



ゆめ み 夢を見るのはどうして

ゆめ のう 夢は脳がいたずらしてつくったもの

わたしたちがねむっている ^{あいだ} 間も、^{のう いちぶ} 脳の一部は、^あ 起きて ^{かつどう} 活動をしています。 ^{ゆめ} 夢は、そういうときに ^み 見るといわれています。

わたしたちは、^{よる} 夜になるとねむります。それは、^{いちにち} 一日の ^{つか} 疲れをとるために、^{からだ のう} 体や脳を ^{やす} ゆっくりと ^{あす} 休ませ、^{せいかつ} 明日からの生活に ^{からだ} そなえるためです。

しかし、ねているからといって、^{からだ} 体の ^{すべて} すべてが、^{はたらく} はたらくのをやめているわけではありません。たとえば、^{のう なか} 脳の中の ^{いちぶ} 一部分は、^{ねむっている} ねむっている ^{あいだ} 間も ^{かつどう} 活動をしています。

^{ゆめ} 夢というのは、^{にんげん} 人間が ^{ねている} ねている ^{あいだ} 間、^あ 起きて ^{かつどう} 活動している ^{のう} 脳が、^{いたずら} いたずらをして、^{つくった} つくったものらしいのです。

ゆめ み 夢を見るのはねむりの浅いとき

ほとんどの ^{ゆめ} 夢は、^{あさ} 朝、^め 目が ^さ 覚める ^{までき} までには ^{わす} 忘れて ^{しま} しまいます。たまには ^{おぼ} 覚えている ^{こと} ことがあり、^{そんな} そんなとき、^{ゆめ} 夢を ^み 見た ^{かん} と ^{かん} 感じるのです。 ^{じかん} 時間的には、^め 目が ^さ 覚める ^{すこ} 少し ^{まえ} 前の、^あ 明け ^{がた} 方、^{あさ} ねむりが ^{あさ} 浅くなった ^{とき} とき ^み 見た ^{ゆめ} 夢は、^{おぼ} 覚えている ^{こと} ことが多い ^{よう} ようです。

また、^{ねている} ねている ^{ひと} 人の ^{のう} 脳波を ^み 見てみると、^{じかん} 1時間半から ² 2時間 ^{ごと} ごとに、^{ねむり} ねむりの ^{あさ} 浅くなる ^{とき} とき ^{あり} があり、^{ゆめ} 夢は、^{その} その ^{あいだ} 間 ^み に見ている ^{らしい} らしい ^{こと} ことが、^{わか} わかっています。

(監修・保志 宏)

