

夢について考えてみた

武雄市立武雄中学校一年 近藤凌河

私はこれまで睡眠というものについて、それほど深く考えたことはありませんでした。しかし、この「睡眠」は人間、いや生物とは切っても切り離せないものです。そのことに気付くと同時に私の中には、幾つかの疑問が生まれてきたのです。

まず、人は夢を、いつ見るのかということを考えました。人は起きる瞬間に夢を見ると言われているのを、皆さんは知っていますか。しかし、それは違々と私は思うのです。なぜなら、次のような体験をしたからです。

私は夜中に目を覚ますことが、時にあります。ある夜もふと目が覚めてしまったのです。その時私は、確かに夢を見ている途中で、した。本当に目を覚ます瞬間に夢を見るというのなら、夢の途中で目を覚ますというのには矛盾があるような気がします。そこから私は、夢というものに興味が湧いています。

そんなことから、寝る体勢によって夢を見るのか見ないのかが変わるのか、ということを考えてみました。

人が夢を見ているときは、あまり良い状態で寝ていないといふのです。『状態』とは寝る体勢も含まれるのです。そこで私は、自分自身でそのことを試してみることになりました。その結果、無理に奇妙な体勢で眠りに着こうとしても、翌朝になると、楽な体勢で寝ている自分がいました。その夜の、どの時

間帯に私は夢を見たのでしょうか。単純な想像ですが、無理な姿勢から気持ち良く眠ることのできる体勢に直ったときに、楽しい夢が訪れるような気がしました。

夢は、二つに大別できるといいます。一つは、もっと続けて見ていたかっと思ふような楽しい夢。そんな夢を見ると、私たちの寝ている体勢が、良いものであるとは考えにくいです。寝苦しい状態から抜け出すために、楽しい夢を求めることもあるのでし

うか。

もう一方、目覚めて本当に良かった、現実でなくて良かったと胸をなで下ろすような悪夢もあります。こんな夢を見るときは、手も足も伸び伸びとした次女勢で寝ているとは考えにくいのです。布団や毛布が体のどこかに絡まったり、そしてうまく寝返りが打てなくなったり、そんなときに悪夢は襲ってくるのではないでしょうか。

どうせ夢を見るのならば、楽しい夢の世界に浸っていたいのには、当然のことです。それならば手足を精一杯伸ばし、絡まりようのないよう布団・毛布に包まれて眠ることができれば、楽しい夢が期待できるのかどうか、これを試してみたいものです。

最後に考えたのは、どれだけの時間眠れたのか、夢に関係あるのかということですが。つまり、睡眠時間という「状態」と夢との関係です。

ぐっすりとは、適度に眠れたときには、朝も

気持ちよく目覚めることができるはずです。
睡眠時間が短く寝不足の朝や、逆に寝過ぎた朝などは、心から気持ちの良い朝を迎えることはできないでしょう。人によって、適度な睡眠時間には違いがあるかも知れませんが、ちなみに私は、夜の九時から朝六時までが、その時間帯です。ほぼこの時間帯に眠ることができれば、気持ちよく翌朝目覚めることができます。

ここで、この疑問とこれまでの疑問との結が付きを感じました。

十分に眠ることのできた朝には、目覚める瞬間に、楽しい夢を見るのではないでしょう。か。そしてそんな夜は、無理に寝ようとしたのではなく、眠いのを我慢して起きていた訳でもないため、体勢も自然体なのではないでしょう。

だから夜中に目覚めてしまうというのは、眠りに着く時間や寝ているときの体勢にも関係があるように思います。夢もお邪魔するの

をためらうくらいになる「状態」。朝が来たことを知らせるために、目覚める瞬間に夢が訪れるのが、良い睡眠なのだと思います。

私が今回考えたことをまとめます。夢と睡眠との関係に大きく関係しているのは、「夢を見たのはいつだったか」「寝るときに体勢」「睡眠時間」ではないのかということです。

この三つの要素が揃ったときに、良い睡眠ができていると考えます。

ただ、一人ひとりに適した睡眠時間や時間

帯、適した体勢に違いはあるでしょう。それらを自分で理解し、意識すれば、みんな楽しい夢が見られるのではないでしょう。うか。