

## 新型コロナで奇妙な夢や悪夢を見る人が増加、理由と対処法は

2020.4.17 ナショナル ジオグラフィック



夢の研究をしている米ハーバード大学の心理学の教授ディアドラ・バレット氏が最近見た新型コロナウイルスに関する夢のフォトイラストレーション。氏の自作。(ARTWORK BY DEIRDRE BARRETT)

### 脅威が身近にある人ほど悪夢や睡眠障害が増加、夢を操るコツを科学者が伝授

黒塗りの米大統領専用車が歩道に寄って止まり、黒い窓ガラスが開いて、中からロナルド・レーガンが小説『荒野 (Wilderness)』の作者ランス・ウェラー氏を手招きした。亡くなって久しい元大統領がウェラー氏を漫画専門店の案内すると、そこにはウェラー氏の欲しかったタイトルが全てそろっていた。しかし買い物を済ませる前に、レーガンはウェラー氏の財布を引ったくり、ドアから外へ飛び出してしまった——。

もちろん、これはウェラー氏の夢だ。氏のように、いま世界中で多くの人が「コロナウイルス・パンデミック・ドリーム」という新たな現象を経験しているという。

夢の内容や感情は、起きている間の幸福感と関連していることが、昔から科学的に示唆されてきた。象徴的で奇妙な夢には、強烈な記憶や日々の心理的ストレスを、潜在意識の

なかだけで安全に和らげる効果がある。一方で悪夢は、起きている間には自覚していない不安を知らせる危険信号かもしれない。

新型コロナウイルスのパンデミック（世界的な大流行）により、何億もの人々が自宅にこもっている。夢の専門家のなかには、それまでの普段の環境や日々の刺激がなくなり、「インスピレーション」が不足するせいで、潜在意識が夢のテーマを過去の記憶からより多く引き出すことを余儀なくされている、と考える人もいる。

ウェラー氏の場合、長年にわたる漫画への執着に、ツイッターで政治的な投稿をずっとチェックしていることが加わって、冒頭のようなシュールなシーンを作り上げたのだろう。氏は夢の内容を、世界的な経済不安を表したものだとして解釈している。

少なくとも世界で5つの研究チームが、ウェラー氏のような事例を集めている。これまでにわかったことの1つは、パンデミック・ドリームが、ストレスや孤立、睡眠パターンの変化によって、通常の夢とは一線を画す否定的な感情の渦に彩られていることだとい

う。「我々は通常、激しい感情、特に否定的な感情を、レム睡眠や夢を利用して処理しています」と、米ボストン大学医学部の神経学の准教授で夢の専門家であるパトリック・マクナマラ氏は話す。「今回のパンデミックが、多大なストレスや不安を生み出していることは明らかです」

### ストレス源に「近い」ほど悪夢が増える

夢は幻覚とよく似ている。マクナマラ氏によると、夢を生み出す神経生物学的な信号と反応は、幻覚剤で引き起こされるものに近いという。

幻覚剤は「セロトニン 5-HT<sub>2A</sub>」と呼ばれる神経受容体を活性化させ、これにより脳の「背側前頭前野」と呼ばれる部分が働かなくなる。その結果、意識によって感情が抑えられなくなる「感情的脱抑制」という状態に陥る。これは特に、夢を見るレム睡眠で起こることと同じだ。

このプロセスは毎晩起こるが、ほとんどの人は見た夢を覚えていないことが普通だ。しかし、新型コロナウイルスのパンデミックのさなか、孤独やストレスが高まるせいで、夢の内容が影響を受けたり、夢を覚えていることが多くなったりしている可能性があるとい

う。例えば不安や運動不足は、睡眠の質を低下させる。頻繁に目が覚めれば、思い出せる夢も増える。表に出なかった感情や前日の記憶も、夢の内容や夢の中での感情的な反応に影響する可能性がある。

3月から進行中のフランス、リヨン神経科学研究センターの研究によると、新型コロナウイルスのパンデミックは、夢を思い出せる回数を35%増加させ、悪い夢を通常より15%増やしているという。イタリア睡眠医学会が進める別の研究では、感染拡大のさなか

に閉じこもり生活を強いられたイタリア国民の夢を分析した。回答者の多くは、心的外傷後ストレス障害（PTSD）の症状と同じような悪夢や頻繁な目覚めを経験している。「驚くことではありませんが、2009年に発生した（イタリア中部の）ラクイラ地震の生存者を数年前に調査したとき、睡眠障害や悪夢は、震源地との近さに厳密に依存していることがわかりました」と、今回のイタリアでの研究に携わっているローマ大学の生理心理学の教授ルイーダ・デ・ジェンナーロ氏は話す。「つまり、震度と睡眠障害のマップがほ

ば一致したのです」

現在進行中の研究の結果からは、パンデミックの脅威に近い人、つまり医療従事者や感染拡大の中心地の住民、あるいは家族に感染者がいる人ほど、新型コロナウイルスに影響された夢を見る可能性が高いことが示唆される。

### 悪夢の2つのパターン

覚醒時の活動が、夢の内容に影響を与える記憶のスライドを作り出すことは、多くの研究で示されている。日中から持ち越した感情は、夢の内容やその感じ方に影響しうる。隔離中に独りで閉じ込められ、日常の記憶のネタが減ったり制限されたりすることで、夢の内容が限定されたり、潜在意識がより深いところにある記憶に届いたりすることがある。

当たり前だと思うかもしれないが、フィンランドの研究者らは、心が平穏だといふ夢を見やすいことについて、科学的な裏付けを進めてきた。反対に、不安は「夢への悪影響」をもたらし、恐怖や動揺する夢になるとデータが示している。

米ハーバード大学の心理学の助教授で、睡眠に関する本『The Committee of Sleep（睡眠委員会）』の著者でもあるディアドラ・バレット氏は、2001年9月11日の米同時多発テロ事件などトラウマになる出来事の生存者を対象に、夢の収集と分析を行った。その結果、トラウマを処理する夢には、2つのパターンがあることを発見した。1つは、出来事をそのまま参照したり再現したりするもの。もう1つは、トラウマの要素が象徴的に現れる幻想的な夢だ。

バレット氏は、新型コロナウイルスに影響された夢についてのアンケート調査を3月から始めた。なかには、ウイルスに感染した夢や感染症で死にゆく夢を見たとの回答もあった。別の例では、回答者はウイルスの恐怖を、虫やゾンビ、自然災害、怪しい人影、怪物、銃を乱射する人など、比喩的な要素に置き換えていた。

「医療従事者を除けば、人工呼吸器を装着した人の鮮明な視覚イメージを夢に見た人はいませんでした」と氏は話す。「ウイルスは目に見えません。それが、多種多様なものに変換される理由だと思います」

### 悪夢を克服する技

パンデミック・ドリームへの報告は様々だが、その多くに共通していることの1つは、これらの夢が実に奇妙に思えるということだ。「これは、睡眠中の脳が感情の調節に用いるメカニズムの1つなのかもしれません」と、フランス、リヨン神経科学研究センターの研究者ペリーヌ・ルビー氏は話す。

新型コロナウイルスによる悪夢を見る人にとって参考になる話がある。いわば「夢を操る熟練の技」が苦しみを和らげるという証拠が増えているのだ。

バレット氏は、患者と夢の「脚本を作る」作業に取り組んでいる。その際、悪夢をどのように変えたいかとよく質問する。患者は、夢の新たな方向性を見つけ出すと、それを書き留めておき、寝る前にいちど思い描いてみる。こうした脚本は、例えば襲撃者を撃退するなどの現実的な解決策から、襲ってくるものをアリの大きさに縮めるなどの「夢らしい」シナリオまで多岐にわたる。悪夢をある程度コントロールしたい人は、「奇妙なこと」に焦点を当てるといいかもしれない、とルビー氏は語る。「物理法則を曲げるなどして背景を変えれば、視点が変わり、別の切り口を思いつくかもしれません。常識を変えれば、感情を変えたり抑えたりするのに役立つかもしれないのです」