

# 普通科人文・社会科学27班

## 夢からわかる心理状態

班員 小野美海 甲斐李菜  
宮田あかり 吉永夏菜

指導者 大西圭先生

### 研究の動機

夢の内容を聞くことで、その人の心理状態が分かるのではないかと。また、夢は個人の心理状態や抱えるストレスと関係があるのではないかと考えたから。

### 先行研究

〈夢内容の生成に関する要因〉

- ・就寝前の気分が**直接影響**し、個人特性は就寝前の気分を媒介する
  - ・日常で感じる**ストレス**が不安な夢想起の**頻度**と関係している
- 〈不安夢の臨床心理学的意義〉
- ・不安夢と関わることの臨床的意義は夢が現実世界での**意識**や**行動の変化**の先を行くことが多い

### 研究方法

#### ①アンケート作成

〈アンケートの内容〉

- ・寝る前の心理状態
- ・みた夢の内容や雰囲気
- ・夢から覚めた時の気分
- ・その日の印象的な出来事は何か など

#### ②アンケート結果をまとめる

(この時、アンケート結果に相関関係がなければアンケート内容を工夫して、もう一度アンケートをとる)

#### ③アンケート結果を基に専門家の話を聞く

### 必要な道具

- ・アンケート用紙 ・タブレット
- ・心理学の本 ・先行研究

### 仮説

- ・寝る前の心理状態が夢に影響する
- ・**疲れている**ときは、**夢を見ない**
- ・その日にあった**印象的な出来事**は**夢内容に反映**する



### 研究計画

4～5月	先行研究を基にアンケートをとる。(1回目)
6～7月	1回目の結果を分析し、その結果を元にアンケートをとる。(2回目)
夏休み	1回目と2回目の結果をまとめ、専門家に話を聞きに行く。
9～10月	専門家のアドバイスを基にアンケートをとる。(3回目)
11～12月	アンケート結果をふまえて、自分たちの結論を出し、まとめる。

### 参考文献

不安夢の臨床心理学的意義に関する研究

「<https://archives.bukkyo-u.ac.jp/rp-contents/KK/0008/KK00080L035.pdf>」

個人特性と気分状態が不快な夢内容へ及ぼす影響

「<https://ci.nii.ac.jp/naid/130006172242>」

夢想起の頻度に

人格特性とストレスイベントが及ぼす影響

「[https://www.istage.ist.go.jp/article/jipispp/5/1/5\\_KJ0001287040\\_.pdf](https://www.istage.ist.go.jp/article/jipispp/5/1/5_KJ0001287040_.pdf)」