



人はなぜ夢を見るの

夢は脳がいたずらしてつくったもの

わたしたちは、夜になるとねむります。それは、一日の疲れをとるために、体や脳をゆっくりと休ませ、明日からの生活にそなえるためです。

しかし、寝ているからといって、体のすべてが、はたらくのをやめているわけではありません。たとえば、脳の中の一部分は、ねむっている間も活動をしています。

夢というのは、人間が寝ている間、そのおきて活動している脳が、いたずらをしてつくったものらしいのです。そのため、夢の内容の多くは、昼間あったことや、いつも考えていること、気になっていることに関連しているのです。

ほとんどの夢は、朝、目が覚めるまでには忘れてしまいます。たまには覚えていることがあり、そんなとき、夢を見たと感じるのです。時間的には、目が覚める少し前の明け方ねむりが浅くなったときに見た夢は、覚えていることが多いようです。

また、寝ている人の脳波を見てみると、1時間半から2時間ごとに、ねむりの浅くなるときがあり、夢はその間に見ているらしいということが、わかっています。

ねごとをいうのは

ねごとをいっているときは、たいてい、夢を見ているといわれています。夢の中で話していることが、ねごとになって、出てくるのです。（監修・保志 宏）

