



ストレスの多い人ほどよく夢を見るって本当なの

どんなときに夢を見るのか

ねむりには、二つの種類があるといわれています。

その一つは、「ノンレムすいみん」といわれるものです。もう一つは、「レムすいみん」といって、レムすいみんの間は、まぶたが動き、筋肉のきん張がなくなり、心臓の動きや呼吸の回数が増え、脳波は浅いねむりを示します。

わたしたちは、数時間のすいみんのうち、この「ノンレムすいみん」と「レムすいみん」を、何回かくり返しますが、夢を見るのは、「レムすいみん」のときだけだといわれています。

ストレスの多い人ほどよく夢を見る

「レムすいみん」のときは、いつも夢を見ていますが、その夢を覚えているのは、夢を見たあと約8分間だけなので、その間に目が覚めれば覚えているのですが、そのままねむり続けると、夢を見たことを忘れてしまいます。しかし、強いストレスを受けているときには「レムすいみん」の時間が長くなるため、夢を見ている時間も長くなり、しかも、ストレスを受けているときには、なかなかねむれなかったり、目が覚めやすかったりするため、夢を見たことを、覚えていることが多くなります。つまり、ストレスの多い人ほどよく夢を見るし、夢を見たことを覚えているといえるのです。（監修・保志 宏）

