

# 健康への道

名古屋大学総合保健体育科学センター

## 悪夢：真実の噴出

小川 豊 昭

皆さんは、悪夢で目が覚めるということを経験したことはないだろうか。あまりに恐ろしい場面で、はっと目覚めてもまだドキドキして、落ち着いてきて、ああ夢でよかったと思う経験である。悪夢が普通の夢と違うのは、夢のせいで目が覚めるという点である。普通の夢は、いわば夢の世界に浸っていて願いは叶うし、居心地が良い。一方、悪夢は恐怖や不安でそこに留まらず、いわば覚醒へと逃れて、ああよかったと思う。悪夢の世界にはとどまっておられないのである。そこで、精神分析の創始者、フロイト、Sの「夢解釈」から「子供が燃える夢」を挙げてみよう。

フロイトが取り上げているのは次のような話である。重病の息子を看病してきたある父親が、その子が亡くなった直後に見た夢を採り上げている。子供が死んだ後、その父親は、子の遺体が安置されてある部屋の隣室で休んでいた。彼は、隣の部屋との間のドアは開けたままにしておいた。そこに安置してある愛児の遺体を見ることができるようにするためである。遺体が置かれているその部屋では、彼が雇った老人が遺体の番をしていた。そのうち、父親はウトウトしてしまった。フロイトが記しているのは、この間に父親が見た夢である。夢の中で死んだはずの息子が、父親のベッドの脇に立って、彼の胸ぐらをつかみ、彼を激しく責め立てたのである。子供は、「お父さん、僕が燃えているのが分からないの」と責めるのである。父親はこの激しさに驚き、目を覚ました。そして隣室に駆け込むと番をしていた老人はうたた寝をしており、ロウソクが倒れ、子供の遺体の衣服の一部と片腕が焼け焦げていたのである。

この夢の背景を想像してみよう。これは、親が子供が元気になるはずだと信じながら看病していてそれが結局死んでしまったというそのお通夜の夜のことであろう。その時の親としての父親がどれほどの無念な気持ちと罪悪感と失望、怒り、悲

しみ、最愛の子を失った苦しさ、絶望など、そこで渦巻く感情の激しさと静けさは誰にでも想像し共感できるであろう。そこに母親がいないのは、どうしてだろうか。おそらく絶望のあまり力尽きて臥せっているのであろう。そのような背景のところに子供が「どうして気づいてくれないのか」と胸ぐらをつかむのである。この悪夢には、「自分のせいではないか」という耐え難い真実が含まれていて、その真実に耐え切れず、覚醒へと逃避したと考えるのが正しい解釈ではないだろうか。しかもこの真実の出現には、ろうそくが倒れるという偶然がきっかけとなっているのである。

夢と日常の現実との関係を考える上で、更に示唆的な夢を報告したいと思う。これは、ある男子学生の精神分析治療である。彼は、自分が何なのか分からないという訴えて受診した。とはいえ、今ひとつ受診の動機は不明であった。彼は、子供時代については、幸せだったというイメージがあると語るのだが、なにか必死に生きているという印象を受けた。彼は、実家には全く近寄らずにその時々年上の女性と親密になることで家庭の代わりにしていた。彼だけが兄弟の中で母親に憎まれていて幼い時から彼だけが常に別の扱いを受けてきたということを少しずつ思い出して行った。なぜそうなったのか、それを更に探っていくとだんだんと事実が明らかになって行った。彼は父親と愛人との間で出来た子で、愛人であった実母は何らかの事情で彼を育てられず、父親に託し、父親は、それを自分の妻に任せたのであった。彼はその事実を以前から知っていたようであるが、忘れていたのか、どのように知ったのかははっきりしない。いずれにせよ、彼は父親だけには強く愛着していたのであるが、その父親が亡くなってからは、根を失ったような不安を感じていたのであった。治療が始まり1年半ほどしたころのあるセッションで、次のような場面を思い出した。幼い時

に家族で海水浴に来ていて、父親と一緒に沖の方へ出て行って、あるところで父親とふざけていたつもりが、父親に溺れさせられかけたという場面であった。彼は、その場面を思い出して、非常なショックを受けた。彼は、父親には非常に懐いていたが、その場面とともに自分の存在が父親にとっては負担で、家庭を崩壊させる存在でいなくなっただけでなく、彼も悪夢を報告した。夢は「悪夢を見てこれは夢だと思うのだが、どうしても目が覚めない。その恐怖で目が覚めた」というものであった。彼は、その時の恐怖を震えながら報告し、自分の抱える問題は根が深く、まだまだ更にいっそう探求しなくてはならないと自覚したと語った。

さて、ここで報告された「悪夢から覚めない恐怖で目が覚めた」という事態をどう理解したら良いのか、考えてみたい。彼は、なんとなく幸せな幼年時代というイメージを持って育ってきているが、分析で明らかになってきたのは、産みの母親には捨てられ、父親からは家庭を崩壊させる厄介者としてどこかで死んでしまえば良いと思われて育ったという事実である。両親は彼をめぐって絶えず争いをしていたことは容易に想像できるし、育ての母は、夫の裏切りを恨み、彼の存在を疎ましく思ったし、兄弟の中で彼だけが全く違う扱いを受けてきても赤ん坊の頃からの事だったので、彼はそれを不思議とも思わなかった。これは、まさに悪夢のような状況である。一方彼が持っていた穏やかで幸せな日常の現実というのは、全くの虚構の世界であることがわかる。精神分析の作業によって幸せな幼年時代という彼の作り上げた虚構のベールが少しずつ剥がされていって、彼の世界はまさに悪夢の世界だということが明らかになっていった。彼が悪夢の世界から目覚めることが出来ないという悪夢は、まさにこの現実が悪夢であり、そこから虚構の世界へともはや戻ることが出来ないというその恐怖を示しているといえる。その真実に耐えられずにそこから逃げるかのように目覚めたということはいえる。

悪夢の例を二つ挙げたが、悪夢は良く調べていくといずれも真実の噴出であることが分かる。悪夢は、真実を伝えているのである。

(保健科学部)

## トピックス 1

# 呼吸で健康になれる？

石田浩司

新型コロナ禍のもと、これまで以上に心身の健

康がクローズアップされ、自粛生活の中、家でもできる健康法がいろいろ紹介されています。なかでも楽しんで健康になれるそうなので、「呼吸法」という言葉について心を惹かれる方も多いのではないのでしょうか。巷にはいろいろな呼吸法がありますが、基本は「ゆっくり呼吸」です。ゆっくり呼吸はなぜいいのでしょうか？

健康に最も関係しているからだの機能は、自律神経系です。自律神経系は循環器系や内臓系、体温調節や免疫機能など、生きていくのに必要な機能を自動的に制御しています。多くの臓器は、交感神経と副交感神経という二つの自律神経の2重支配を受けています。交感神経は体の活動性を上げる「アクセル」の役割を果たし、運動やストレス状態で働きます。副交感神経は、活動性を下げる「ブレーキ」の役割を果たし、休息・リラックスする時に働きます。また、心臓にはペースメーカー細胞という組織があり、周期的（1分間に100回程度）に自動的に発火して、心拍の元になるリズムを形成します。交感神経が興奮し、交感神経の先からノルアドレナリンがその細胞に放出されると、心拍のペースを早めます。副交感神経からアセチルコリンが出ると、心拍のペースを遅くします。安静時は副交感神経系が優位に働いて、心拍数を抑えていて、交感神経はほとんど働いていません。不安などのストレスがあると、情動や気分を司る大脳辺縁系というところから自律神経中枢に情報が伝わり、交感神経が働き、安静でも心拍数が上がります。

呼吸は随意に変えることができますが、呼吸のリズム／パターンが自律神経系に影響し、結果的に健康に影響します。心臓や手首に手や指を当てて感じる、ドクンドクンと脈打つ速さ／時間間隔（RR間隔と言います）は、実は一定ではなく、速くなったり遅くなったりしています。これを心拍変動と言います。息を吸うときに間隔が短くなり、吐くときに長くなります。吸うときに肺が伸展して、反射的に副交感神経が抑制されるなどで、一過性に心拍数が増加します。呼気になるとそれが消えるため、副交感神経が働いて、心拍数を抑えます。ヒトの安静時の呼吸は3～6秒に一回の周期ですが、それと同期して、多い人で20拍／分ほど心拍が変動・ゆらぎます。呼吸が長く深くなれば、心拍の変動もそれに合わせて大きくなり、この変動が大きいほど、副交感神経がよく働いて、健康の証と言えます。また、心拍変動にはもう一つ10秒程度の遅い周期のものがあり、呼吸をその10秒周期に合わせると、心拍変動が共鳴して変動がより大きくなることも、わかっています。