

In this study, “Support Sheet for Self-Analyzing Dreams” (hereafter referred to as Support Sheet) targeted at college students to assist self-analysis of dreams was created, and obtained self-awareness was examined using this sheet. In Study 1, difficult points of self-analysis of dreams were clarified, and the draft of the Support Sheet was created. In Study 2, difficult points of self-analysis of dreams using the draft and obtained self-awareness using the draft were examined and the Support Sheet was then revised. In Study 3, it was clarified that the revised Support Sheet made self-analysis of dreams easier and it was useful for promoting self-awareness.

**Keywords :** self-analysis, dream analysis, self-awareness

### 問題と目的

#### 夢分析について

夢は「夢の作業」によって構成され、それは睡眠中の身体的刺激や覚醒中の体験、および抑圧された無意識的内容などの材料(夢の潜在的思考)から夢(顕在的思考)を構成する心的過程であり、①圧縮、②置き換え、③視覚化、④象徴化、⑤二次的加工という心理的操作を含んでいる。また、「夢の基本的構造」とは、①夢の状況・事物、②人物像、③行為、④情動・感情、⑤象徴的表現の5つの特色からなっている(鐘, 1976)。

鐘(1979)によると、「夢分析の基本的立場」とは、「夢は夢見者の想像した産物であり、夢見者自分のことをどう考えるか、他者をどう捉えるか、世界をどう捉えるかという認知の投影であり、夢の構造の中にも夢見者の認知が投影されていると考えること」とされている。また、名島(1995)によると、夢は心理臨床場面において、クライアントの日常の出来事やコンプレックス、対人関係、

<sup>1)</sup> 広島大学大学院教育学研究科 (Graduate School of Education, Hiroshima University)

<sup>2)</sup> 広島大学大学院教育学研究科附属心理臨床教育研究センター (Training and Research Center for Clinical Psychology, Graduate School of Education, Hiroshima University)

過去の心的外傷体験の記憶など言葉では言い表しにくいことを反映するものと考えられ、夢分析はクライアントの内的世界を知り、理解を深めるために用いられるとされている。

### 夢の自己分析について

夢分析は専門家によって行われるという印象があるが、鱷（1979）は「夢はわれわれの内的世界について、予見や警告や新しい洞察を与えるものであり、本来、夢の分析も解釈も、自分の夢について自分自身で行うべきものである」と述べている。また、名島（1995）も、クライアント自身が夢の分析方法を学習することで、面接場面以外でも自己吟味が深まることを示唆している。よって、夢の分析を専門家に委ねるのではなく、自己分析することでも、自分自身の無意識的側面や人格特性、あるいは現在の状況などについての新たな気づきや洞察が得られるという意義があるといえる。そして、鱷（1976）は専門家以外でも行うことのできる夢の自己分析の方法として以下のもの挙げている。

①記録した夢をそのまま何度も「何でこんな夢を、こんな時期に見たのだろうか」という気持ちで読んでみる。②夢を少し焦点付けて扱う。最近自分が一番気になっている心のわだかまりと、その夢とを結びつける。この際、「主題分析」が役立つ。夢の中の主題を単純化によって見出す。③みた夢に順番をつけていけば、その順に眺める。④夢を丸ごと了解しようとした上で夢の分析をしていく。まず、夢に見られる行為、動作をとらえる。⑤夢のなかに見られる情緒、情動の状態を捉える。⑥夢の状況、事物および人物像を分析する。夢の中の状況と現実の状況をふまえて眺め、事物も同様に行う。⑦最後にもう一度夢の分析と統合を行う。

また、名島（2003）は、大学での授業の中で「夢の自己分析」を行っており、受講生 244 名に対して「あなたにとって夢はどのような意義を有しているか」という質問で、夢の意義について自由記述させ分類している。それによると、ほとんどの受講生が夢の意義を感じており、その中でも「夢は何かを訴えようとしている」、「自分や他人のあり方を客観的・多角的に見させてくれる。自分を反省する手がかりになる」、「自分が普段意識している感情・願望・欲求を反映する」など、自己に関する気づきが多くみられる。このことから、夢の自己分析を行うことで、自己への気づきが促され、自己理解が促進される可能性がある。しかし、鱷（1976）の方法は夢の細部や感情など全体像を明確にとらえることができるが、実施にやや煩雑な面があり、名島（2003）の研究でも具体的にどのように夢の自己分析の方法を教示したのが不明確であるため、初めて夢の自己分析を行う場合や夢分析の方法を十分に身につけていない場合には、手順や手法を身につけるための具体的な方法を提示する必要があると思われる。

そこで、筆者は効果的な夢の自己分析の指導方法（教示や手順など）を明らかにしたいと考え、夢の自己分析を方向づけ、実施を容易にするための「夢の自己分析サポートシート」を作成することとした。これは、主に夢の内容と現実との関連についてフローチャート式に自己分析させる形式のワークシートを想定したものであり、夢をどのように分析していくのかという手順を体系的に示し、夢の自己分析の過程を目に見えるかたちで進めることができるように作成する。これによって、分析の手順・経過をより明確にすることができるという利点があると思われる。

## 本研究の目的

本研究では、夢の自己分析を効果的に行うことができるように、「夢の自己分析サポートシート」（以下、サポートシート）を作成し、心理臨床場面で活用できるものとするために、以下の3つの研究を行うこととした。

研究1では、大学生を対象に、夢の自己分析の実施が難しいと感じられる点を明らかにし、「夢の自己分析サポートシート原案」（以下、原案）を作成することを目的とする。研究2では、研究1で作成した原案を用いた夢の自己分析の難しいと感じられる点を明らかにするとともに、夢の自己分析を行うことで自己への気づきが促進されるかどうかについて検討する。そして、これらの結果をもとに原案の機能性・有用性について検討し、原案に改良を加え、サポートシートを作成することを目的とする。研究3では、研究2で作成したサポートシートを用いた夢の自己分析の難しいと感じられる点、および自己への気づきの促進について明らかにすることで、サポートシートの機能性・有用性を検討し、さらに改良していくことを目的とする。

## 研究1

### 目的

研究1では、夢の自己分析を実施する際の問題点を明らかにし、実施を支援するための「夢の自己分析サポートシート原案」を作成することを目的とする。夢分析に関する心理学的知識を大学の講義で学習し、夢の自己分析を行った大学生を対象として、夢の自己分析が難しいと感じた点を尋ね、得られた回答や鑑(1976)が示した夢の自己分析の方法をもとに、原案を作成することとする。

### 方法

#### 1. 対象者

A県に在住の大学生30名（「臨床心理学」の講義を受講し、夢分析について知識を得た上で、夢の自己分析を行ったもの）、平均年齢20.3歳。

#### 2. 調査方法

2008年1月下旬に、質問紙を用いて、夢の自己分析が難しいと感じられた点について、自由記述形式で尋ねた。

## 結果・考察

### 1. 夢の自己分析の実施における問題点

夢の自己分析の実施が難しいと感じた点として、「知識を与えられてもどう分析に生かしてよいのかわからない」、「夢を客観的に考えにくい」、「色々想像して連想できない」、「夢に出てくる人と自分との関係性に共通点などが見つけられないと分析が難しい」などの回答が得られた。そして、これらから、①夢を媒介として自己分析する手順が曖昧で分からない、②夢分析に関する知識の活用が難しい、③夢の自己分析での連想の方法が分かりにくい、という問題点があげられた。

## 2. 夢の自己分析サポートシート原案の作成

夢の自己分析における問題点をふまえ、夢の自己分析を容易にするための原案を作成した (Figure1)。まず、①の問題点を踏まえて、鐘 (1976, 1979) が示した方法をもとに、夢の自己分析の手順を A3 用紙にフローチャート形式で示し、それに従って実施できるように記入するための空欄を設けた。次に、②の問題点を踏まえ、分析の際に必要な「夢の基本的構造」や「夢分析の基本的立場」の知識を分析手順の途中に記載し、随時参照できるようにした。そして、③の問題点を改善するために、夢の内容を「夢の中の状況」、「事物・登場人物」、「行為」、「感情・情動」の 4 つの要素にわけ、それぞれに関する質問を記載し、空欄に記述させるようにした。質問内容は「夢の中の状況は、あなたにとってどんな意味があると思いますか？」などからなり、これらによって夢についての連想を行いやすくなるようにした。また、その連想と現実の出来事に関連づけた夢の意味づけをしやすくするように、現実で関心のあった出来事などを記述させ、夢からの連想したことに関する解答欄と現実の出来事に関する解答欄をシート上において隣接させて配置した。

作成した原案の流れは以下の通りである。①夢の記録を行う、②夢の内容について要約する、③夢の内容を夢の基本的構造に沿って「夢の中の状況」、「事物・登場人物」、「行為」、「感情・情動」の 4 つの要素に分ける、④夢の基本的構造と夢分析の基本的立場に関する知識を参照する、⑤知識をもとに夢の各要素から自由連想する、⑥夢からの連想と現実の事柄に関連づけた意味づけを行う、⑦それぞれの分析を統合し、夢の示す意味や自己の内面について考える。

## 研究 2

### 目的

研究 1 で作成した原案を用いた夢の自己分析が難しいと感じられる点を明らかにするとともに、夢の自己分析を行うことで自己の気づきが促進されるかどうかを明らかにする。そして、原案の機能性・有用性について検討し、原案の問題点を改良したサポートシートを作成することを目的とする。その際、原案を用いて夢の自己分析を行う群 (以下、原案使用群) と白紙だけで行う群 (以下、白紙使用群) の 2 群に対象者を分け、比較検討を行う。夢の自己分析の実施が難しいと感じられる点を自由記述形式で尋ね、その回答を分類することで原案の問題点を明らかにする。そして、夢の自己分析の実施によって得られた気づきについて自由記述形式で尋ね、その回答を分類することで、自己理解の内容についても明らかにすることとする。さらに、これをもとに夢の自己分析の実施が困難な項目を削除し、必要な質問項目を追加したり、意味の分かりにくい項目を変更するなどして改良を加え、サポートシートを作成することとする。

### 方法

#### 1. 対象者

A 県に在住の大学生 54 人。平均年齢 21.7 歳。

#### 2. 調査期間

2008 年 10 月下旬から 11 月下旬。

1. 夢の記録: 記入した夢記録用紙をここにおく

2. 夢のあらすじについて、簡単に要約して下さい

3. 記録した夢を以下の4つの部分にできるだけ詳細に分けて下さい。

a: 夢の中の状況、背景について	a: 夢の中の事物・登場人物について	a: 夢の中の行為について	a: 夢の中の感情・情動について
------------------	--------------------	---------------	------------------

4. 以下の夢に関連する心理学的知識を読んで、夢から自由に連想して下さい。

a,b: 夢の状況・事物と、人物像は、夢全体の意味を捉えるのに重要な意味を持つ。	c: 夢の行為は、夢を見た人の現在の心のありようの最も本質的な状態を示す	d: 夢の情動・感情は、夢を見た人の精神状態やどのような葛藤を持つのかを示す
--	--------------------------------------	--

a: 夢の中の状況からの連想 (夢の中の状況は、あなたにとってどんな意味があると思いますか?)	b: 夢の中の事物・登場人物からの連想 (夢の中の事物、人物はあなたにとってどのような存在ですか?)	c: 夢の中の行為からの連想 (夢の中の行為に、あなたの心のどのような面が表れていると思いますか?)	d: 夢の中の情動・感情からの連想 (あなたが夢の中で感じた気持ちは、現実のどんなときに生じますか?)
--	---	---	--

5. 夢を見た頃に、あなたが日常生活で気になっていたことや関心のあったことなどについて書いて下さい。

6. 以下の知識をふまえて、夢から連想したこと(4)と現実のこと(5)を関連づけながら意味つけて下さい。

夢分析では、「夢は夢を見た人が想像した産物であり、自分をどう考えるか、他者をどう捉えるか、周りの世界をどう捉えるかという認知を反映したものであり、夢の中にも夢を見た人の認知が反映されている」と考えられている。

a: 夢の中の状況と現実の関連 (夢の状況には現実のどのようなことが反映されていると感じましたか?)	b: 夢の中の事物、登場人物と現実の関連 (夢と現実が違う場合は、現実と違う点についてどう感じますか?)	c: 夢の中の行為と現実の関連 (夢の中の行為を、現実で行った、あるいはされたと思えば、どんなことを連想しますか?)	d: 夢の中の感情や情動と現実の関連 (夢の中と現実での気持ちを比べ、どのようなことを感じますか?)
---	---	---	---

7. 以上の事をふまえて、夢はどのようなことを示していると思いますか?

・夢にしか表れていない、あなたの一面はどのようなものだと思いますか?  
(夢の中のあなたと現実のあなたとの違いはどのようなものだと思いますか?)

Figure1 夢の自己分析サポートシート原案

### 3. 質問紙の構成

#### (1) 調査協力に関するアンケート

①年齢、性別、氏名、連絡先など。②本調査への協力の意志の有無について。③現在知っている夢分析に関する知識の程度について：「授業などで夢について学んだことがありますか」など、4項目5件法（ほとんど当てはまらない1-かなり当てはまる5）。

#### (2) 夢記録用紙

「調査協力を開始した日から1~2週間前後の期間で見た夢について、思い出せる範囲で、できるだけ詳しく、『見たままのとおり』に書いてください。そして、夢の中の状況や夢の中で感じた感情、夢を見た後で感じた感想も書いてください」という教示を行い、以下のことについて尋ねる記録用紙を独自に作成した。①最近見た夢の内容、②夢の中の状況・背景、③夢の中で生じた感情、④夢を見た後の感想（気になったこと）。なお、記録する内容は、鐘（1976）が示したものを参考にして決定した。

#### (3) 夢の自己分析後の質問

夢の自己分析の実施の際に、「難しい、分かりにくいと感じたこと」についての自由記述形式。

「夢分析をして自分のことについて、何か気づいたり、理解したこと」に関する自由記述形式。

### 4. 調査手続き

大学の講義時間中に「調査協力に関するアンケート」を配布し協力を依頼した。同意の得られた対象者に、自分の見た夢について「夢記録用紙」に記録させ、白紙および原案を用いた夢の自己分析を実施させた。その後、質問紙を用いて夢の自己分析が難しいと感じられた点や得られた気づきなどについて自由記述形式で尋ねた。

### 5. 夢の自己分析の実施に関する教示内容

原案の機能性を検討するために、白紙使用群には、原案と同様な分析手順を口頭で教示した。

#### (1) 原案使用群

「これから記録した夢について、ご自身でお考えいただきます。手順はお配りした用紙に従って行ってください。なお、意味のわからない項目やできないと感じた項目はやらなくても構いません。また、不快に感じた場合はいつでも中止して下さって構いません。」

#### (2) 白紙使用群

「これから記録した夢について、ご自身でお考えいただきます。手順は以下のように行ってください。なお、意味のわからない項目やできないと感じた項目はやらなくても構いません。また、不快に感じた場合はいつでも中止して下さって構いません。

a; まず、記録した夢をよく読んでください。

b; 次に、夢の内容を『要するに...』と単純化し、夢の中のあらすじについて要約してください。

c; そして、見た夢について以下の4つの部分に分けて書き直してください（1; 夢の中の状況, 2; 夢の中の事物・登場人物, 3; 夢の中の行為, 4; 夢の中の感情・情動）。

d; 次に、夢に関連する心理学的知識を読んで、夢の各要素について自由に連想して下さい。この際に、以下の3点を示した「夢分析に関する心理学的知識」を書いた文書を提示した。

①夢の作業, ②夢の基本的構造, ③夢分析の基本的立場

e; 次に, 夢を見た頃にあなたが実際に気になっていたこと, 関心のあったことなどについて書いて下さい。

f; 最後に夢から連想したことと現実のことを関連づけて意味づけて下さい。

g; 以上のことをふまえると, 夢はどのような事柄を示していると思いますか? また, 夢にしか表れていない, あなたの一面について考えて書いてみてください。」

**結果・考察**

**1. 原案の機能性に関して**

**(1) 夢の自己分析が難しく感じられた点について**

夢の自己分析が難しく感じられる点について記述された回答を2名の評定者で分類したところ, 夢と現実の関連づけ, 連想, 夢の文章化, 夢の意味づけ, シートの記入方法, 夢の要素分類, 知識の理解, 分析手順, 特になしというカテゴリーが見出された。各カテゴリーにおける解答例を示した (Table1)。

Table1 夢の自己分析が難しいと感じられた点

カテゴリー名	カテゴリーに含まれる回答例
夢と現実の 関連づけ	「夢から連想したことと現実の事を関連づけるのが難しかった」 「夢の中の感情や情動と現実との関連というのがよくわからない」
シートの 記入方法	「具体的な例がなかったので, 何をどのように書けばよいのかわからなかった」 「(用紙が) 少し形式張り過ぎていて難しいと感じた」 「書く量が多かったかなと感じた」
連想	「夢からの連想がちょっと難しいと感じた。何を連想したらよいのかわかりにくいと思うところがあった」
夢の文章化	「(夢の) 背景などは, はっきりと思い出すのは難しく, 現実と夢が混ざっているのではないかとさえ感じてしまった」
夢の意味づけ	「夢の中の出来事がどのようなことを意味しているのかを自分で考えるのが難しかった」
夢の要素分類	「行為のところが書きづらかった。4つの項目それぞれに分析するのが難しいと感じた」
知識の理解	「知識についての言葉が難しかった」
分析手順	「夢の分析方法を1度提示されただけでは, 中々自分の夢を解釈できなかった」

**(2) 原案使用群と白紙使用群での難しいと感じられた点の比較**

原案と白紙のそれぞれを用いた夢の自己分析の難しい点を明らかにするために, 上記の分類をさらに原案使用群と白紙使用群の条件別に示した (Table2)。その結果, 白紙使用群では夢の文章化が

難しいと感じられた記述が19.4%であったのに対し、原案使用群では6.7%であった。また、夢の要素分類が難しいと感じられた記述は、白紙使用群では9.7%であったのに対し、原案使用群は3.3%であった。さらに、連想が難しいと感じられた記述は、白紙使用群では29%であったのに対して、原案使用群は10%であった。しかし、夢と現実の関連づけが難しいと感じられた記述は、白紙使用群では12.9%であったのに対して、原案使用群は43.3%であった

### (3) 原案の機能性

以上のことから原案を用いると、夢を文章化しやすくなる、夢の内容を要素に分類しやすくなる、夢からの連想を行いやすくなることが示唆された。しかし、原案の具体的な問題点として、夢から連想したことと現実のことを関連づけることが難しい、シートの具体的な記入の仕方がわからない、具体的にどのように連想すればよいのかわからない、夢の内容について想起して文章化することが難しい、夢がどのようなことを意味しているのかを考えることが難しいことが明らかになった。

Table2 白紙使用群と原案使用群での難しい点の比較

分類されたカテゴリー	記述率 (%)	
	白紙使用群 (n=31)	原案使用群 (n=30)
夢と現実の関連づけ	12.9	43.3
連想	29.0	10.0
夢の文章化	19.4	6.7
夢の意味づけ	16.1	6.7
シートの記入方法	0	20.0
夢の要素分類	9.7	3.3
知識の理解	6.5	0
分析手順	3.2	0
特になし	3.2	10.0

## 2. 原案の有用性に関して

### (1) 夢の自己分析の実施により得られた気づきの分類について

夢の自己分析によって得られた気づきについて自由記述形式で尋ね、得られた記述回答を2名の評定者によってカテゴリーに分類した。まず、全対象者について気づきの有無について評定したところ、気づきがみられなかったものが4名(7.4%)であり、ほとんどの者が何らかの気づきを得ていることが分かった。次に、具体的な気づきの内容について明らかにするために、気づきに関するカテゴリー分類を行い、さらに細かく気づきの内容や種類について示した下位カテゴリーを作成した。分類結果とそれぞれのカテゴリーに含まれる回答例を示した (Figure2, Table3)。



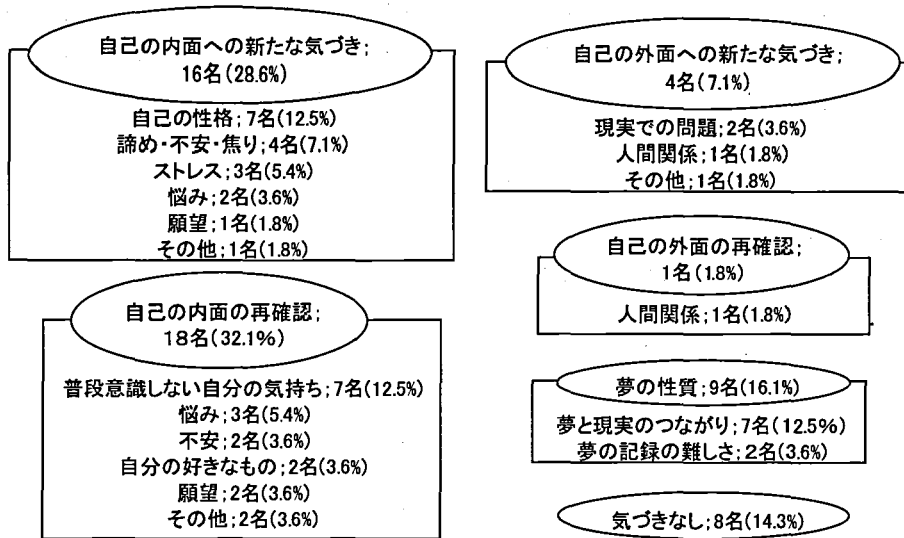


Figure2 夢の自己分析によって得られた気づき

Table3 得られた自己への気づきに関する分類カテゴリー

カテゴリー名	カテゴリーに含まれる回答例
夢の性質	「どんな夢を見たかいつもはすぐに忘れてしまうけど、夢の記録があったので、起きた直後はある程度覚えている事に気づいた」
自己の内面の再認識	「今、自分が抱えている悩みをさらに痛感して、自己と言うよりもむしろ現実に直面させられたような気がした。現実の既知っている自己としか夢を結び付けられなかった。新たな自分を知る、探せるほど、夢の材料が多くなかった」 「自分が何を望んでいるのかがわかって、現実での望みと大体一緒だった。ほんの少しの夢でもここまで分析できることに気がついた」
自己の内面への新たな気づき	「自分が思っていた以上にアルバイトや仕事について考え、不安になっていると思った」 「普段はあまり感じることでできないストレスなどが少しずつたまってきているということを感じさせてくれたと思う」 「地元みんなに会いたいとか、実家に早く帰りたいとか思っていたが、大学での生活も十分に楽しいということを改めて気づけてよかった」
自己の外面向の再認識	「やっぱり友達同士のいざこざが起きないで欲しいと思う」
自己の外面向への新たな気づき	「最近見かけなくなった犬のことを自分でも思った以上に気にしているのかもしれない」

## (2) 原案使用群と白紙使用群で得られた気づきの比較

原案と白紙それぞれを用いた夢の自己分析によって得られる気づきの違いを明らかにするために、原案使用群と白紙使用群の条件別のカテゴリ分類を行った (Table4)。その結果、自己の内面の再確認の気づきが得られた記述は、白紙使用群では 17.9%であったのに対して、原案使用群は 14.3%であった。そして、自己の内面への新たな気づきが得られた記述は、白紙使用群では 12.5%であったのに対して、原案使用群は 16.1%であった。

Table4 白紙使用群と原案使用群の気づきの比較

分類されたカテゴリ	記述率 (%)	
	原案使用群 (n=28)	白紙使用群 (n=27)
気づきなし	7.1	7.1
夢の性質	8.9	7.1
自己の内面の再認識	14.3	17.9
自己の内面への新たな気づき	16.1	12.5
自己の外面の再認識	1.8	0.0
自己の外面への新たな気づき	3.6	3.6

## (3) 原案の有用性

原案を用いて夢の自己分析を実施することで、何らかの気づきを得ることが多いことが明らかになった。得られた気づきの内容として、普段意識しない自分の気持ちや性格、悩み、不安・焦り・諦めなどのネガティブな感情、願望などを含む自己の内面への気づきがみられた。そして、自分の置かれている状況や対人関係に関する認識や気づきなどを含む自己の外面への気づきも得られることが示唆された。

橋本 (1994) によると、特に思春期から青年期にかけては身体的・心理的・社会的に急激な発達を遂げる時期であり、大人になる不安、将来の悩みなど、心理面を不安定にする要素が多いとされているため、今回対象となった大学生にとって、夢の自己分析の実施によって上記のような様々な自己の内面について自己理解を促すことは臨床的にも意義があると考えられる。また、原案使用群と白紙使用群を比較した結果、白紙を使用するよりも原案を使用する方が、自己の内面への新たな気づきが促される可能性が示唆された。新たな気づきは再認識よりも、より深い水準の自己への気づきであるとも考えられるため、原案の有用性が示唆されたといえる。

## 3. 「サポートシート」の作成

### (1) 原案の改良

明らかになった原案の問題点をふまえ、実施をより容易にできるように「サポートシート」を作成した (Figure3)。まず、「シートの記入方法」に関する具体的な問題点として、「具体的な例がなかったので、何をどのように書けばよいのかわからなかった」が挙げられたため、各質問項目につ

1. 夢の記録：記入した夢記録用紙をここにおいてください。

2. 夢のあらすじについて、「要するに…な夢」というように、簡単に要約して下さい。  
 ・また、夢の中で一番印象に残っているのは、どの点ですか？

3. 夢の中では、どのような感情や気分が生じていましたか？  
 ・起きたときには、どのような感情や気分が生じていましたか？

4. 記録した夢を以下の3つの部分にできるだけ詳細に分けて下さい。

<b>4a：夢の中の状況・背景について</b> ・夢の中は、どのような場所、周辺の様子はどのような感じでしたか？	<b>4b：夢の中の事物・登場人物について</b> ・夢の中に出てきた物や人物は、誰・何で、どのような様子でしたか？	<b>4c：夢の中の行為について</b> ・夢の中であなたがしたり、されたりした行為はどのような行為でしたか？
---	---	--

5. 以下の夢に関連する心理学的知識を読んで、夢から自由に連想して下さい。

<b>a：夢の中の状況は、夢全体の意味を捉えるのに重要な意味を持つ。</b> 例：「カギが開かない」という状況。 →この状況について連想すると…「行きたいのに行けない状況」、つまり、行きたいのに行けないような状況のことを意味している。	<b>b：夢の中の事物・人物は、夢全体の意味を捉えるのに重要な意味を持つ。</b> 例：「古い家」という事物。 →私にとって「古い家」といえば…「入るのが少し怖い存在であるが、興味があるが少し距離をとってしまう存在」、つまり、興味があるが少し距離をとってしまう存在、あるいは状況のことを意味している。	<b>c：夢の中の行為は、夢を見た人の現在の心のありようの最も本質的な状態を示す。</b> 例：「探す」という行為。 →私にとって「探す」といえば…「新しいものを見つけようとする」、つまり、新しいものを見つけようとする心がありようが反映されている。
---	--	--

<b>5a：夢の中の状況からの連想</b> ・夢の中の状況はあなたにとって、どのような状況ですか？また、その状況について考えることで、どのような気持ちが起こりますか？	<b>5b：夢の中の事物・登場人物からの連想</b> ・夢の中の事物、人物はあなたにとってどのような存在ですか？また、その事物や人物について考えることで、どのような気持ちが起こりますか？	<b>5c：夢の中の行為からの連想</b> ・夢の中の行為について、どのようなことが思い浮かびますか？また、その行為について考えることで、どのような気持ちが起こりますか？
--	--	--

6. 夢を見た頃に、あなたが日常生活で、気になっていたことや関心のあったことなどについて書いて下さい。

7. 以下の知識をふまえて、夢から連想したこと(5a-c)と現実のこと(6)を関連づけながら意味づけして下さい。

夢分析では、「夢は夢を見た人が想像した産物であり、自分や他者、周りの世界をどう捉えるかという認知を反映したものであり、夢の中にも夢を見た人の認知が反映されている」と考えられている。  
 例：『夢の中で自分が盗みを働いていた』＝現実で盗んででも欲しいものがある。『夢では上司が鬼』＝実は上司のことを鬼のように怖いと思っている。『夢で、自分の周りを船に囲まれた』＝現実では一人ぼっち、味方のいない状況に陥っていると感じている。つまり、夢は現実ではなく、心に映った(自分の思うとりの)現実が反映されている。

<b>a：夢の中の状況と現実との関連づけ</b> ・夢の状況には、現実のどのようなことが関連していると感じましたか？  例：夢の〇〇という状況は、××という現実を反映していると感じた。それは、××という現実を～と思っているからかもしれない。	<b>b：夢の中の事物・登場人物と現実との関連づけ</b> ・夢の中の事物や登場人物について、現実と違う点についてどのように思いますか？  例：夢の中の〇〇という事物・人物について、現実では××だと思っているので、夢では～のようになって表れたのかもかもしれない。	<b>c：夢の中の行為と現実との関連づけ</b> ・夢の中の行為を、現実で行った、あるいはされたと思えば、どのようなことが思い浮かびますか？  例：夢の中の行為は、現実の～な気持ちを反映しているのかも知れない。現実では、本当は〇〇と思っている気持ちが夢の××という行為として表れたのかも知れない。
---	--	---

8. その夢はあなたにとって、どのようなことを伝えようとしていると思いますか？あるいは、何か自分について気づかされたことがありますか？  
 ＊正解や不正解はありませんので、思いついた考えをいくつか書いてみてください＊

Figure3 夢の自己分析サポートシート

いて記入例を載せることとした。そして、「(用紙が)少し形式張り過ぎていて難しいと感じた」、「書く量が多かったと感じた」などの問題点に対して、用紙の文字のフォントや配置をより見やすいように変更した。また、記入する量を減らすために、夢の要素分類において夢の中の感情・情動について分類する項目を削除した。しかし、夢の自己分析の際には、夢の中での自己の感情や情動、および、夢から覚めた時の感情について明確にする必要があると考えられるために、夢の中で生じた気分や感情、また起きたときの気分や感情について尋ねる項目を追加した。

夢を想起して文章化することが難しいという問題点を改善するために、夢の中の状況や登場人物・事物、行為などについて、「夢の中は、どのような場所で、周辺の様子はどうな感じでしたか」など詳細に尋ねる質問を追加した。

また、「夢からの連想がちょっと難しいと感じた。何を連想したらよいかのわかりにくいと思うところがあった」など、具体的にどのように連想すればよいかのわからないという問題点を改善するために、連想の項目において具体的な夢の状況・事物・行為の例を載せ、それらに関する連想の具体例を示し、必要に応じて参照できるようにした。さらに、夢の意味づけにおいて、「夢がどのようなことを意味しているのかを考えることが難しい」という問題を改善するために、知識として夢分析の基本的な立場を示すとともに、『夢で、自分の周りを敵に囲まれた』=現実では一人ぼっち、味方のいない状況に陥っていると感じている」などの夢の意味づけの具体例を示し、夢の意味づけの際に参照できるようにした。

夢と現実の関連づけにおいて、夢から連想したことと現実のことを関連づけることが難しいという問題を改善するために、「夢の中の行為を、現実で行った、あるいはされたと想像すると、どのようなことが思い浮かびますか?」などの具体的な質問項目を記載した。

## (2) サポートシートの実施手順について

作成したサポートシートの手順を以下に示した。①夢の記録を行う、②夢の内容について要約し、夢の内容の中でも一番印象に残った点について取り上げる、③夢の内容を夢の基本的構造のうち、夢の中の状況、事物・登場人物、行為という3つの要素に分ける、④夢の基本的構造に関する知識・具体例を呈示する、⑤知識をもとに夢の各要素から自由連想を行う、⑥夢分析の基本的立場に関する知識・具体例を呈示する、⑦夢からの連想と現実のことを関連づけ、夢の意味づけを行う、⑧それぞれの分析をふまえ、夢の示す意味や自己の内面について考えさせる。

## 研究3

### 目的

研究3では、研究2において作成したサポートシートを用いた夢の自己分析を、大学生を対象に実施しサポートシートの機能性や有用性について検討することを目的とする。その際、同一の対象者に原案とサポートシートの両方を用いて夢の自己分析を実施させ、各条件での実施の難しい点や得られる気づきについて個人内比較を行う。そして、サポートシートの問題点についても明らかにし、サポートシートの改良点を見出すこととする。

## 方法

### 1. 対象者

A 県に在住の大学生 22 名。平均年齢 21.5 歳。

### 2. 調査期間

2008 年 12 月上旬～下旬。

### 3. 調査手続き

研究 2 と同様に、対象者に自分の見た夢について記録させ、原案およびサポートシートを用いた夢の自己分析を実施させた。この際、実施順序による影響を除くためにカウンターバランスをとり、どちらを先に実施するのかによって対象者を 2 群に分けた。その後、研究 2 と同様の質問紙を用いて夢の自己分析が難しいと感じられた点や得られた気づきなどについて自由記述形式で尋ねた。

## 結果

### 1. サポートシートを用いた夢の自己分析の難しいと感じられた点について

原案とサポートシートを用いて夢の自己分析を実施した後に、それぞれの難しいと感じられる点について自由記述形式で尋ねた。得られた回答について、研究 2 で作成したカテゴリーにしたがって、2 名の評定者により分類した (Table5)。その結果、「夢と現実の関連づけ」と「シートの記入方法」、「夢の要素分類」のカテゴリーに関する記述率が、サポートシートを使用した場合に少ないことがわかった。また、「特になし」の分類の記述率が、原案では 9.1%であったのに対して、サポートシートは 27.3%であった。しかし、「連想」、「夢の文章化」、「夢の意味づけ」のカテゴリーに関する記述率は、原案の方がサポートシートより少なかった。

Table5 原案、およびサポートシートを使用した夢の自己分析の難しいと感じられた点

難しいと感じられた点	記述率 (%)	
	原案 (n=22)	サポートシート (n=22)
夢と現実の関連づけ	22.7	13.6
連想	22.7	31.8
夢の文章化	0.0	4.5
夢の意味づけ	4.5	9.1
シートの記入方法	36.4	13.6
夢の要素分類	4.5	0.0
特になし	9.1	27.3

### 2. 「サポートシート」を用いた夢の自己分析の問題点について

作成したサポートシートの具体的な問題点をいくつかの回答例をもとに明確にした。まず、「連想」のカテゴリーに分類された回答として、「例があつて分かりやすい面もあるけど、自分の夢がその例のようにあてはまらなくて、戸惑ったこともあつた」や「例と問いがマッチしてないように感じ

るところもあった」などが挙げられ、連想の際に呈示した具体例の内容や具体例が連想する際に妨げとなるという問題が明らかになった。次に、「夢と現実の関連づけ」の категорияに分類された回答として、「夢で起きていることが現実と近い場合、どのように違っていたかなどの問いに答えにくく、現実との関連づけが難しかった」などが挙げられた。

### 3. 得られた気づきについて

夢の自己分析の実施によって得られた気づきについて自由記述形式で尋ね、得られた記述回答を研究2で作成したカテゴリにしたがって分類した (Table6)。その結果、サポートシートを用いた場合、自己の内面への新たな気づきに分類された回答の記述率は52%であり、原案では39.1%であった。また、自己の外側への新たな気づきに分類された回答の記述率が、サポートシートの方が16%であり、原案では8.7%であった。よって、サポートシートを用いて夢の自己分析を実施することで、自己の内面・外側への新たな気づきが得られやすくなることが分かった。

Table6 原案とサポートシートを用いた夢の自己分析によって得られた気づき

得られた気づき	記述率 (%)	
	原案 (n=23)	サポートシート(n=25)
気づきなし	0.0	0.0
夢の性質	13.0	4.0
自己の内面の再認識	30.4	24.0
自己の内面への新たな気づき	39.1	52.0
自己の外側の再認識	8.7	4.0
自己の外側への新たな気づき	8.7	16.0

## 考察

### 1. 「サポートシート」の機能性・有用性の検討

#### (1) 「サポートシート」を用いた夢の自己分析の難しい点について

夢の自己分析が難しいと感じられた点を分類したところ、「夢と現実の関連づけ」と「シートの記入方法」、「夢の要素分類」に関する記述率が、原案よりサポートシートを使用した場合の方が低かったこと、そして「特になし」という回答が増加したことから、具体的な例を呈示することで夢の自己分析がより容易になったことが示唆された。しかし、「連想」、「夢の文章化」、「夢の意味づけ」に関する記述率は、原案の方がサポートシートより低く、また記述内容からも呈示した質問や具体例の内容が不適切であったことが示唆されたため、呈示した質問・具体例の内容によっては、夢の自己分析の妨げとなる可能性がある。よって、サポートシートに記載する質問や具体例の内容についてさらに吟味していく必要があると考えられる。

#### (2) 得られた自己への気づきについて

サポートシートを用いた場合に、自己の内面への新たな気づきが得られたものは52.0%であり、

原案では39.1%であった。また、自己の外へへの新たな気づきが得られたものは、サポートシートの方が16.0%であり、原案では8.7%であった。よって、サポートシートを用いることで、自己の内面・外面への新たな気づきが得られやすいことが示唆された。サポートシートは自分の悩みや不安感などの自己の内面だけでなく、自分の置かれている状況や人間関係などの自己の外へへの新たな気づきも促すことから、原案よりも有用性が高いと考えられる。

## 総合考察

### 1. 本研究の成果

本研究では、これまで十分に検討されることのなかった夢の自己分析の方法に焦点をあて、夢と現実の関連づけ・連想・夢の文章化・夢の要素分類など、その実施が難しいと感じられる点を明確にできた。そして、それらの難しいと感じられる点をもとに、原案に改良を加え、作成した夢の自己分析サポートシートは、これまで明確に示されることのなかった夢の自己分析の手順・方法を体系的に示すことができたこと、また、サポートシートが夢の自己分析の実施を容易にすることが示されたことから、その機能性が示された。

さらに、本研究で作成した夢の自己分析サポートシートを用いて夢の自己分析を実施することで、普段意識しない自分の気持ちや悩み、不安、焦り、対人関係などの自己の内面・外面に関する気づきが得られることが明らかになったことから、サポートシートの臨床的有用性が示唆された。

### 2. 今後の課題

今後の課題として、本研究で明らかになった夢の自己分析の難しい点や得られた気づきをもとにして、夢の自己分析の難易度や自己理解の促進について評定するためのより客観的な質問紙を作成する必要があると思われる。その上で、個人の夢分析への関心や動機づけなど、実施に影響を与える可能性がある個人差の要因を統制し、再度サポートシートの臨床的有用性について検討する必要がある。また、夢の自己分析の方法の定着や自己理解の深まりについても検討するために、同一の対象者に長期的に継続して夢の自己分析を実施する必要があると思われる。そして、夢の自己分析サポートシートに関して、呈示する質問や具体例の内容などについて再度吟味し、より有用性の高いものに改良していく必要がある。

## 引用文献

- 橋本泰子 (1994). 思春期・青年期の心理診断 伊藤隆二・橋口英俊・春日 喬 (編) 人間の発達と臨床心理学IV 思春期・青年期の臨床心理学 駿河台出版社 pp.79-135.
- 名島潤慈 (1995). 精神分析的な心理療法における夢の利用 熊本大学教育学部紀要, 人文科学, 44, 333-361.
- 名島潤慈 (1999). 夢分析における臨床的介入技法に関する研究 風間書房
- 名島潤慈 (2003). 臨床場面における夢の利用—能動的夢分析 誠信書房
- 鐘幹八郎 (1976). 夢分析入門 創元社
- 鐘幹八郎 (1979). 夢分析の実際—心の世界の探求 創元社