

関西学院大学 研究成果報告

2026年 3月 2日

関西学院大学 学長殿

所属： 文学研究科
職名： 博士研究員
氏名： 吉岡 佑衣

以下のとおり、報告いたします。

| | |
|--------|---|
| 研究制度 | <input type="checkbox"/> 特別研究期間 <input type="checkbox"/> 自由研究期間 <input type="checkbox"/> 大学共同研究 <input type="checkbox"/> 個人特別研究費 <input checked="" type="checkbox"/> 博士研究員 ※国際共同研究交通費補助については別様式にて作成してください。 |
| 研究課題 | P T S Dにおける夢による感情制御機能の検証 |
| 研究実施場所 | 関西学院大学文学部 |
| 研究期間 | 2025年 4月 1日 ~ 2026年 3月 31日 (12 ヶ月) |

◆ 研究成果概要 (2,500字程度)

上記研究課題に即して実施したことを具体的に記述してください。

| |
|---|
| <p>研究目的</p> <p>夢には感情制御機能があることが明らかになっている(吉岡, 2025)。夢が覚醒後の感情的反応性を変化させることや(Zhang et al., 2024), 乱れの無い夢(nondisturbed dream)を見ると睡眠中に就寝前の感情の強度が低下し, 翌日の否定的感情が減少すること(Tousignant et al., 2022) が判明しつつある。</p> <p>一方, 心的外傷後ストレス障害(posttraumatic stress disorder: PTSD)と複雑性心的外傷後ストレス障害(complex posttraumatic stress disorder; CPTSD)の症状には反復的で苦痛な夢があり, 睡眠の問題と関係する(Escamilla et al., 2010)。その治療方法として, 夢の内容を書き替え, 新しい夢について練習する方法も提唱されているなど(Casement and Swanson, 2012), 夢のアセスメントや介入について検討されている。</p> <p>しかし, 夢については基礎的な研究が進んでおらず, 以下のような課題がある。(1)主観的評価に依存している: 感情状態や感情反応性を測定する際に主に主観的評価が用いられ, 生理的データが不足している。(2)就寝前の感情や起床後の感情状態の影響を考慮していない: 覚醒後の反応性に対して, 就寝前の感情や起床後の感情が影響を与える可能性がある。(3)夢の中の感情や夢の内容が与える影響についての検討が不足している: 夢の中の感情の種類や, 夢の内容が覚醒後の感情反応性に与える影響についてはほとんど明らかになっていない。</p> |
|---|

そこで本研究では、PTSDやCPTSDの患者を対象とする前に大学生を対象として、夢想起の有無ならびに夢の中の感情が、就寝前から起床後の感情的反応性にどのような影響を与えるかを明らかにする。

研究成果 本年度は、夢見中の感情評定の測定が主観的評価に依存しているという問題点を克服するために、夢見中の感情を心拍変動(HRV)を用いて推定する手法の開発を目指したパイロット実験を行った。HRVは、心拍と心拍の間隔の変動を表す指標であり、自律神経の活動指標である。HRVは、覚醒時において、様々な感情状態と強く関連しており、昨今ウェアラブルデバイスで簡便に測定できるようになったことから、睡眠を妨げずに、自宅で簡便に測定が可能である。

方法

参加者は授業を通して募集された、健康な大学生14名であった。7日間のOURAリング装着および専用アプリへの登録、スマートフォンによるBluetooth接続が可能であることが求められた。加えて、実験期間中にはカフェイン、アルコール、喫煙、就寝直前の食事、および通常とは異なる激しい運動を控え、起床・就寝時刻を一定に保つことが可能であることを条件とした。

参加者は適したサイズのOURAリングを受け取り、各自のスマートフォンにOURAリングを使用するためのアプリケーションをダウンロードし、各自アカウントを作成し、身長と体重を設定した。実験は参加者自宅にて、連続する7日間にわたって行われた。

参加者はOURAリング装着と同時に、7日間にわたり、就寝前課題と起床後課題に回答することを求められた。就寝前課題では、就寝直前の気分を評定するように求められた。起床後課題では、覚醒直後に、夢想起の有無や夢を想起した時刻と、夢内容を記述した。さらに、夢の中で体験した感情と、起床直後の気分について評定した。夢を想起しなかった場合には、起床直後の気分のみ回答した。課題の記録には、qualitricsを使用した。毎晩20時に就寝課題記録のためのURL、毎朝4時に起床後課題記録のためのURLを送付した。

結果

本実験では14名の参加者から98夜分のデータが収集された。平均HRVは87夜分で利用可能であった。夢の感情評定は欠測が多く、分析対象は26夜分に限られた。

7晩の反復測定データを用い、各感情評定を従属変数とした線形混合モデルを推定した。その結果、被験者内HRVは夢のネガティブ感情と有意な負の関連を示すことが明らかになった ($B = -35.11$, $SE = 15.11$, $t(16.40) = -2.32$, $p = .033$, 95% CI [-67.09, -3.13])。すなわち、その人にとって HRV が高い夜ほど、夢のネガティブ感情は低い傾向にあった。一方で、個人内HRVは夢におけるポジティブ感情や夢感情の総量とは信頼できる関連を示さなかった。就寝前および覚醒後の感情指標については、HRVの効果は概して有意ではなかったが、覚醒後の感情評価においては、測定夜を通じて一貫した低下傾向が観察された。

考察

本研究で注目すべき結果として、HRV が夢のネガティブ感情と有意に関連した点がある。これは、HRVは感情制御能力や自律神経系の柔軟性の指標とみなす知見と整合すると考えられる。HRV が高い状態は、感情制御能力が高い状態を反映するとされており、そのような夜には、睡眠中に想起される情動的内容、とりわけ夢見中のネガティブな感情が弱まる可能性が考えられる。

今年度実施したパイロット実験では夢感情評定データに欠測が多かったため、次年度は参加者を増やし、かつ実験前にスクリーニングを実施した上で、実験を行う。

以上

提出期限：研究期間終了後2ヶ月以内

※個人特別研究費：研究費支給年度終了後2ヶ月以内 博士研究員：期間終了まで

提出先：研究推進社会連携機構（NUC）

※特別研究期間、自由研究期間の報告は所属長、博士研究員は研究科委員長を経て提出してください。

報告用紙②

- ◆ 研究成果概要は、大学ホームページにて公開します。研究遂行上大学ホームページでの公開に支障がある場合は研究推進社会連携機構までご連絡ください。