



## 夢で見たことを、すぐに忘れてしまうのはなぜ

### 夢を見るのはねむりの浅いとき

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、ねむりの浅くなる時があり、これを「レムすいみん」といっています。そして、夢は、「レムすいみん」の間に見ているらしいということが、わかっています。

「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。

### 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間も、脳の一部は、起きて活動をしています。夢は、そういうときに見るといわれています。

わたしたちは、夜になるとねむります。それは、一日のつかれをとるために、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、起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。（監修・保志 宏）

