

## 入眠時心像体験と性格特性及びイメージ鮮明度との関係

川上雅司 保野孝弘

川崎医療福祉大学 医療福祉学部 臨床心理学科

(平成10年5月20日受理)

### The Relationships of Hypnagogic Imagery with Personality Type and Vividness of Imagery

Masaji KAWAKAMI and Takahiro HONO

*Department of Clinical Psychology  
Faculty of Medical Welfare  
Kawasaki University of Medical Welfare  
Kurashiki, 701-0193, Japan  
(Accepted May 20, 1998)*

**Key words :** hypnagogic imagery, vividness, extrovert-introvert, neurosis

#### はじめに

入眠時心像 (hypnagogic imagery : 以下 HI と略す) は、覚醒状態から睡眠状態への移行期に喚起される精神現象の1つである。この現象は、うとうとした意識状態時に、あたかも夢を見ているかの様な心像を体験するものであるが、厳密な定義は困難である<sup>1)</sup>。Richardson(1969滝浦訳, 1973)<sup>2)</sup>は、この心像の特徴として自律性(心像を自覚できること)、鮮明性、細部の明瞭さ、持続の短さ、変化しうることを挙げた。

従来の HI に関する研究は、睡眠ポリグラフ記録を用いた実験的方法により、HI の体験やその特徴を調べるのが主であった<sup>3)4)</sup>。しかし、HI に何らかの性格特性や行動特性などの個人差要因が関連しているかどうかは、ほとんど検討されて来なかった。その様な中で、Foulkes & Vogel (1965)<sup>5)</sup>は、9人の被験者を対象に終夜睡眠ポリ

グラフ記録を行い、入眠期に被験者を強制覚醒させ、HI 体験を聴取する手続きを繰り返し行った。その結果、HI 報告率の個人差が大きいことを明らかにした。例えば、視覚心像の報告率の範囲は17%から100%で、個人により大きなバラツキが認められた。さらに、彼らは同様の手続きで、32名の被験者から HI の体験を聴取し、性格特性との関係を調べた。その結果、HI が豊かな人ほど社会的に安定しており、自己受容的で、柔軟的で、創造的であることを明らかにした<sup>6)</sup>。また、Richardson (1990)<sup>7)</sup>は、40名の被験者を対象にして、HI 体験と自意識との関係を調べた。その結果、自意識の高い者は低い者に比べて心像体験が多かったことを報告した。つまり、自己の内面に関心を示す者は、心像を多く体験した。最近では、渡辺(1998)<sup>8)</sup>が、796名の大学生を対象に調査を行い、HI と性格特性との関係を調べた。その結果、HI を体験しやすい

人は体験の乏しい人に比べて、覚醒中に鮮明な心像を喚起し、神経症的な傾向があり、創造性が高かった。

以上の様に、HIの個人差要因との関連が指摘されているが、いまだその知見は極めて少なく、性格特性とHIの特徴との関連性は十分に明らかにされていない。そこで、本研究では、HIの体験と個人差要因の関係を明らかにするため、覚醒中に喚起される心像の鮮明性、向性(外向性-内向性)、神経症傾向とHI体験との関係を検討した。

## 方 法

### (1) 対 象

川崎医療福祉大学の学生84名(男子=15名, 女子=69名)を対象に調査を行った。その内、記入漏れのあった回答を除いた結果、有効回答は78名(男子=15名, 女子=63名; 平均年齢19歳)であった。

### (2) 調査内容

心像体験に関する質問紙、EPI (Eysenck Personality Inventory), SMI-S (Scale of Mental Imagery-Short Form) の3種類の調査を実施した。質問紙は、心像体験の実態を調べるため、「夢をよく見ますか」、「寝入りばなに夢を見ますか」などの5項目で構成した。向性(外向性-内向性)、神経症傾向を評価するために、関西学院大学版 Eysenck Personality Inventory (EPI) を用いた。EPIはE尺度(向性)、N尺度(神経症傾向)、L尺度(虚構)の3尺度で構成されている。覚醒中に喚起される心像の鮮明性は、心像鮮明性尺度短縮版 (Scale of Mental Imagery-Short Form: SMI-S) を用いて評価した<sup>9)</sup>。SMI-Sは、録音テープによって呈示された心像喚起刺激(例えば、水たまり、お煎餅など)をイメージし、その程度を5段階評定で自己評価した。

### (3) 手 続 き

発達心理学の講義中に調査を行った。調査は心像体験に関する質問紙、EPI, SMI-Sの順で実施した。各調査とも、あまり深く考えず、思いつくまま記入することを教示した。SMI-Sは心像喚起刺激と教示を録音テープの再生で提示

するので、その指示に従って回答するように要請した。

### (4) 資料の整理法

心像体験に関する質問紙の回答は、各質問項目について(1)全くない、(2)ほとんどない、(3)時々ある、(4)よくあるの4件法で評価した。EPIは、その採点法に基づき外向性-内向性得点、神経症得点、虚構得点を算出した。SMI-Sは、各評定値を項目得点(1点から5点)とし、その合計得点をSMI-S総得点とした。

### (5) 統計処理法

心像体験に関する質問紙の結果から、HI体験を問う質問項目では「(4)よくある」の回答が9例、夢見を問う質問項目では「(1)全くない」の回答が3例と少数であり、統計処理上問題が生じた。そこで、両質問項目の回答「(1)全くない」と「(2)ほとんどない」を心像体験が無い群(L群)、「(3)時々ある」と「(4)よくある」を心像体験の有る群(H群)とし、2群を構成した。両群のEPI, SMI-S得点の差の有意性を検討するため、対応の無いt検定(両側検定)を行った。有意水準は5%に設定した。これらの統計処理は、統計ソフトウェアSAS(SASインスティテュートジャパン社)で行った。

## 結果及び考察

Table 1に、HI体験が有る者(H群)と無い者(L群)のSMI-S, EPI(E, N, L尺度)の平均得点及び標準偏差を示した。SMI-Sの平均得点は、L群が48.6点、H群が52.7点と、H群の方がL群に比べて高かった。そこで、平均の差の有意性を統計的に検定した結果、両群間に有意差が認められた( $t(75)=2.0, p<.05$ )。この結果は、覚醒時に喚起した心像が鮮明な者はHIを体験するという渡辺(1989)<sup>9)</sup>の結果と一致した。E尺度の平均得点は、L群が12.6点、H群が12.1点とL群の方が若干高かった。しかし、有意差ではなかった。N尺度の平均得点は、L群が11.5点、H群が12.6点とH群の方がやや高かったが、有意差は認められなかった。これらのことから、HI体験者は、覚醒時に鮮明な心像を喚起できると考えられた。

Table 2は、夢見体験が有る群(H群)と無い

表1 HI体験者のSMI-S, EPIの平均得点 (Mean) と標準偏差 (SD)

	SMI-S		E尺度		N尺度		L尺度	
	L群	H群	L群	H群	L群	H群	L群	H群
Mean	48.6	52.7	12.6	12.1	11.5	12.6	3.0	2.7
SD	5.9	8.6	4.0	4.3	0.9	0.7	1.7	1.4

群 (L群) のSMI-S, EPI (E, N, L尺度) の平均得点と標準偏差を示したものである。両群の平均差は, SMI-Sが5.0点, E尺度が1.3点, N尺度が1.1点, L尺度が0.3点で, 4尺度ともH群の得点がL群に比べて高かった。そこで, 平均差の有意性を統計的に検定した結果, SMI-S得点に有意差が認められた ( $t(75) = 2.69, p < .01$ )。これは, 覚醒中に鮮明な心像を喚起する人ほど夢をよく見ると考えられる。これらのことから, HI体験や夢見などの心像体験は, 覚醒中の心像の鮮明性と密接に関係があると考えられる。入眠時の心像体験に関する睡眠ポリグラフ的研究で, 心像体験の報告を多く得るためには, 心像の鮮明性に関する予備調査を行い, 覚醒中に鮮明な心像を喚起できる被験者を選出するのが望ましいと考えられる。

一方, 外向性-内向性や神経症傾向の性格特性は, L群とH群でほぼ等しかった。HI体験と向性 (外向性-内向性) 及び神経症傾向の関係を調査した渡辺<sup>7)</sup>の結果では, HI体験が豊かな人は, 乏しい人に比べて神経症傾向が強かった。本研究では, HI体験の有る者の方が神経症傾向がやや強かった点で, 渡辺の結果と一致するが, 有意差は認められなかった。これに対して, Foulkesら<sup>6)</sup>の実証的研究の結果では, HIを豊かに体験する者は社会的に安定していた。この結果は, HI体験者の性格が, 比較的バランスの保たれたものであることを示し, HI体験者は神経症

表2 夢見体験者のSMI-S, EPIの平均得点 (Mean) と標準偏差 (SD)

	SMI-S		E尺度		N尺度		L尺度	
	L群	H群	L群	H群	L群	H群	L群	H群
Mean	49.6	54.6	11.7	13	11.9	13	2.7	3
SD	7.6	8.2	4.2	4.2	4.8	5	1.5	1.5

傾向が強いという渡辺<sup>7)</sup>の結果とは異なる。このように, 一貫した結果が得られない一つの原因として, 研究者間で研究方法が異なる点が考えられる。すなわち, 渡辺<sup>7)</sup>は, 調査研究によりHI体験の有無を調べたが, その客観性が乏しく, 回答が入眠時の心像体験を適切に表しているかどうか疑問が生じる。一方, Foulkesら<sup>6)</sup>は睡眠ポリグラフ記録を用いた実証的研究で, 入眠期を客観的に捉え, 心像体験を収集している点で客観的にHIを測定したといえるが, 被験者が少数であった点に問題がある。今後, HI体験を研究する際には, 調査研究ではHI体験を客観的に測定し, 実験的研究では被験者数を増やすように努め, さらに資料を集めることが望まれる。

ま と め

本研究では, 入眠時心像と性格特性との関係を明らかにするために, 78名の大学生を対象に, 心像体験, 外向性-内向性, 鮮明な心像の喚起能力を調査した。その結果, 鮮明な心像喚起能力が高い人は, 入眠時心像を豊かに体験したが, 向性 (外向性-内向性) 及び神経症傾向とは有意な関連は認められなかった。したがって, 入眠時心像と覚醒中に喚起される心像の鮮明性との関連がある。

本調査にご協力いただいた学生の皆様に感謝の意を表します。

文 献

- 1) Schacter DL (1977) The hypnagogic state : A critical review of the literature. *Psychological Bulletin*, 83, 452-481.
- 2) リチャードソン A (1973) 心像. 滝浦静雄訳, 紀伊国屋書店 (A. Richardson 1969 Mental imagery. New York : Springer.)

- 3) 広重佳治 (1995) 入眠期の主観的体験. *精神生理学と生理心理学*, **13**, 66—76.
- 4) 道田奈々江, 林 光緒, 堀 忠雄 (1997) 入眠時心像の体験が事象関連電位に及ぼす影響. *脳波と筋電図*, **25**(3), 269—275.
- 5) Foulkes D and Vogel G (1965) Mental activity at sleep onset. *Journal of Abnormal Psychology*, **70**, 231—243.
- 6) Foulkes D, Spear P̄S and Symonds JD (1966) Individual differences in mental activity at sleep onset. *Journal of Abnormal Psychology*, **71**, 280—286.
- 7) Ricahrdson A and McAndrew F (1990) The effect of photic stimulation and private self-consciousness on the complexity of visual imagination imagery. *British Journal of Psychology*, **81**, 381—394.
- 8) 渡辺恒夫 (1998) 入眠時イメージの個人差に関する研究. *心理学研究*, **68**(6), 478—483.
- 9) 長谷川浩一 (1984) 心像体験の測定に関する研究(2). *青山学院大学文学部紀要*, **26**, 1—25.