

「夢の自己分析サポートシート」の臨床的有用性の検討

岡本和典・石田 弓

Examination of the clinical utility of “Support Sheet for Self-analysis of Dreams”

Kazunori Okamoto and Yumi Ishida

本研究では、岡本・石田（2009）が考案した「夢の自己分析サポートシート」を名島（2003）の「能動的夢分析」の介入技法を援用して改良し、その臨床的有用性について検討した。研究1では、改良を行ったサポートシートの実施難易度と得られた気づき、およびサポートシートへの記述にクライアント理解に役立つ情報が含まれるかについて検討した。そして、サポートシートは夢と現実との関連づけを容易にし、対人関係に関する気づきが得られやすいことと、クライアント理解に役立つ情報が得られるものであることが示された。研究2では、サポートシートを用いることで、夢に対する「わけがわからない」という自我違和的な印象が軽減されることが示唆された。さらに、事例をもとにサポートシートを用いた夢の自己分析過程について検討したところ、サポートシートは夢の中の要素の中の連想を深め、夢と現実での体験とを関連づけた意味を見出すことを促すことが示唆された。

キーワード：夢の自己分析サポートシート，自己理解，能動的夢分析

問 題

1. 心理臨床場面における夢の利用

夢とは「睡眠中に認める心理的現象で非論理的でまとまりのない心的イメージの連続」（心理学辞典，1999）であり、精神分析においては、Freud（1900 高橋訳 1968）が「夢判断は人間の心の営みの中にある無意識的なものを知るための王道である」と述べて以来、その実践の中で重視されてきた（篠原，2008）。鏞（1976）によると、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）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とされる。また、「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」であると述べられている。

また、夢そのものと夢の構成要素についてのクライアントの連想を利用することによって、クライアントの心理・性的・社会的発達水準、パーソナリティ構造、対人関係、自我同一性の様態、現在直面している心理・社会的危機、援助の進展度や効果、セラピストクライアント関係などのクライアント理解に有益な情報を得ることができるとされ、夢は援助後もクライアントにとって自己吟味の有益な手段となると述べられている（名島、1995）。

2. 夢の自己分析

鐘（1976）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、専門家以外でも行うことのできる夢の自己分析の方法を示している。そして、名島（2003）は大学の講義の中で夢について自己分析を行わせ、夢の意義について自由記述による調査を行っている。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、その内容として「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」などが示されている。このことから、夢の自己分析を行うことで、内省が促され、自己理解が促進されることが考えられる。しかし、鐘（1976）の夢の自己分析に関する手順・方法にはやや煩雑な面があり、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、実施に困難があると思われる。また、名島（2003）の調査でも具体的な夢の自己分析の教示方法が不明確であるため、夢の自己分析の具体的な方法を検討する必要があると思われる。

そこで、岡本・石田（2009）は夢の自己分析を行う際の難しい点を明らかにし、効果的な夢の自己分析を支援する方法を検討し、次に夢の自己分析の手順や方法を構造化したワークシートである夢の自己分析サポートシート（以下、サポートシート）を考案・作成することとした。

3. 「夢の自己分析サポートシート」

岡本・石田（2009）は、大学の授業において夢分析の知識を得たうえで、夢の自己分析を行ったものを対象に、夢の自己分析が難しいと感じられた点を自由記述形式で尋ねている。それによると、①夢の自己分析の手順に関する難しさ、②夢分析の知識の活用に関する難しさ、③連想を行うことの難しさがあることが示された。そして、それらの問題点を改善するために、鐘（1976）が示す夢の自己分析の方法をもとにサポートシートの原案を作成し、さらにその原案の実施を通して問題点を明らかにし、サポートシートの改良を行っている。

作成されたサポートシートでは、夢の自己分析の効果的な実施を促すために、その手順がA3用紙にフローチャート形式で示され、夢分析に関する知識（夢の作業、夢の基本的構造、夢分析の基本的立場）を参照できるように記載されている。その上で、夢の自己分析に必要な連想や夢と現実の関連づけを促すための質問を適宜提示することで、夢の自己分析の方法を構造化し、より適切に自己分析が進むように方向づける工夫を行っている。具体的なサポートシートの構成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・具体例を提示する、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・具体例を提示する、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。

そして、このサポートシートを用いて大学生に夢の自己分析を実施させ、その際の難しい点、および自己分析により得られた気づきについて明らかにしている。実施の難しい点としては、「夢の記録」、「夢の要素分け」、「連想」、「夢と現実の関連づけ」などが見出された。得られた気づきとしては、「普段意識しない自分の気持ち」や「悩みや不安、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ている。しかし、サポートシートの問題点として、夢からの連想や夢と現実の関連づけを促すための質問の内容や、分析の具体例の提示の仕方や内容が適切ではないことも明らかになり、サポートシートに記載する質問や具体例をさらに吟味していく必要があると考えられた。

そこで本研究では、岡本・石田(2009)が作成したサポートシートの有用性をさらに高めるため、以下の2つの研究を行うこととした。

研究 1

目的

研究1では、岡本・石田(2009)のサポートシートの改良を行い、実施難易度と自己理解の促進の観点から、改良版サポートシートの有用性を検討することを目的とする。

改良する際には、名島(1999, 2003)の夢分析における臨床的介入技法を援用することとした。名島(1999, 2003)は、夢分析においてセラピストの恣意的な解釈と解釈投与を避ける夢主中心的解釈の立場から、夢の意味を自ら探し出せるような臨床的介入技法「能動的夢分析」を考案している。この介入技法は「一般的介入技法」とその一般的介入技法では有益な連想が得られなかった場合に主に用いられる「特殊的介入技法」とで組織的に構成されており、面接者が能動的に質問を投げかける介入を行うことが特徴とされている。具体的には、一般的介入技法として「夢素材連想質問」、「全体感想質問」、「夢ポイント質問」、「伝達-警告質問」があり、特殊的介入技法として、「夢関連性質問」、「対応性質問」、「潜在感情質問」、「抽象性質問」、「対提示質問」がある。この介入技法は自分で見た夢について考え、連想を深める上で有用であるとされ、サポートシートでも夢について自分で考える作業を行うため、これらの技法を援用した質問項目を提示することで、より適切な夢の自己分析を支援できるものと思われる。

方法

1) 対象者

大学生、および大学院生 60名。

2) 材料

①夢の記録用紙

最近1～2週間で見た印象的な夢に関して記録させた。記録する内容は、鱷（1976, 1979）の研究を参考に、夢の内容、夢の中の状況・背景、夢の中で生じた感情、夢を見た後の感想とした。合わせて、夢を見た頃に気になっていたこと、過去あるいは過去から現在、これから先の生活場面で気になることについても記録させることとした。

②改良版サポートシートの構成

サポートシートの問題点として、①連想の際に提示した質問の内容や具体例が連想する際に妨げとなる場合があること、②夢と現実の関連づけをする際に呈示した質問では十分な連想を引き出すことができないことがあげられている（岡本・石田, 2009）。これらの問題点を改善するために、まず、サポートシートにおいて提示していた夢分析に関する知識や具体例の提示を行わないように変更することで、夢主のより自由な連想を促すことができると考えた。その際に「できる範囲で」と明記することで、記入することの負担も軽減できるよう配慮した。また、適切な連想を促すために、「能動的夢分析」の質問技法を援用した。具体的には、サポートシートの中の連想を促す質問において、夢の中の印象的な点を尋ねる「夢ポイント質問」を用いて、あいまいな夢でも、夢主が気になるところをより焦点化して扱うことができるようにした。さらに、「抽象性質問」を用いて、「あなたにとっては」という言葉で問いかけることで、夢主自身の体験に基づいた連想をより深めさせることができると考えた。また、夢の記録の段階において、これまでは夢を見た頃に気になることだけを記録させていたが、夢と現実の関連づけを行いやすくするために、過去あるいは過去から現在、これから先の生活場面で気になることについても記述させることとした。これにより、広い視点から現実のことをとらえさせることにつながり、連想の幅を広げさせることができると考えた。以上の改良を加えた改良版サポートシートを Figure1 に示した。

③夢の自己分析に関する質問

夢の自己分析という主観的な体験のあり方を明らかにするために質的な分析を行うこととした。その際、濱崎・山本（2010）の方法を参考にした。濱崎・山本（2010）は、悲嘆夢を見た後、遺族がどのように反応し、その後の生き方（喪の仕事）にどのように影響するのかを検討するため、遺族の手記について分析を行っており、夢と覚醒後の内的反応を合わせて1つの分析単位としてデータを概念化し、カテゴリーを抽出している。本研究でも、夢の内容とその夢に対する自己分析という内的な体験を一つの単位として扱う必要があると考え、この方法を採用した。

まず、夢の自己分析の難しい点について明らかにするため、「夢の自己分析を行う際に難しいと感じたことはありましたか」という質問を行い、自由記述形式で回答させた。また、夢の自己分析によって得られる気づきの特徴について明らかにするために、調査に用いたサポートシート中に提示した、「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、あるいは自分についてなにか気づかされたことがありますか」という質問に対する自由記述回答をすべて逐語化し、①サポートシートの実施の難しい点、②得られた気づきに関する語りを文章単位で抽出、カード化し、これを分析単位（テキストデータ）とした。そして、それぞれのカードごとにその特徴を端的に示す概念を命名した（コーディング作業）。いくつかの質の異なる概念が並存している場合は、1つのカードで複数の命名を行った。次に、その概念の意味に近いものをグルーピングし、小カテ

* 『夢の記録用紙』を見ながら、以下のことについてできる範囲で考えて記入して下さい。

1. 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。

この夢についてどう思いますか？

2. 記録した夢を以下の3つの要素にできる範囲で分類して下さい。

2a：夢の中の状況・背景について
夢の中は、どのような場所で、周囲はどのような様子でしたか？

2b：夢の中の登場人物・物について
夢の中の人物・物は、誰・何で、どのような様子でしたか？

2c：夢の中の行為について
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？

3. 夢について、夢の中と起きた後ではどのような感情が生じていましたか？

・夢の中の感情
・起きた後の感情

4. 夢の3つの要素について、以下の質問をもとに連想してみてください。連想がうまくできない場合は、必ずしも質問1.2.3の全てに記入する必要はありません。できる範囲で連想してください。

4a：夢の中の状況からの連想

質問1
この夢の状況の中で印象的な点はどこですか？
(例) 重いバックをもっていた。

質問2
その印象的な点について何か思い浮かぶことはありますか？
(例) 何かの重たいものがある。

質問3
その印象的な点について、あなたに関することでどのようなことが思い浮かびますか？
(例) 私にとって重たいものといえば…会社に行きたいが人目が気になり行けないという重たいプレッシャー。

4b：夢の中の事物・登場人物からの連想

質問1
この夢の事物・人物の中で、印象的な点はどこですか？
(例) 痩せた犬がこっちを見ている。

質問2
その印象的な点について何か思い浮かぶことはありますか？
(例) 実家で飼っている犬、でも実際はやつれていない。

質問3
その印象的な点について、あなたに関することでどのようなことが思い浮かびますか？
(例) 私にとってやつれているものといえば…お父さん。私が他県の大学に入ってから元気がない。

4c：夢の中の行為からの連想

質問1
この夢の行為の中で、印象的な点はどこですか？
(例) 山頂を目指して登る途中に雪崩に襲われ遭難した。

質問2
その印象的な点について何か思い浮かぶことはありますか？
(例) 雪崩は怖い、登山に失敗した。

質問3
その印象的な点について、あなたに関することでどのようなことが思い浮かびますか？
(例) 私にとって頂上を目指しても失敗することといえば…勉強を頑張ろうとするが途中で投げ出してしまう自分

5. できる範囲で、夢から連想したこと(4a-c)と、「夢の記録用紙」で記入した日常生活において、あなたが気になっていることを関連づけながら連想して下さい。

5a：夢の中の状況と気になること
の関連づけ
・4aで連想したことから、「夢の記録用紙」で記入した日常生活において気になることを結びつけて、何か思い浮かぶことがありますか？

5b：夢の中の事物・登場人物と気
になることとの関連づけ
・4bで連想したことから、「夢の記録用紙」で記入した日常生活において気になることを結びつけて、何か思い浮かぶことがありますか？

5c：夢の中の行為と気になることとの
関連づけ
・4cで連想したことから、「夢の記録用紙」で記入した日常生活において気になることを結びつけて、何か思い浮かぶことがありますか？

6. 以上のことを踏まえて、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、自分について何か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、思いついた考えを自由に書いてみてください*

Figure1 「改良版サポートシート」

ゴリーとして区分・命名し、さらに必要に応じて上位のカテゴリー（中カテゴリー）へと統合した。一連の分析作業は、臨床心理学を専攻する大学院生2名で行い、不一致の場合は、適宜、協議し修正を行った。

3) 手続き

大学の講義中に協力者を募り、調査協力に同意したものには、「夢記録用紙」を持ち帰らせ、記載してある教示に従って自宅で夢を記録させた。そして、対象者60名をサポートシートを用いる群（A群）、改良版サポートシートを用いる群（B群）、白紙を用いる群（C群）の3群20名ずつに分けた。その上で、個別調査として、個室で夢の自己分析を実施させ、その後に質問紙にて「夢の自己分析に関する質問」を実施した。なお、サポートシートに提示した質問が夢の自己分析の実施をどの程度支援するものであるかを比較検討するために、白紙を用いて夢の自己分析を実施する群（C群）を設けることとした。

結果

まず、夢の自己分析の難しい点に関する記述を分類した（Table1）。そして、群間比較を行ったところ、「夢の内容」による難しさを感じたものが、A群では15%であったのに対して、B群では5%であった。「夢と現実の関連づけ」による難しさを感じたものは、A群では25%であったのに対し、B群では10%であった。また、C群において「夢と現実の関連づけ」と「夢の要素分け」に分類された記述はみられなかった。

次に、サポートシートの機能性を自己理解の促進という視点から検討するために、サポートシート中の記述から得られた自己への気づきに関する記述を分類した（Table2）。得られたカテゴリーとして、①苦痛・不安感、②願望、③他者との関係性、④自己への警告、⑤パーソナリティに関する自己への気づきが見出された。そして、群間比較を行ったところ、「他者との関係性」に関する気づきについて、A群では分類された記述は6%であったのに対し、B群では23%であった。また、「苦痛・不安感」に関する気づきについては、A群では45%、B群で31%であった。

Table 1 夢の自己分析の難しい点の分類

カテゴリー	定義	分類された具体例	記述率		
			A群 改良前	B群 改良版	C群 白紙
連想	連想することの難しさに関する記述	「連想したことがあまりよく思い浮かばなかった」	20%	20%	50%
夢の内容	夢の内容から生じる難しさに関する記述	「現実的な夢だった」．「夢の内容があいまいだった」	15%	5%	15%
夢と現実との関連づけ	夢の内容と現実を関連付けて考えることの難しさに関する記述	「夢で見たことを現実の状況や人物に当てはめようとすることが難しいと感じた」	25%	10%	0%
夢の要素わけ	夢を状況、登場人物、行為という要素に分けることの難しさに関する記述	「夢の中の状況と夢の中の行為との区別が少し難しいと感じました」	15%	20%	0%
サポートシートの質問内容	サポートシートに記述された質問内容から生じる難しさに関する記述	「『その印象的な点について何か思い浮かぶことはありますか?』という質問と『その印象的な点について、あなたに関することでどのようなことが思い浮かびますか?』という質問の回答で似たようなことを書いてしまう」．「その質問の意図するところがわかりにくかったです」	10%	25%	15%
サポートシートの記入の仕方	サポートシートの記入の仕方に関する難しさに関する記述	「回答のポイントが絞られてない」．「どこに何を書いたらいいのか悩む」	0%	10%	5%
特になし		「特にありません」	15%	10%	15%

Table2 夢の自己分析により得られた自己への気づきの分類

中 カテゴリー	定義	小 カテゴリー	分類された具体例		記述率		
			夢の内容	得られた自己への気づき	A群 改良前	B群 改良版	C群 白紙
苦痛・ 不安感	自分の中に 生じている 苦痛やスト レス、不安 などネガ ティブな感 情に関する 気づき	苦痛・負担感	「男の子が作った曲を放送しようとして奮闘するが、最後は全部が水につかってしまふ夢」	「自分ではできるはずという思いが強いが、自分が思うできた状態と現実とずれがあって、そこが苦痛だ」	13.0%	17.1%	10.3%
		ショック	「自転車に乗るが、タイヤの空気が抜けていて、遅刻寸前になる夢」	「叱られたことが相当ショックだったのだからと気付いた」	3.0%	2.9%	0.0%
		ストレス	「バイト中に一緒に働いている人たちと喋っている夢」	「バイトが結構ストレスになっているのかもしれない」	6.0%	2.9%	3.4%
		不安	「私が商店街にある小さな病院で赤ちゃんと産み、抱いていたが落としてしまふ夢」	「今付き合っている人と離れて社会に出ることや、将来子どもを持つことに不安を抱いているだと気づいた」	23.0%	8.6%	17.2%
					45%	31%	31%
願望	自己または 他者に対する 願望や期待 に関する 気づき	他者からの理解	「彼氏と店に入るが、女物のワンピースしか置いてなくて、そこで彼氏が着る女物の服を一緒に探した夢」	「今の彼氏に対してもっと優しく自分を理解してほしいという気持ちを私が持っているのかもしれない」	6.5%	2.9%	0.0%
		他者との関わり の希求	「飲み会の場で、先輩たちとゼミの先生に対して、太って見えることについて語る夢」	「意外と自分が思っているより周囲と関わりたいと思っているのかもしれないと思った」	3.2%	5.7%	0.0%
		苦痛からの解放	「アルバイト先で、皆笑顔でずっとハンバーガーを作り続けている夢」	「充実していると思っていたけど、実際にはどこかで解放されたいと思っているのかなと思った」	6.5%	0.0%	3.4%
		自己の受容	「靴を大切に、有名人から肯定される夢」	「自分に自信が持てず、今の自分を受け入れたいとどこかで思っているのだろうか改めて思った」	0.0%	0.0%	3.4%
		その他の願望	「駅の近くのアパートで知らない人たちが楽しんでいるのを見る夢」	「とにかく実家に帰りたい」	12.9%	5.7%	3.4%
					29%	14%	10%
他者との 関係性	他者との関 係の在り方 に関する 気づき	友人との関係性	「アルバイト先で、皆笑顔でずっとハンバーガーを作り続けている夢」	「アルバイト先の友達、先輩、後輩は自分にとってやはり必要不可欠な存在なのだった」	3.2%	8.6%	13.8%
		家族との関係性	「家族が蛇に襲われ、ものを奪われる夢」	「家族のことも考えなければいけない」	0.0%	5.7%	3.4%
		恋人との関係性	「彼氏について出かけるが、ほかの人に止められてしまふ夢」	「今の彼氏と続けていかうかももう一度考えるべきだと思った」	3.2%	2.9%	0.0%
		先生との関係性	「お弁当を作り、3つのおかずを詰める夢」	「うまく言えずともわかってくれ、受容してくれる先生もいる」	0.0%	5.7%	0.0%
					6%	23%	17%
自己への 警告	自分自身に 対する警告 やメッセ ージに関 する 気づき	人との関わり方 についての警告	「無免許の友人の運転する車で授業を受けに行く夢」	「夢に出てきた友人に言わなきゃいけないことを言っていないで、ずっとひっかかっていたので、早くそれを解決するように伝えていたのだと思う」	0%	8.6%	10.3%
		慣れや焦りに ついての警告	「一人でカラオケに行くが、店員がずっと傍らで見ている夢」	「サークルにおいて悩みすぎ焦りすぎだという警告を与えなかったのかもしれない」	0%	8.6%	10.3%
					0%	6%	21%
パーソナ リティ	自分の性格 や関心事 など、自分 らしさに関 する 気づき	自分の性格	「不思議なレースの後に、家族と一緒に山で動物と触れあった夢」	「いつも自分は気合いを入れては急げてしまふ」	3.2%	5.7%	3.4%
		自分の関心事	「わずかな遅れを怒られ、バイト先でも理不尽に怒られる夢」	「結構普段から気になっていることを意識させられた感じがする。バイトを続けるかどうか結構意識が向いていること」	3.2%	8.6%	0.0%
		物事の捉え方	「2人の女性が墓参りに行って、墓に花を供えたという夢」	「実際に見ていないのに見た、わかったという気になっているような捉え方をしていないかということに気づかされた」	3.2%	2.9%	0.0%
		対処法	「自分が部屋で寝ていて、友人に叩かれるのを、別の友人がただ見ている夢」	「自分がしんどい思いをしているときは、友人に助けてほしいと言えはいいのかもしれないと思った」	9.7%	8.6%	13.8%
					19%	26%	17%
		気づきなし	「先輩がぬいぐるみで遊んでいた夢」	「特に何も伝えようとしていない、ストレス解消のための楽しい夢」	0%	0%	3.4%

*同一対象者の回答でも、質が異なると思われる回答は別の回答として分類した。

考察

改良版サポートシートの有用性の検討

実施難易度という視点からサポートシートの有用性を見た場合に、改良版サポートシート群では他の群と比べて、「夢の内容」と「夢と現実の関連づけ」で困難さを感じたものが少なかった。これは、改良版サポートシートでは、能動的夢分析（名島，1999，2003）の介入技法のうちの夢の中の印象的な点を尋ねる「夢ポイント質問」を用いたことで、夢の内容が一見わかりにくいような夢でも、夢主が気になるところをより焦点化することができたからであると考えられる。さらに、「抽象性質問」を用いて、「あなたにとっては」という言葉で問いかけることで夢主自身の体験に基づいた連想を深めさせることができたため、現実場面とのつながりを意識化しやすかったと考えられる。

また、白紙を用いた場合に、「夢の要素わけ」、「夢と現実の関連づけ」に分類された記述がみられなかったことから、サポートシートを用いずに夢の自己分析する場合には、自己分析をどのように進めてよいかかわからず、夢の要素をそれぞれに分けて明確にとらえることがなく、意識的に夢と現実の出来事に関連づける作業も行われなかったことが考えられる。つまり、サポートシートを用いない場合には、夢の要素の中でもより意識されやすいもののみが取り上げられ、具体的な現実場面での出来事や体験と結びつけられることが多く、得られる気づきも元々意識していた範囲に留まってしまうと考えられる。そのために、白紙を用いた場合では、自己分析で記入される連想の量も少なく、場合によっては「特に何も伝えようとしていない」という回答のように気づきが得られなかったものと思われる。

これらのことから、能動的夢分析（名島，1999，2003）の介入技法を援用した改良版サポートシートは、夢についての連想の幅を広げ、夢と現実の関連づけをより容易にさせ、自己分析をより適切な方向に導くことができるという点でその機能性を高めることができたと考えられる。

次に、得られた気づきという視点から改良版サポートシートの有用性を見た場合に、改良版サポートシート群では、他の群と比較して「他者との関係性」に関する気づきが得られやすい傾向がうかがわれたことから、改良版サポートシートを用いることで「苦痛や不安感」などの自己の内面だけでなく、自分と他者の関係性に関する気づきも促進されやすいと考えられる。これは、改良版サポートシートでは具体例をあまり載せないように変更し、「あなたにとって」という問いかけを行うように改良したことで、夢の要素のうち的事物・登場人物についての連想を行う際に、自分とその人物との関係について明確に考えさせることにつながったものと思われる。

また、「他者との関係性」に関する気づきは、現実場面での他者との関わりに関する気づきであり、「今の彼氏と続けていいかどうかもう一度考えるべきだと思った」など、他者とのこれまでの関係性を見直したり、今後の関係性のあり方を改めて考えさせるきっかけとなる気づきでもある。日常生活を送るうえで、他者との関係性は重要であり、関わる他者によって多様な関係性のあり方が存在する。そのような他者との関係性について自己理解を深めることは、対人関係のあり方をよりよいものとするにも役立つと思われる。以上のことから改良版サポートシートを用いることで、「他者との関係で、自分の内面に生起している感情をありのままに意識し、さらに、自分の性格傾向や考え方について知り、自分に対する理解を深める」（杉浦，2002）ことが示唆された。

研究 2

目的

研究 2 では、改良版サポートシートの臨床的有用性を夢主の主観的な体験の変化という観点から検討することを主な目的とする。夢の自己分析を行う際に、問題となることの一つとして、研究 1 でも示されたように「夢の内容」による難しさがあると思われる。夢の中には一見奇妙で、分かりにくい夢もあり、夢は自分の中から出てきたものであるにも関わらず、「わけがわからない」という印象を語る人も多い。このような印象は自らの夢について考えた際に、その夢を捉えきれないという自我の視点からの印象であるとされる（牧，2002）。しかし、それらの夢も意味のないものとして切り捨てるのではなく、じっくりと吟味していくとその夢の意味を推測することもできるといわれている。また、鏞（1979）は、夢分析を行う際の夢と日常生活との距離に関して、一般的に自我の中に夢という無意識の心的生活が十分に取り込まれ、同時に日常生活が生産的に進んでいる状態が望ましく、夢が自我に取り入れられていない状態では、夢が日常生活から遠く、望ましくない状態であると述べている。そのため、夢が自我に受け入れられていることは、夢の自己分析を行う上でも重要であると思われる。これに関して、何らかの対象が自我に受け入れられず、認められない状態は「自我違和的」な状態といえ、不安感や焦燥感を引き起こす状態であるとされる。

そこで本研究では、夢主自身が見た夢に対して不思議さや不可解さなどの自我に受け入れられにくい印象を感じた夢を「自我違和的な夢」と呼ぶ。そして、自我違和的な夢について改良版サポートシートを用いて自己分析することで、自我違和的な印象の変化について検討を行うこととする。さらに、事例をもとに改良版サポートシートを用いた夢の自己分析過程に注目し、サポートシートがどのように自己分析の作業を支援するのかについて検討することを通して、改良版サポートシートの臨床的有用性を検討する。

方法

1) 対象者と調査手続き

研究 1 と同様であり、対象者の群分けも研究 1 と同様に行った。

2) 質問紙

以下の質問を研究 1 の質問紙と合わせて実施した。①夢の自己分析を行う前の夢の対する自我違和的な印象の主観的強度について尋ねる質問（3 項目，7 件法）。②夢の自己分析を行った後の夢に対する自我違和的な印象の主観的強度について尋ねる質問（3 項目，7 件法）。項目としては「意味がわからない」、「不思議だ」、「腑に落ちない」という 3 つの印象について、「まったく感じない 1 - とても強く感じる 7」の 7 件法で評定させた。③夢の自己分析を行った後の気持ちについて、「その夢の意味に向き合ってみて、どのような気持ちが生じますか？」と自由記述形式で尋ねた。

結果

1) 分析方法

自我違和的な印象について尋ねる質問 3 項目の合計点を、自我違和的な印象の評定値として従属

変数に、使用したサポートシートの種類と時期を独立変数にして、2 要因分散分析を行った。その後、改良版サポートシートを用いた B 群の中でも夢の自己分析前後による印象評定値の変化量の大きかった事例 A を対象として、夢の自己分析過程を詳細に取り上げ、サポートシートがどのように夢の自己分析の作業を支援しているのかについて検討した。

2) 夢の自己分析による自我違和的な印象の変化

夢の自己分析を行うことで、夢に対する自我違和的な印象に変化が生じるのかどうかを検討するために、夢の自己分析の前後による条件と使用したサポートシートの群を独立変数とし、自我違和的な印象の評定値を従属変数として分散分析を行った。その結果、夢の自己分析前後と使用したサポートシートの交互作用に有意傾向がみられた ($F(2, 57) = 2.92, p < .10$)。そこで、単純主効果の検定を行った (Figure2)。改良前シートを使った群において、分析前後の主効果が有意であった ($F(1, 57) = 11.44, p < .01$)。改良後シートを使った群において、分析前後の主効果が有意であった ($F(1, 57) = 41.61, p < .001$)。白紙を使った群において、分析前後の主効果が有意であった ($F(1, 57) = 13.09, p < .01$)。

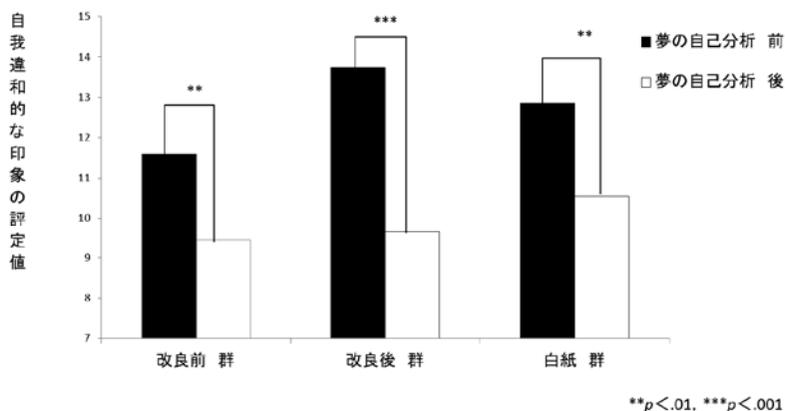


Figure2 自我違和的な印象評定値の単純主効果

3) 事例 A の夢の自己分析過程 (Table3)

次に改良版サポートシートを用いた夢の自己分析過程について、事例 A をもとに検討した。事例 A は、夢に対する自我違和的な印象が強く、その印象に「不安、恐怖、焦り、寂しさ、むなしさ」などのネガティブな感情が付随し、その夢に対して自己分析開始時点での「この夢についてどう思いますか?>という『全体感想質問』に対して「嫌な夢」という感想を述べた。

事例 A は、夢の中の「道に迷い、帰り道を探してひたすら歩く。よくわからないものに追いかけて必死に逃げるが、少しも早く歩けない。携帯電話が繋がらない」という行為について、「歩いても帰ることができず、電話が繋がらない」ということに焦点づけ、「自分なりにいろいろ考えても結論が出ないし、周りにも伝わらない」ことを連想した。このことと「夢を見た前日に、母親

Table3 事例Aの夢の自己分析過程

対象者		事例 A
自我違和的印象の評定値		分析前: 15 (平均値13.8, SD2.8) 分析後: 5 (平均値9.7, SD3.1)
夢の記録用紙	夢内容	どこかの受付のようなところに母親という。母親が手続きをしている間、外に出る。父親がいてすぐ終わるから先に帰っていようと言われて歩いて帰る。途中で母親が来ないことが気になり引き返す。同じ道を戻ったつもりだったのに母親は見つけられず、道に迷ってしまう。日も落ちて真っ暗になり何となく見覚えがあるのによくわからない。入り組んだ道に入り込んでしまう。必死で歩いていると、途中人ではない何かに後をつけられる。逃げようとして歩調を早めるのに、少しも早くならない。携帯電話で連絡しようとして電話を見ると、メールが来ているというサインは出ているのに、受信ボックスは空。電話をかけようにも普段通りにつながらない。
	夢の中で生じた感情	不安、恐怖、焦り、寂しさ、むなしさ
	夢を見た後の感想	目が覚めた後も怖さがしばらく続いて忘れられなかった。
	最近の印象的な出来事や気になること	夢を見た前日、母親と電話して、普段言えずにいた悩みを打ち明けたが、思うような反応をしてもえなかったこと。卒論に手がつかないことに悩んでいた。
	過去の印象的な出来事や気になっていたこと	記述なし
	将来のことで気になること	まともに就職できるかどうかかわからないことが不安。
	夢の自己分析サポートシートの記述	質問1 夢の要約と『全体感想質問』
質問2 夢の要素わけを促す質問 a: 夢の中の状況 b: 夢の中の事象・登場人物 c: 夢の中の行為		2-a <夢の中は、どのような場所で、周囲はどのような様子でしたか?> 「家などがたくさん建っていて道がとも入り組んでいる」 2-b <夢の中の人物・物は、誰・何で、どのような様子でしたか?> 「最初に少しだけ両親が出てくる。実際の両親と限りなく似ているけれど、少しだけ違う。人間ではなさそうな何か(幽霊やお化けのようなもの)が出てきた。姿はよく見えなかった。気配だけ」 2-c <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?> 「道に迷ったので、帰り道を探してひたすら歩く。よくわからないものに追いつけられて必死に逃げるが、少しも早く歩けない。携帯電話で連絡を取ろうとしてもつながらない」
質問3 夢の中と起きた時の感情を尋ねる質問		<夢について、夢の中と起きた後ではどのような感情が生じていましたか?> 夢の中: 「怖い、不安、さびしい、むなし、焦り」、起きた後: 「怖い、嫌だ」
質問4 a: 夢の中の状況 b: 夢の中の事象・登場人物 c: 夢の中の行為 ①『夢ポイント質問』 ②『夢素材連想質問』 ③『抽象性質問』		4-a-①<この夢の状況の中で、印象的な点はどこですか?> 「目の前が真っ暗でどれだけ進んでも入り組んだ道から出られない」 4-a-②<その印象的な点について何か思い浮かぶことはありますか?> 「記述なし」 4-a-③<その印象的な点について、あなたに関することでのようなことが思い浮かびますか?> 「将来のことや卒論について、いくら考えても結論が出せなくて焦ったり、無力感を覚えていることと似ているのかもしれない」 4-b-①<この夢の事象・人物の中で、印象的な点はどこですか?> 「いろいろなものが追いかけてくる」 4-b-②<その印象的な点について何か思い浮かぶことはありますか?> 「卒論の締め切り、卒業後のこと」 4-b-③<その印象的な点について、あなたに関することでのようなことが思い浮かびますか?> 「卒論の締め切りや卒業は嫌でもやってくるもので待ってられない。それに追われているような焦りが自分にあるから夢の中で追いかけてらた。」 4-c-①<この夢の行為の中で、印象的な点はどこですか?> 「歩いても歩いても帰ることができず、電話がつかからないので助けも呼べない」 4-c-②<その印象的な点について何か思い浮かぶことはありますか?> 「記述なし」 4-c-③<その印象的な点について、あなたに関することでのようなことが思い浮かびますか?> 「自分なりにいろいろ考えても結論が出ないしだから周りにも伝わらない。夢を見る前の晩に母親と電話をしたとき、悩みを打ち明けたのに思うような反応が得られなかった。だから、助けを呼べない気持ちになって電話がつかならなかったのかも」
質問5: 夢と現実の関連づけを促す質問		5-a <4aで連想したことで夢の記録用紙に記入した日常生活において気になることを結び付けて、何か思い浮かぶことはありますか?> 「卒業後の進路が未定なことや、今一番やらなくてはいけない卒論に手が付けられないせいで、さらに不安になって、お先真っ暗な気分になりがちになっていることが反映されているように思う」 5-b <4bで連想したことで夢の記録用紙に記入した日常生活において気になることを結び付けて、何か思い浮かぶことはありますか?> 「追いかけてくるのは卒論の締め切りや卒業だと思う」 5-c <4cで連想したことで夢の記録用紙に記入した日常生活において気になることを結び付けて、何か思い浮かぶことはありますか?> 「今抱えている悩みについて、いくら考えても自分でうまく解決できそうにないと思っているから、歩き回っても帰れなかった。前の晩に母親から思うような反応が得られなかったことが、自分で思っていた以上ショックだったのかもしれない。助けをほしいけどさじを投げられたら嫌だという気持ちがあったかも」
質問6 夢の自己分析により得られた気づきを尋ねる質問		<以上のことを踏まえて、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、自分について何か気づかされたことはありますか?> 「思っていた以上に母親とのやり取りが自分の中でショックになっていたのだなと思った。けれど、夢の中で電話もメールもつながらなかったけれど、誰かからメールが来ているというサインだけはあったし、(あるのに受信できなかった)、それは母親からだという確信を夢の中で持っていた。だから母親と自分の間で今は誤解やこが生じているけれど、母親から自分への気持ちが冷めているとかそういうわけではないと思うかもしれない。追いかけてくるものから逃げようとして必死で足を動かしてもなかなか距離が取れず焦ったけれど、追いつかれるということとはなかった。だからもしかするとぎりぎりではあるし、余裕はないけれど、まだ大丈夫ということだったのかも」
その夢の意味に向き合ってみて、どのような気持ちが生じますか?		夢を見た直後はネガティブな印象が強くて、悪いようにしか考えられなかったけれど、改めて順を追って夢について考えることで、少しだけポジティブな面についても考えられるようになりました。嫌な夢ではあったし、今でも怖いと思うけれど、以前ほどではなく今後いい方向に変えていこうと思えばできるかもという明るい気分が少しなされた。

と電話して、普段言えずにいた悩みを打ち明けたが、思うような反応をしてもらえなかった」という現実で気になっていたことを関連づけて、「今抱えている悩みについて、いくら考えても自分でうまく解決できそうにないと思っているから、歩き回っても帰れなかった。前の晩に母親から思うような反応が得られなかったことが、自分で思っていた以上ショックだったのかもしれない。助けてほしいけどさじを投げられたら嫌だという気持ちがあったかも」と内省を深めた。

そして、事例 A は、夢の自己分析をまとめて、「思っていた以上に母親とのやり取りがショックになっていたと思った。夢の中で電話もメールもつながらなかったけれど、誰かからメールが来ているというサインだけはあったし、それは母親からだという確信を持っていた。だから、今は母親と自分の間で誤解やそごが生じているけれど、母親から自分への気持ちが冷めているわけではないということかもしれない」という気づきを得た。その夢の自己分析を振り返って、「夢を見た直後はネガティブな印象が強くて、悪いようにしか考えられなかったけれど、改めて順を追って夢について考えることで、少しだけポジティブな面についても考えられるようになった。嫌な夢ではあったし、今でも怖いと思うけれど、以前ほどではなく今後いい方向に変えていこうと思えばできるかもという明るい気分になれた」と述べた。

考察

自我違和的な印象の変化

夢について感じる自我違和的な印象は、改良版サポートシートを用いた場合だけでなく、改良前のサポートシートや白紙を用いて夢の自己分析を行った場合でも、低減することが明らかになった。白紙群においても、「その夢からどのようなことを連想したか?」、「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?」という質問で夢について振り返る作業を行っており、夢について連想し、夢を自分なりに意味づけて了解することで夢に対する印象が変化しと考えられる。夢を見た直後にはわけがわからないという印象が強い夢であっても、自己分析の作業を通して、自己理解が促進されることが示唆された。その自己理解に関して、「今の気分が反映される」という語りや「自分で思っていた以上に強く思っていた気持ちに気づいた」という語りがあったことから、自分でも気づいていた気持ちを再確認することができたり、自分では気づけなかった思いに新たに気づききっかけになると考えられる。

なかでも、改良後のサポートシートを用いた場合には、以下のような過程で自己分析が進むものと思われる。①いくつもある夢の中の要素の中から、より印象的な点について焦点づけ、連想を深める。②夢からの連想と現実での出来事や気になることを明確に関連づける。③夢を構成する各要素について、自身の体験と関連づけた意味を見出すことができるように内省する。④夢の自己分析の過程で記述したことが視覚化されるため、その意味と向き合いやすくなる。⑤サポートシートにより夢の自己分析過程を構造化したことで、夢を客観的にとらえやすくなり、夢を媒介として自己を見つめ直す作業が促進される。また、夢に付随したネガティブな感情についても、夢の自己分析後に軽減しており、サポートシートを用いることで夢を自分の体験として意味づけて了解することができ、それに伴ってネガティブな感情が低減したことが考えられる。

本研究の成果と今後の課題

本研究では、岡本・石田（2009）が考案した「夢の自己分析サポートシート」を名島（2003）の「能動的夢分析」の介入技法を援用して改良し、その臨床的有用性について検討することを目的とした。研究1では、改良したサポートシートの有用性として、夢と現実の関連づけが行いやすくなり、他者との関係性や自己のパーソナリティに関する気づきも促進されることなどが示された。研究2では、改良版サポートシートを用いた夢の自己分析によって、その夢の内容から自身の体験と結びついた事柄について連想することができ、さらにそれを現実と関連づけることで夢の意味を理解することができることが示唆された。そして、これに伴って自我違和的な印象も低減し、自己理解が促進されることが明らかになった。

以上のことから、自我違和的な印象が強い夢であっても、改良版サポートシートを用いることで、面接者の主観や解釈が影響することなく、夢主自身の夢要素の選択から連想、夢の意味づけまでの一連の作業を支援することができるため、面接場面においてこれを補助的に用いることで夢主自身が自ら夢の意味を考え、自己理解を得るための一助となると考えられる。

また、松田（1998）は夢と夢にまつわる現実でのイベントや感情などを含めた夢資料は、クライアントの不安、欲求、認知パターンに関する記憶情報の投影的資料であり、これが援助的コミュニケーションに役立つと述べている。このことから、夢と最近の気になることなどを記録する夢の記録用紙、および改良後のサポートシートを合わせて資料として面接場面で活用し、クライアントと共に、その夢とその夢の自己分析から得られたことについて話し合うことで援助的コミュニケーションも促進されると思われる。

今後の課題として、本研究では対象者個人の特性については扱わなかったが、夢に意味を感じたり、日常生活に活用しようとしたり、また夢から影響を受けやすいといった夢への積極的な態度は、性格特性との関連が示唆されている（児玉，2000；Schredl et al.，1996；田沢，2010など）。このことから、サポートシートを用いた夢の自己分析においても、対象者の夢への態度のあり方によって自己理解の深まりに差があると考えられる。よって、夢への態度などの個人の特性との関連も検討することで、サポートシートを用いた夢の自己分析を行うための知見をより効果的に得ることができると思われる。

引用文献

- Freud, S. (1900). The interpretation of dreams. *International Journal of Individual Psychology*
(フロイト, S. 高橋義孝 (訳) (1968). 夢判断 人文書院)
- 濱崎 碧・山本 力 (2010). 死別に伴う「悲嘆夢」が遺族の喪の仕事に与える影響 夢から覚醒後の諸反応の検討 *心理臨床学研究*, **28**, 50-61.
- 児玉恵美 (2000). 夢と人格特性との関連についての一研究 *九州大学心理学研究*, **1**, 147-155.
- 牧 剛史 (2002). 夢に対する主体的関わり方についての研究 *心理臨床学研究*, **20**, 265-274.
- 松田英子・春日 喬 (1998). ケースレポート 夢情報を媒介にした認知療法の試み—DMCT (Dream Mediated Cognitive Therapy) — *カウンセリング研究*, **31**, 310-319

- 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
- 岡本和典・石田 弓 (2009). 「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 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, **8**, 54-68.
- Schredl, M., Ciric, P., Gotz, S., & Wittmann, L. (2003). Dream recall frequency, attitude toward dreams and openness to experience *DREAMING*, **13**, 145-153.
- 篠原道夫 (2008). 夢分析, 能動的創造法, 箱庭療法—分析心理学の臨床— 東洋英和女学院大学人文社会科学論集, **26**, 33-48.
- 田沢晶子 (2010). 夢への態度と性格特性—「夢への態度尺度」と「5因子性格検査」を用いて 大阪大谷大学紀要, **44**, 171-183.
- 鑪 幹八郎 (1976). 夢分析入門 創元社
- 鑪 幹八郎 (1979). 夢分析の実際—心の世界の探求 創元社