

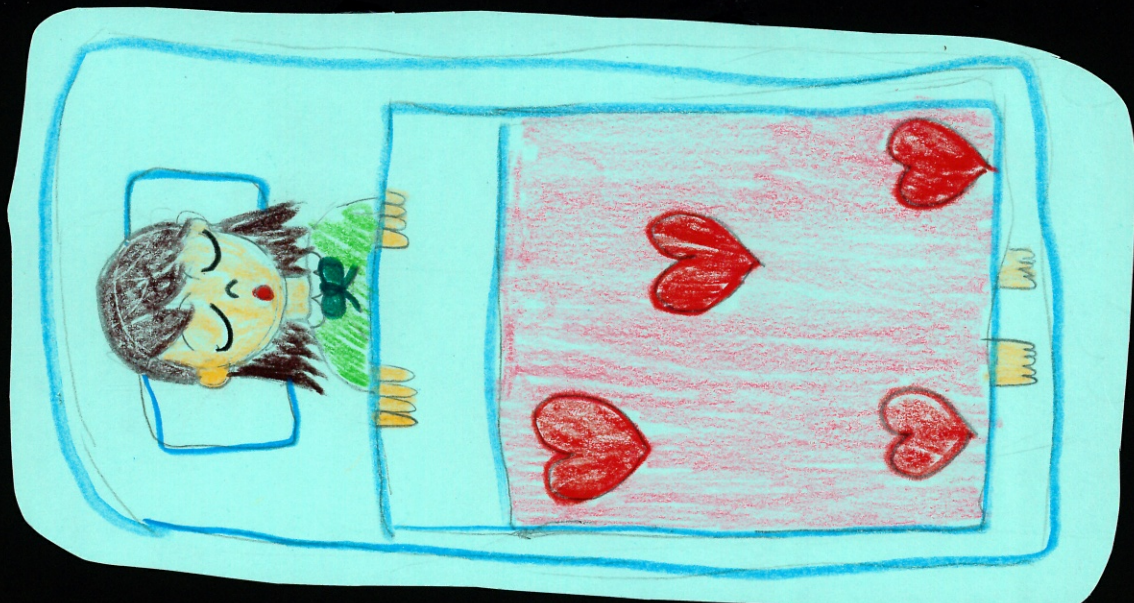
みんな知りたい?

ゆめのひ・み・つ!

~どうしてゆめを見るのかな?~

豊島区立池袋第一小学校

3年 久郷 咲友



★目次★

はじめに	1ページ
きっかけ	2ページ
わたしのぎ問と予想	4ページ
調べる方法を考える	5ページ
1. ゆめってなあに?	6ページ
①国語辞典で調べよう!	6ページ
②百科事典で調べよう!	7ページ
③国語辞典と百科事典で調べて	
分かったよ! ゆめの正体	9ページ
2. どこでゆめを見るのかな?	10ページ
①目のしくみ	10ページ
②脳のしくみ	12ページ
③目や脳のしくみを調べて分かったよ! ゆめを見る場所	15ページ
3. どうしてゆめを見るのかな?	16ページ
①睡眠の役わり	16ページ
②睡眠をとる理由のまとめ	24ページ
③しん睡眠をふり返ろう!	26ページ
④ゆめを調査しよう!	28ページ
⑤ゆめの調査結果	42ページ
4. こわいゆめを見ない方法はあるのかな?	45ページ
①こわいゆめを見ない方法	45ページ
②分かったよ! こわいゆめを見ない方法	48ページ
おわりに	49ページ
参考にした本・利用した図書館	50ページ

はじめに

みなさん、昨日はゆめを見ましたか？どんなゆめでしたか？
わたしが昨日見たゆめは、空を飛ぶ楽しいゆめでした。
でも一昨日はゆめを見ませんでした。

ゆめを見る日、見ない日。

ゆめって一体なんだろう？

どうしてゆめを見るのかな。

どうやってゆめを見ているのかな。

目をつぶって寝ているのにゆめを見る、てふしぎだな。

どこでゆめを見ているのだろうか。

目かな？それとも脳みそかな？

こわいゆめは見たくない！

楽しいゆめを見たいです。

こわいゆめを見ない方法はあるのかな。

わたしは「ゆめ」から広がるなぞを調べていきたいです。

みんなを知りたい？

ゆめのひ・み・つ！

～どうしてゆめを見るのかな？～

はじめです！

きっかけ

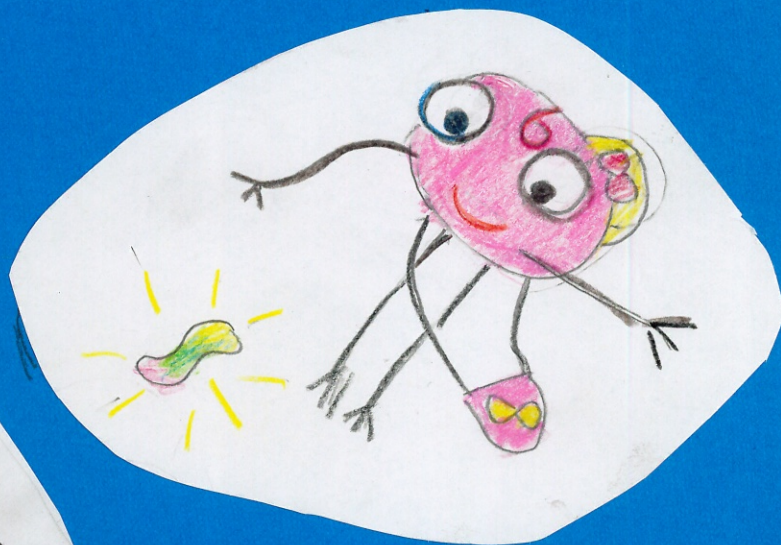
*1

わたしは、『ゆめからゆめんぼ』という本を読みました。
この本の主人公は、^{はたけやまのりやす}畠山則安くんという3年生の男の子です。
則安くんは、ある夜、ゆめんぼというゆめをはいたつる
ふしぎな生き物と出会います。ゆめんぼは光るゼリービー
ンズのようなものをほいと則安くんになげるときえ
ます。

次の日もその次の日もゆめんぼはあらわれて、ゼリービー
ンズのようなものを則安くんになげます。するとふしぎ!
則安くんはゆめを見るのです。どうやら光るゼリービー
ンズの中にゆめが入っているようです。則安くんは、それに気
が付きゆめんぼをつかまえたくになります。夜、則安くんは
虫とりあみをもってゆめんぼをつかまえようとしします。
ま夜中、ゆめんぼがへんな歌をうたいながらあらわれ
ました。則安くんはあみをブツ!とふります。ゆめんぼは
「きゅいん」とへんな声をあげてゼリービー
ンズのようなものを
落としてにげていきました。則安くんは、その日こんな
ゆめを見ました。則安くんの女末の^{たま}玉ちゃんといっしょに
くじ引きを引きにいいたら2とうしょうがあたりました。2と
うしょうはビデオデッキだったというゆめです。さて、次の
日、則安くんはくじのチケットを見つけて、玉ちゃん
といっしょに引きに行くことにします。くじ引きを引いたら
3とうしょうがあたりました。3とうしょうはなんとカセット
デッキでした。家に帰って今日の出来事をお父さんに

話すと、「そういうことをまさゆめっていうんだ。ゆめって不思議だよね。」と則安くんに教えてくれました。

わたしも則安くんのお父さんと同じ気持ちです。ゆめって不思議だなと思います。この本の中で、則安くんがゆめを見る理由について、ゆめんぼという生き物が「光るゼリービーンズ(ゆめっこ)」を運んでいるからゆめを見ると書いてありました。お話の中なのでさすがにゆめんぼという生き物はいると思います。でもこの本を読んでますますゆめをどうして見るのか知りたくなりました。「ゆめからゆめんぼ」という本は、わたしが「ゆめ」について調べようと思うきっかけになりました。



わたしのき問と予想

? き問1、目をつぶっているのに「ゆめを見る」って不思議だな。
どこでゆめを見ているの?



↓ 予想1 目で見ているのかなと思っていたけれど「目をつぶ
って寝ているので目では見られないと思います。
だから脳のどこか+部で見ているのかな。



? き問2 どうしてゆめを見るのかな?寝ているときに
わざわざ見なくてもいいと思うんだけど...



↓ 予想2 脳はずっと働いているのだと思います。
わたしが寝ているときも脳は少し働いて
いると思います。だから脳は働きすぎてこんらん
してしまてゆめを見るのだと思います。



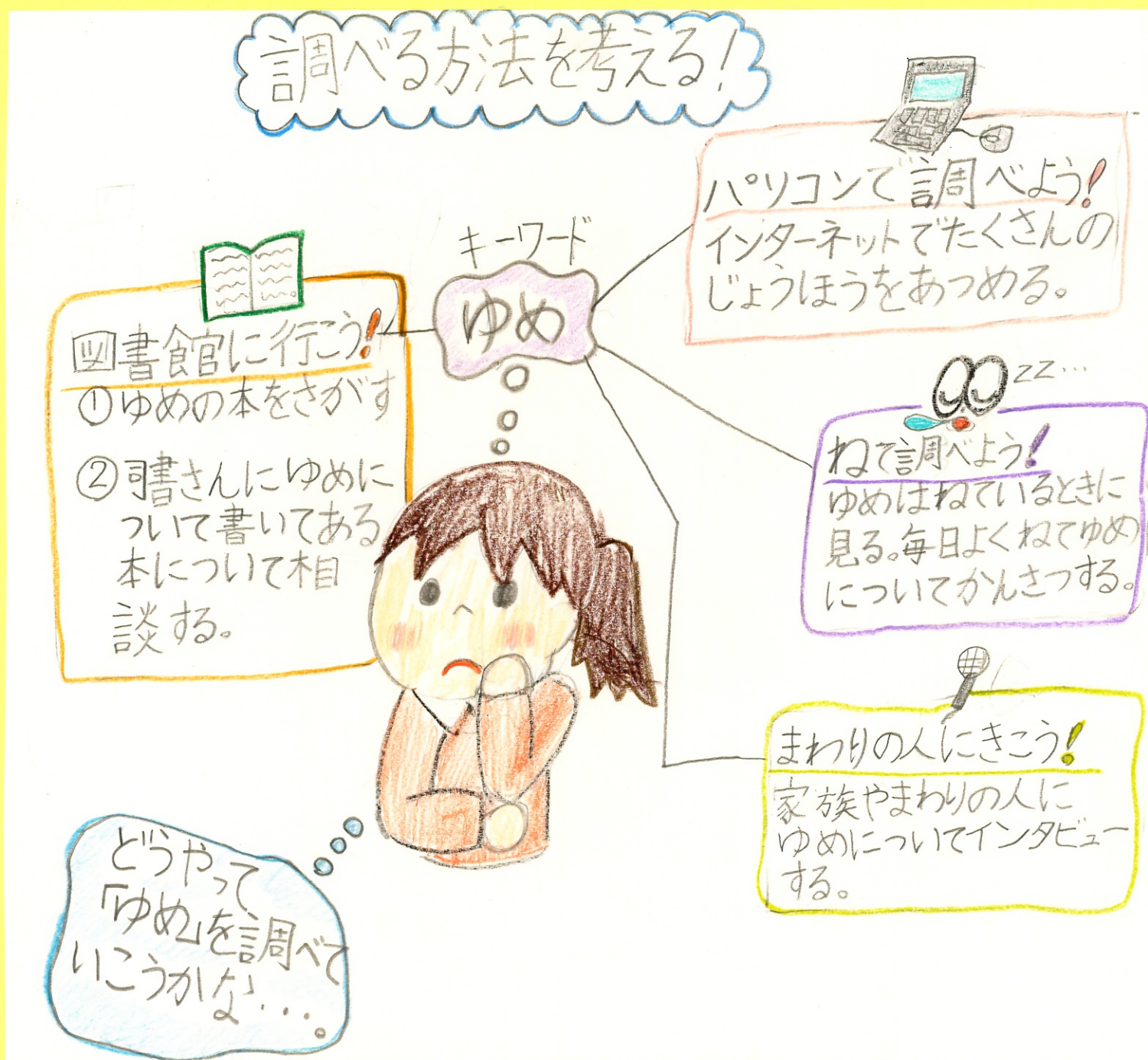
? き問3、こわいゆめを見ない方法はあるの?



↓ 予想3、こわいゆめを見たくない!^{アキ}
方法はあると思います。それは、いやなことを
わすれで楽しいことを考えれば「こわいゆめを
見ない」という方法です。

調べる方法を考える

わたしは、どうやって「ゆめ」について調べていたらよいのかその方法を図にまとめてみました。わたしが考えた方法は4つあります。図書館に行き調べること、パソコンで調べること、ねて調べること、まわりの人にきいて調べることです。この方法で調べていこう！（今年はコロナウイルスの関係でなるべく家の中で調べられるようにしました。）



1. ゆめってなあに？

わたしは、ゆめのきもんを調べるためにまず「ゆめ」の意味について知ろうと思います。

① 国語辞典で調べよう！

国語辞典*2 を使って、「ゆめ」という言葉について調べると次のように書かれていました。

[夢]① ねむっている間に、じっさいの出来事のように豆頭の中に見えるもの。

[例] 可愛い夢を見てうなされる。

② じっさいにはできそうもないのぞみ。

[例] 夢のようなことを言て笑われる。

③ 希望のぞみ。

[例] こどもの夢を大切にす。

④ はかないこと。

[例] 夢の世。

わたしが調べたい夢は、①番の意味の「ゆめ」です。国語辞典で調べて分かったことは2つあります。1つ目は、起きている間は、ゆめは見られないということです。2つ目は、ゆめは、目ではなく、豆頭で見ているということです。でもやっぱり目をつぶってねているのに、目ではなく豆頭で見ているなんて不思議です。

② 百科事典で調べよう!

次に百科事典*3で「ゆめ」という言葉について調べました。

ゆめ 夢 眠っているあいだに体験する、みたり、聞いたり、さわったりするげんか。人間は睡眠中にレム睡眠とノンレム睡眠をくりかえすが、レム睡眠のときに夢をみる。夢でみたことが実際におこる夢を正夢、実際とは反対のことがおこる夢を逆夢、未来を予測するような夢を予知夢などという。

百科事典で調べて分かったことは、2つあります。

1つ目は、睡眠中にレム睡眠とノンレム睡眠をくりかえすことです。2つ目は、レム睡眠の時に、ゆめを見るということです。



今度は、レム睡眠について調べてみよう!

同じように「レム睡眠」という言葉を百科事典で調べてみると次のようにのっていました。

レムすいみん レム睡眠 睡眠の型の一つ。まぶたの下で眼球がきょろきょろ動かし、脳波の状態は起きているときと似ている。レム睡眠中には夢をみていることが多い、めざましくいのが特徴である。おとなの睡眠では、

ノンレム睡眠が約90~120分つづいたあとに、レム睡眠が10~30分ほどあらわれ、それが1晩に3~4回くりかえすことが多い。睡眠時間全体の中でレム睡眠が占める長さは、新生児では約半分であるが、おとなでは約20%と少なくなる。

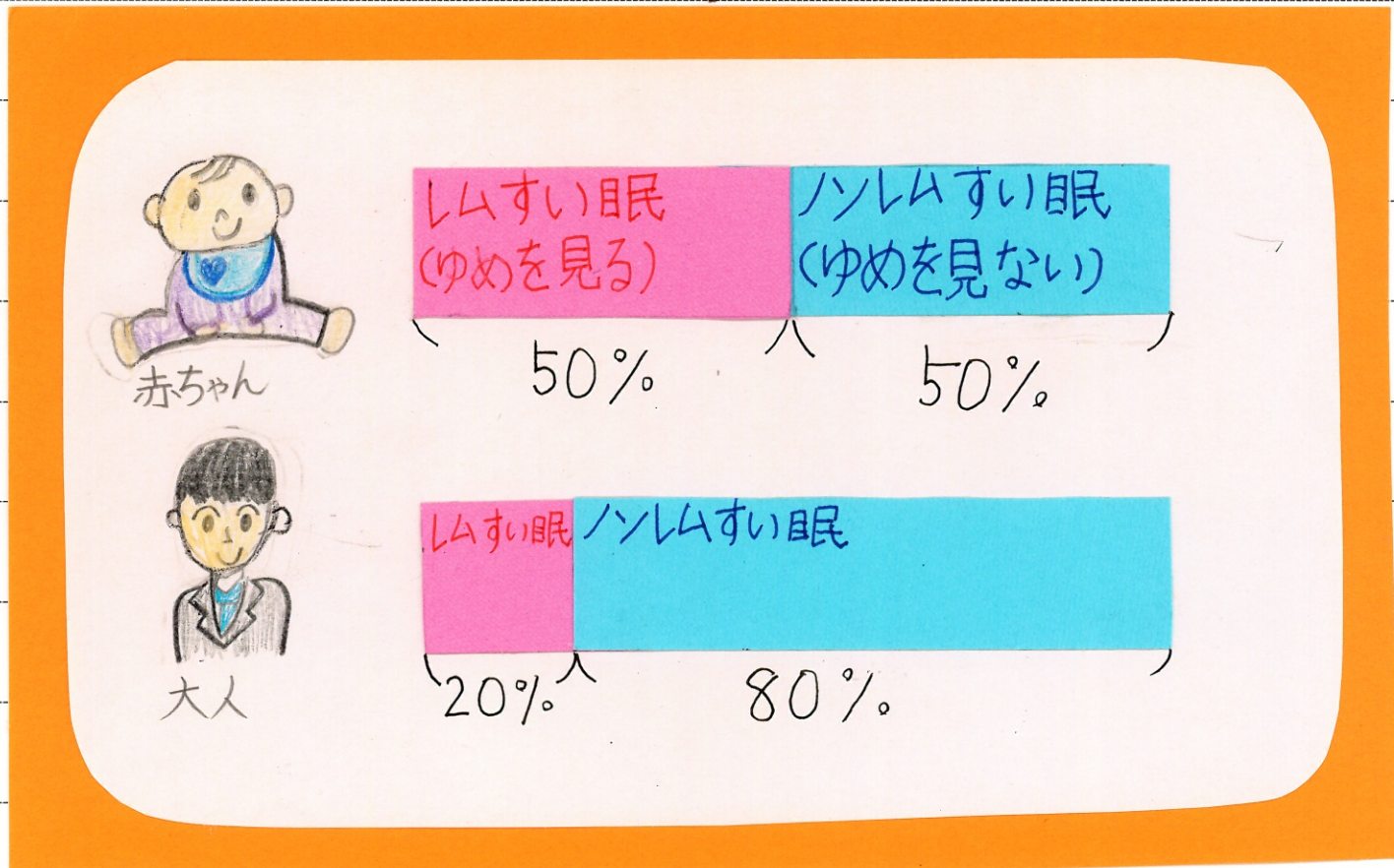
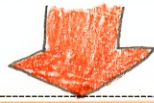
レム睡眠を調べてわかったことが3つあるので、下にまとめます。

- ①レム睡眠は睡眠型の1つということ。
- ②レム睡眠中は、まぶたの下で「眼球がきょろきょろ動き走り回っているときの脳のじょうたいと似ているということ。
- ③大人は睡眠中、レム睡眠が短いということ。(ゆめを見る時間が短い。)

国語辞典や百科事典で「ゆめ」や「レム睡眠」を調べて、ゆめの正体がわかってきました。

これまでに分かったゆめの正体を次のページにまとめたいと思います!

③国語辞典と百科事典で調べて分かったよ!ゆめの正体
 調べて分かったことをまとめます。まず赤ちゃんと大人の
 レム睡眠とノンレム睡眠を図にまとめました。(下)



ゆめの正体は…?

- ✿ねむっている間に実際の出来事のように豆頭の中に見えるもの。
- ✿睡眠中にレム睡眠とノンレム睡眠をくりかえしてゆめはレム睡眠中に見ること。
- ✿レム睡眠中は眼球がきょろきょろ動いていて、起きているときの脳のじょうたいと似ていること。



2. どこでゆめを見るのかな？

ねているときはみんな目をつぶります。目をつぶっているのに、ゆめを見ることができなんて本当に不思議です。

国語辞典で「ゆめ」を調べたら、豆頭の中に見えるもの」とあって豆頭の中で見ていることが分かりました。目で見たものがどうやって豆頭の中に入っていくのかが分かりません。

わたしは、目のしくみについて調べたら、何か分かるかな？と思いました。目のしくみについて調べて、目のしくみについて知りたいです。

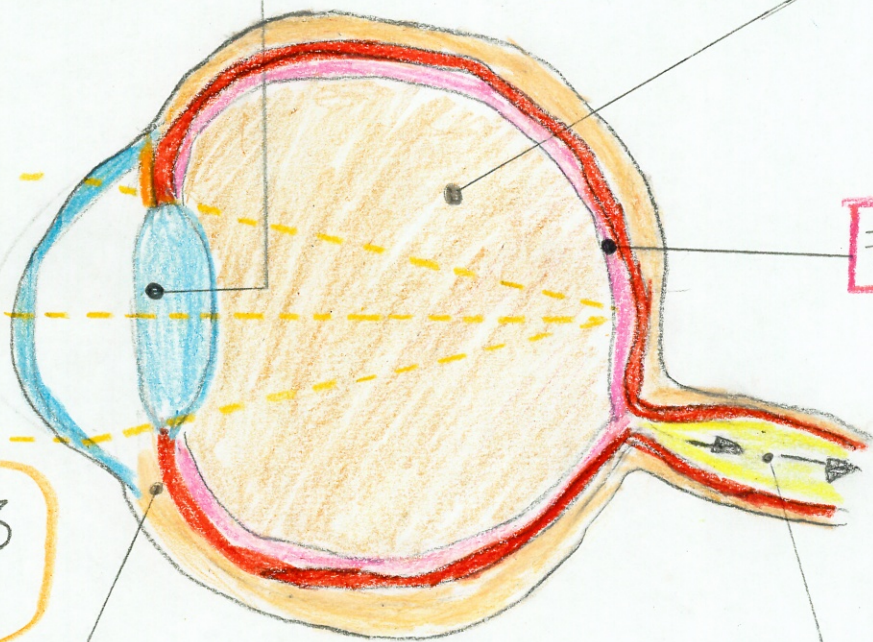
①目のしくみ

目のしくみや働きについて、本を使って調べようと思います。使った本は3冊あります。*4、*5、*6の3冊です。

どうやって物が見えるかということ、物のすがたをすいしょう体に通して、もうまくにうつすそうです。それからしんけい(視神経)を通して、豆頭の中にある月脳につたわって物が見えるみたいです。目と月脳がしんけいでつながっていることが分かりました。

*4と*5の本に目のしくみについてくわしくせつめいがあったので、さん考にして、目のしくみを絵で表してみました。次のページのとおりです。

「目」のしくみ



すいしょう体

目のレンズのような
もの。

もうよう体

すいしょう体をさきえて
いる。ものがはきり
見えるようにする。

もうまく

およそ1億
3000万個の
糸ぼうがある。
その糸ぼうが
光をうけとり、
電気信号に
かえる。

注目!

しんけい

のうに見たものが
つたわる。のうに
電気信号をつたえる。

目と月脳がつながる
所は、しんけい
だ。たんだ! はじ
めて知った!
目のしくみは
ふくざつだな...

光さい

目に入る光の量^{4x}を
ちやうせつしている。

*6

次に、『め-どうしてみえるの?』という本を読んでみました。本の中に、「目は、光がてらしたすまわりのようすや、できごとを、電気信号にかえ、神経をつうじてたえず「脳」におくりつづけています。ひとは、まわりのようすを知ろるために、目によてくらしています。そのたいせつな目は、じつは「脳」につながつているまどのようなものです。ふしぎにおもえるでしょうが、目が見ているのではなくて、目からの信号を「脳」が組みみたてたものを、わたしたちは見ているとかんじているのです。」とありました。わたしは100%目で「見ているのか」と思っていたけれど「目は「脳」につながつているまど」のようなものでほとんど「脳」で見ていることが分かりました。だからねているとき、目をつぶらなくてもゆめを見ることができるとも少し分かってきました。

②脳のかみ

目と脳がしんけいてつながっていることがわかりました。わたしは脳のとこにつながつているのか気になったので、次に脳のかみについて調べてみようと思いました。

調べるために使った本は、『脳のかみっ かみはたらきがよくわかる!』*7です。

目で見たものの形や色がしんけいを通して脳に伝わるのが絵であらわされていて、脳の一部につながつていることがわかります。わたしはこの本をさん考にして目としんけいと脳を絵にしてみました。



脳のとこにつながつているのかなと思いました。*7の本を読んでいるとわたしたち「ヒトの脳は大脳、小脳、脳幹の3つに分けることができます。一番大きいのが大脳で、小脳は大脳の下に、脳幹は小脳の前にあります。」と書いてありました。脳にはいろいろな役割があるので、と細かく分かれているかと思っていました。でも大きく3つに分けることができるか知っておどろきました。また、脳の色は、ピンク色に近いクリーム色をしているそうです。絵は*7の本をさん考にしました。次のページです。大脳の一部につながつていそうです。

頭の中にある脳



どの部分も命にかかわる大事な部分だね。

大脳 だいのう もっとも主要な部分で、脳全体の80%をしめる。記憶や思考、言語能力などを担当している。

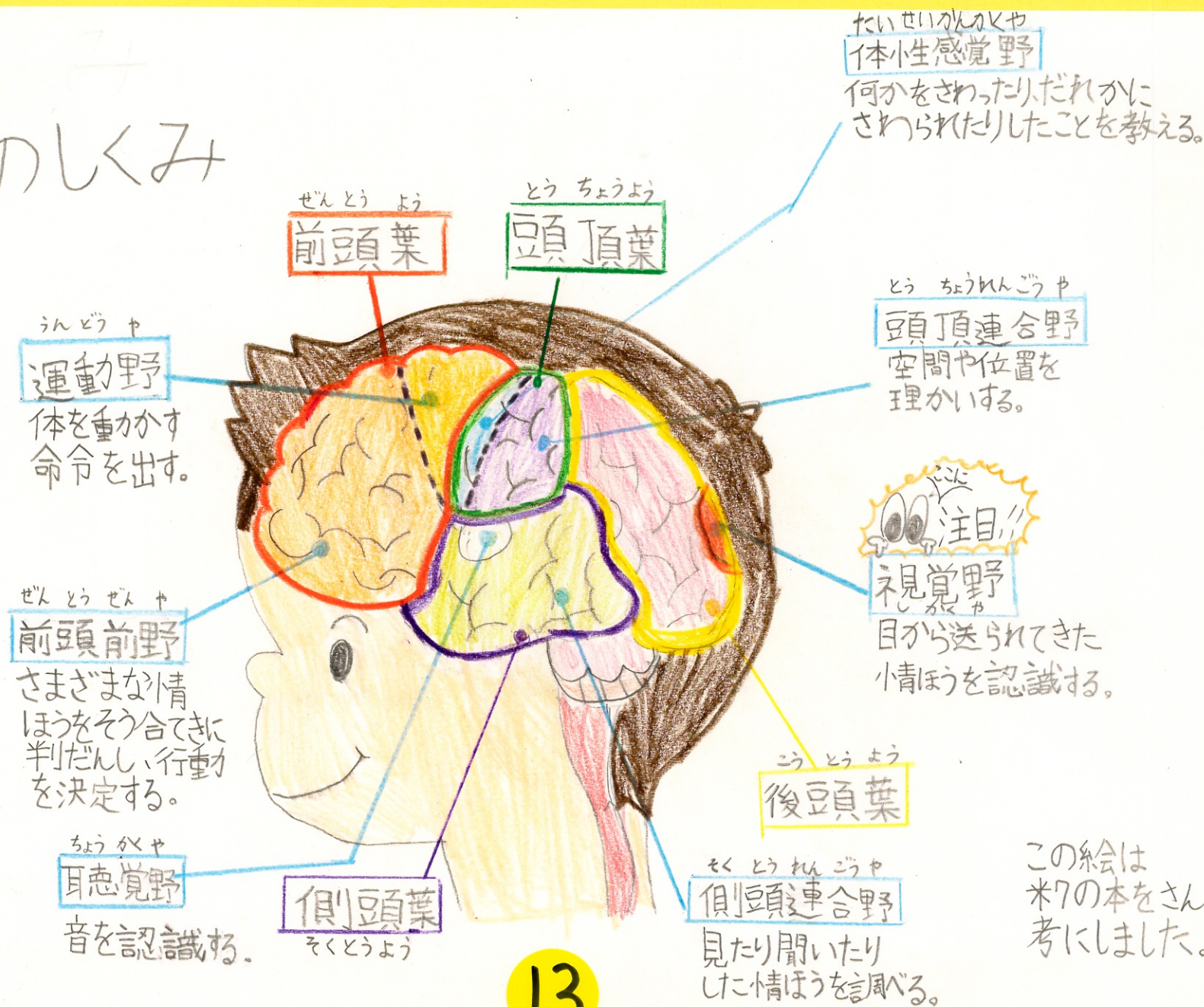


脳幹 のうかん
心臓を動かしたり、呼吸や体温の調整をしたりするなど、命を保つために欠かせないはたらきをする。

小脳 しょうせき 容積は脳全体の約10%。しせいを保ったり、体をうまく動かしたりするためにはたらいている。

この絵は米7の本をさんこうにしました。

脳のしくみ



この絵は米7の本をさん考にしました。

大脳についてくわしくみていきます。大脳の表面をおおう
おおう大脳皮質は、4つの部分に分かれています。その4つ
とは、前頭葉(ぜんとうよう)、頭頂葉(とうちやうよう)、後頭葉(こう
とうよう)、側頭葉(そくとうよう)です。目から送られてきた情報
を認識する所は、後頭葉のほんの少しの部分の視覚野
(しかくや)という所でした。この部分がしんけいとつながっています。

わたしは、ゆめを見ることと視覚野は関係があるのかな
と思いました。また、側頭葉の側頭連合野(そくとうれん
ごうや)では、見たり聞いたりした情報を調べたりする
場所です。側頭連合野もゆめを見ることと関係がある
のかなと思いました。けれども、脳のどこの部分にも「ゆめを見る
場所」とは書いてありませんでした。わたしはゆめを見る
せんもんの場所があると思ったけれど、なかったの
で、少しざんねんです。

大脳皮質は「野」とよばれる部分に分かれて、いろいろ
仕事をしています。それが分かるように*7をさん考にして
絵をかきました。(前のページ)

次のページに、目や脳のしくみを調べて分かったゆめ
を見る場所についてまとめます。

③目や脳のしくみを調べて分かったよ! ゆめを見る場所

わたしは、さいしょに目で物を見ていると思っていました。だから目をつぶっているときにゆめを見るってとても不思議だなと思いました。でも調べていくと目で物を見ているのではありませんでした。目はまどの役わりをしている所でした。目からの信号を頭の中にある脳が組み立てて、わたしたちは見ていると感じているのです。

脳のしくみや働きを調べていくと、脳にはたくさんの働きがあっておどろきました。きちんと役わりぶんたんをしていて脳はすごいなと思いました。

目からのじょうほうがしんけいを伝わって大脳の後頭葉の視覚野という所で認識されることが分かりました。脳にゆめを見るせん用の場所があると思いましたがありませんでした。ゆめ

ゆめを見る場所は……ズバリ!

頭の中の脳の後頭葉の視覚野と側頭葉の側頭連合野が関係していそうです!!



分かったぞ! ゆめを見る場所。

3. どうしてゆめを見るのかな?

①睡眠の役わり

「ゆめ」という言葉を調べていると、「睡眠」という言葉がたくさん出てきます。「睡眠」について調べれば「ゆめを見る理由」についてなにか分かるかもしれませんが、睡眠の役わりについて調べていきたいと思います。

睡眠とはねむることです。人はみんな夜にねむります。わたしたちはゆめを見るためにねむるのかな? わたしはちょっとちがうと思います。つかれた体を元気にするためにねむるのだと思います。また、起きている時には脳や目を使っています。だから脳や目を休ませるためにもねむるのだと思います。なんのために睡眠をとるのか本を使って調べてみようと思います。使った本は、*7~*13の7さっです。



睡眠をとる理由はおもに4つあるようです。順番に説明します。

睡眠をとる理由

その1. 元気を回復するため



起きているときは、頭も体も働いています。なので眠っている間につかれた体やきずついたきん肉を元気にしてくれます。

とくに、はげしい運動をしていなくても脳や内臓のきかんは休みなく働いているので、眠って元気を回復するひつようがあります。たとえば、じゅ業で頭を使ったり、体育や休み時間で遊んできん肉を使ったり、頭も体もよく働いています。

わたしの1日をふりかえってみました。わたしは7時に起きて7時15分に朝食を食べはじめます。平日は、1時間目から6時間目まで学校でじゅ業を受けます。(頭を使う)日にちによっては、夕方4時から6時まで運動します。(きん肉を使う)日にちによっては夕方6時30分から7時までピアノを練習します。絵にはないけれど、夜7時30分に夕食を食べはじめます。夕食がすんだら夜8時から8時30分までお風呂に入って、それからねるしたくをして夜9時にねます。

朝から夜まで脳や体を使っているのでもしかりとねて元気を回復させたいと思います。次のページに「わたしの1日を絵にまとめました。絵にして、自分の1日をふりかえってみるとよく脳や体を使っていることに気がつきました。きちんと睡眠をとることで、また次の日!元気な1日が始められます!!

わたしの1日

AM 7:00
起きる



AM 7:15
朝食

AM 8:00~
PM 3:30
学校



PM 6:30~
PM 7:00
ピアノ練習



PM 4:00~
PM 6:00
バレーボール



PM 7:30
夕食



PM 9:00
おやすみzzz



PM 8:00
お風呂

睡眠をとる理由

その2. 成長を助けるため



夜、ねむっている間に、成長期に体を成長させる「成長ホルモン」が分びっされます。『睡眠がよくわかる事典*9』には、「成長ホルモンは、成長期には骨のはしにある軟骨部分にはたらきかけて、骨の成長をうながし、その結果、身長が伸びます。」とあります。このことから夜、しっかり睡眠とらないと、成長ホルモンが分びっされないということが分かります。

成長ホルモンは、ほねを成長させるだけでなく、きん肉を作ったり、しぼうを分かいたり、たいしゃをうながしてけがを治すことやほだの調子を整える働きもするそうです。

<意味の分からなかった言葉> *2の辞典で調べました。

分びっ… 体の活動にひっような消化えき、ホルモンえき、あせなどがでること。

軟骨… やわらかい骨。人の耳や鼻などにある。

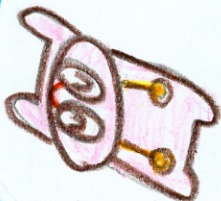
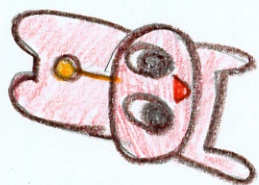
うながす… はやくするようにいう。さいそくする。

たいしゃ… 生物がひっようなものを体の中にとり入れて、いらぬものを体の外に出す働き。

成長ホルモンが
ほねを強くしている!



ほくは
成長ホルモン
だよ!



ほねをたく
すぞー!

つよくなれ
ふとくな
れ〜!



しぼうを
分かれ
よう!

しぼうを
なくす!



しぼう

成長ホルモンが
しぼうを
分かっている上!

成長ホルモンが
きん肉を強くしている!



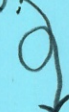
元気
もりもり!!

ほくは
きん肉
!!

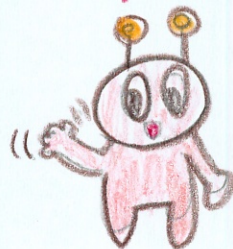


きん肉
つよくなれ!

成長ホルモンが
あせを流すうに
うながしている!



たいはを
よくしよう!

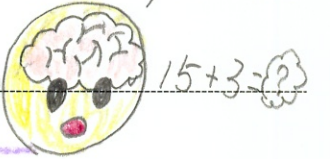


はい
おね



わーわー
おちるー!!



睡眠をとる理由 ^{えーと、} その3. 記憶力を高めるため 

その日にあったことや、おぼえたことなどは、頭の中にバラバラにつまっているので、ねむっている間に、起きている時の記憶を整理します。

記憶を整理してくれる脳の場所は、「海馬」とよばれる所です。海馬とは、頭の中の記憶の整理係です。ねむっている間に働きます。大脳皮質には、学んだことをしまっておく整理箱があるそうです。海馬はタツノオトシゴのような形をしているそうです。

大脳の内側にある海馬

かいば
海馬 脳にとどいた情報ほうを「記憶」として一時的に保てる。海馬は、大脳の内側に2つあり、タツノオトシゴのような形をしている。

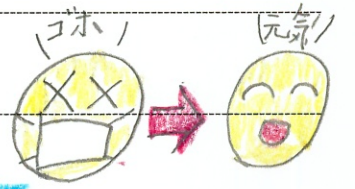


ちよとにている!?

この図は、*7の本をさんこうにはした。

睡眠をとる理由

その4. 病気を予防するため



夜、ねむっている間に、病気を予防するため、たたかってくれる「めんえき糸田ぼう」がつけられます。深い睡眠をとることで、体のていこうを強くすることができるそうです。

インフルエンザやコロナウイルスなどの病気を予防するためには手洗いうがいが大切です。わたしもこまめに手洗いうがいをするように気を付けています。またマスクをつけることも大切です。でもマスクをすりぬけて体の中に入ってくるバイ菌もいるそうです。そのようなバイ菌をやっつけるのがマクロファージや好中球という「めんえき糸田ぼう」だそうです。でもバイ菌のパワーが強くてマクロファージや好中球がふせぎきれなかった時は、さらに強かな、リンパ球やナチュラルキラー糸田ぼうがバイ菌から体を守ってくれるそうです。「めんえき糸田ぼう」として、白血球があります。白血球は血えき糸田ぼうの1つです。

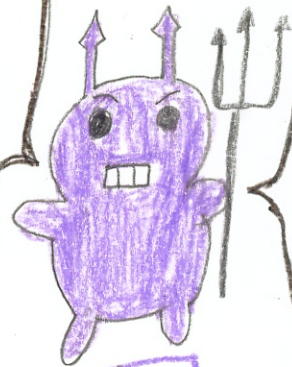
マクロファージや好中球がふせぎきれなかった時は、リンパ球やナチュラルキラー糸田ぼうがバイ菌をたおしてくれることが分かりました。めんえき糸田ぼうたち、ありがとう！という気持ちになりました。

次のページにめんえき糸田ぼうたちが活やくしてくれている絵があります。この絵は、わたしが考えました。

病気を予ほう
してくれる
免え糸田ほう

あー。かぜをひき起
こすウイルスや、よく
中どくのけんいん
となる糸田きんが
体の中に入っちゃ
た〜!

ぼくはウイルスだ!!



バイキン

人間の体を
悪くするぞー!

ウイルスやっけるぞー!



マクロファージ

がんばるぞー!!



女子中球



今た
けるぞ!



てたすけ
?

ひひ
うー



リンパ球

ナチュラル
キラー糸田
ほう



マクロファージや女子中球
がウイルスをふせききれな
かったとき、ナチュラルキラー
糸田ほうといっしょにたすけ
にいくんだ!

やっ
ぱあ

②睡眠をとる理由のまとめ

睡眠をとる理由が4つあることを本で調べて分かりました。睡眠をとる理由(睡眠の役わり)は、

1. 元気を回復するため
2. 成長を助けるため
3. 記憶力を高めるため
4. 病気を予防するため



睡眠をとる理由は、おもに**4つ**あるね!

でした。1番の元気を回復するためという理由は、わたしの予想と似ていました。睡眠をとれば元気になり、体のためになることが4つもありました。自分の成長に睡眠はとても大事なんだなと気づくことができました。


睡眠をとる理由は分かりました。睡眠をとる理由が分かれば、ゆめを見る理由も分かるかもしれないと思って調べてみました。でもまだはきり分かりません。しかも調べてまとめているとよく分からないこともでてきました。それは睡眠をとっても脳は休んでいないのではないかといいことです。どうかというと、レム睡眠の時にはゆめを見ていて、ゆめを見ている時は脳を使っていると思うからです。またノンレム睡眠の時は成長ホルモンを出していたり、海馬が記憶を整理していたりノンレム睡眠の時も脳は働いていると思うからです。

脳はやっぱり休んでいないのかも!?

睡眠で脳はどうやって元気になっているの??



ゆめを見る理由もは、きり分からないし、睡眠で「脳が休んでいるのか」も分からなくなりました。分かったことも少しあるので、分かったことと分からないことを整理してゆめを見る理由についてさぐっていきましょう。


 分からないこと、だから知りたい!

① どうしてゆめを見るのかな。(ゆめを見る理由)

② どこでゆめを見ているか調べているときにうかんできたもん

睡眠中に脳は本当に休んでいるのかな。

③ 可愛いゆめを見ない方法はあるのかな。

 今まで分かったこと(わたしの予想も入っています)

① レム睡眠中にゆめを見ていて、眼球がきょろきょろ動いていて起きている状態と似ているということ。

② ゆめを見る場所… 大脳の中にある後頭葉の視覚野と、側頭葉の側頭連合野が関係していそう!

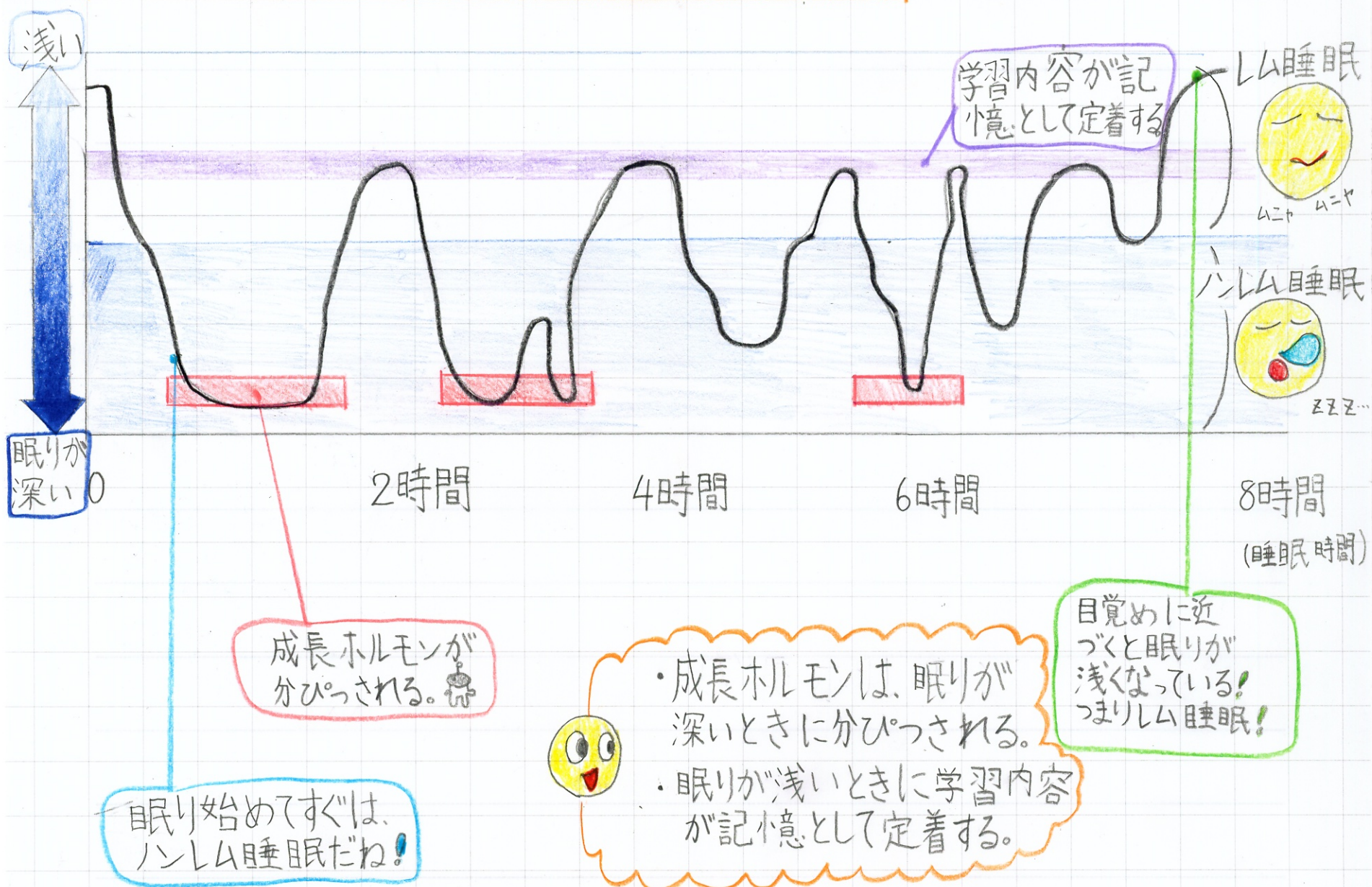
③ 睡眠をとる理由は4つあった。この中になにかヒントがあるのかなあ??

レム睡眠のときにゆめを見る! もういちどレム睡眠について調べなおしてみれば、何かヒントがでてきそう!


③ レム睡眠をふり返ろう!



わたしたちは睡眠中「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という2種類の睡眠をくりかえしています。*9によると、「眠りにつく、まず1~2時間ほど深いノンレム睡眠に入って、グッスリ眠ります。」とあり、その後「眠りは浅くなっていきレム睡眠の段階を経て、またノンレム睡眠の段階に入ります。こうして、ひと晩眠る間に、ノンレム睡眠のセットを4~6回くりかえします。」と書いてありました。レム睡眠は浅い眠りということが分かります。*7や*9の本を参考に睡眠中にどのようにレム睡眠やノンレム睡眠をくりかえすのかグラフにしてみようと思います。

レム睡眠とノンレム睡眠のしくみ



グラフにしてみても1回の睡眠でレム睡眠とノンレム睡眠を4~6回くらいくりかえしていることがよく分かりました。こんなにくりかえしていて脳はつかれないのかなと思いました。

米11の本のレム睡眠の説明には、「脳は活発にはたらく」とありました。でもノンレム睡眠の説明の所には、「脳の一部が休んでいる状態」とあったので「活発に働いたり休んだりしているんだな」と分かりました。また、米7の本のノンレム睡眠の所に「大脳はほとんどはたらかない」と書いてあるのを見つけ、わたしが睡眠をとっているとき、脳も休んでいる時間があったんだと気づくことができました。 良かった。脳は休んでいたのか。

それから「大脳がはたらき、昼に学習したことを、ねむっているあいだに復習して記憶する」と書いてありました。レム睡眠にゆめを見ます。もしかしてゆめを見る理由は、昼間に学習したことを復習して記憶するためなのかもしれないとひらめきました。  本に、「昼」とあったのは、起きている間のことだよ!

そういえば、睡眠をとる理由の中の1つに「記憶力を高める」という理由がありました。睡眠をとる理由とゆめを見る理由は少し似ている所があるかもしれないとも思いました。そこでわたしは自分がどんなゆめを見ているのか、昼間に学習したこと、体馬糞したことを復習して記憶するためにゆめを見ているのか、ゆめのきろくをとって調査したいと思いました。

<④ゆめを調査しよう!>

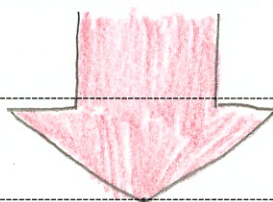
よ~しゆめを調査するぞー!!



がんばるぞー!!

仮説を立てる。仮説の立て方は、お兄ちゃんに
教えてもらいました。

ゆめを見る理由…昼間に学習したこと(体験したこと)を復習して
記憶するために、ゆめを見ているとするならば…



仮 説

昼間に学習したこと(体験したこと)いかいはゆめで見ない!!といえる

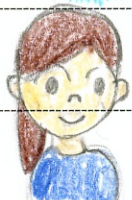
わたしの仮説があっているのかねて調べてみよう!

「協力してくれる人」(自分も入れる)



お父さん (40代男性)

平きん睡眠時間 4~5時間



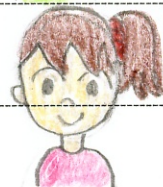
お母さん (40代女性)

平きん睡眠時間 6~7時間



お兄ちゃん(中1男子)

平きん睡眠時間 7~8時間



わたし(小3女子)

平きん睡眠時間 9~10時間

わたしは令和2年6月28日から8月28日まで"ゆめのきろく"をとりました。

朝起きたらみんなにゆめを見たか聞いて見た場合、どんなゆめだったかかんとんに教えてもらいます。そしてゆめの内容をメモして、前の日に学習したことや体馬食したことだったか

<例>聞きました。

日付	見たか	内 容	学習したか
○/×	○△×	空を飛ぶゆめを見た。(風をきるかんじがした!?)	シールをはる。

↑
日付を書きます。

↑
ゆめを見たら○、
見たけど覚えていなければ△、
見ていないなら×を書きます。

↑
ゆめの内容を
書きます。

↑
学習したことや
体馬食したことだったなら
●シール
学習したことや
体馬食したことでは
なかったら●シール
分からなかったら
?シールをはります。

次のページに
人ごとにゆめの
きろくを書き
ます!!

ゆめ見た?

どんなゆめ
だった?



わたしのゆめの記ろく

2020年6月28日～
8月28日

30

日付	見たか	内容	学習したか
6/28	△		
6/29	×		
6/30	×		
7/1	△		
7/2	△		
7/3	×		
7/4	×		
7/5	○	ショッピングモールでお母さんが走ってどこかに行ってしまう。まいごになるゆめ。(ねながら泣いていたらしい。)	●
7/6	○	ディズニーランドみたいな遊園地に行く楽しいゆめ。	●
7/7	×		
7/8	×		
7/9	×		
7/10	×		
7/11	×		
7/12	×		
7/13	×		
7/14	×		
7/15	×		
7/16	×		
7/17	○	りょ行に行く楽しいゆめ。	●
7/18	×		
7/19	○	はこね(神奈川)にりょ行に行く前に商店街の新しいお店で買い物をしてからりょ行に行く楽しいゆめ。学校のプール検定で平泳ぎの50メートルを合格するうれしいゆめ。(2つ見た)	●
7/20	△		
7/21	○	家族や親せきとりょ行するゆめ。	●

日付 見たか 内容

7/22 X
7/23 X
7/24 △
7/25 X

その日で"はないけれど"1週間前に
体育館でバレーボールをしたからです。
はあ? 🤔 ...バレーボール?? (7/27の?)

7/26 O お兄ちゃんが虫とりでへんな虫をつかまえてくるゆめ。

7/27 O 学校の体育館でバレーボールをするゆめ。

7/28 X

7/29 O おばけ屋しきで"ゾンビ"に追いかけられるこわいゆめ。お兄ちゃんにたすけられた。

7/30 O 家族で4人のりの飛行機にの、ていてと中から自分で空を飛ぶ楽しいゆめ。(風をきるかんじがした)

7/31 △

8/1 X

8/2 X

8/3 △

8/4 X

8/5 X

8/6 X

8/7と8/9と8/12の?はその日に体験していないけれど"かこ"に体験しているので?にしました。
🤔 ピザかー
おいそう...

8/7 O 自分の家にいとこが遊びに来てい、しょにピザを食べたゆめ。

8/8 O 日帰りでいとことディズニーランドに行ったゆめ。ミッキーの形のおにぎりを食べたけど味はしなかった。ジェットコースターにの、たときは風をきるかんじがした。

8/9 O ピアノの発表会で、お母さんとお父さんと親せきが見に来たゆめ。

8/10 △

8/11 △

8/12 O お友だちが家に遊びに来てい、しょにかき氷を食べたゆめ。



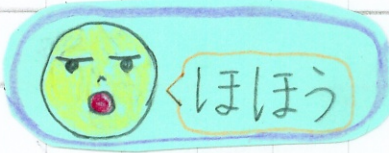
日付	見たか	内容	学習したか
8/13	×		
8/14	△	(こわいゆめだ、た)	
8/15	○	お父さんがきょう悪はん人になるこわいゆめ。	●
8/16	○	ディズニーシーに行、たけれどほとんどコロナでアトラクションが休んでたゆめ。なぜかリフトがあ、た。	●
8/17	○	引、こしをするゆめ。	●
8/18	△		
8/19	△		
8/20	○	習い事のプールが始ま、たゆめ。バタフライは泳げないはずなのになぜか50メートルのバタフライを泳いでいた。	●
8/21	△		
8/22	△		
8/23	×		
8/24	×		
8/25	△		
8/26	○	家族で外食をするゆめ。	●
8/27	○	学校の友だちとようち園の友だちがごちやませにな、て小学校で勉強をするゆめ。	●
8/28	△		

お兄ちゃんのおゆめの日記

2020年6月28日～
8月28日まで

日付	見たか	内容	学習したか
6/28	△		
6/29	×		
6/30	×		
7/1	△		
7/2	△		
7/3	×		
7/4	○	顔がないおばけ(カオナシ)みたいなものに追いかけるこわいゆめ。	
7/5	×		
7/6	×		
7/7	×		
7/8	×		
7/9	×		
7/10	×		
7/11	×		
7/12	×		
7/13	○	期末テストの予定を組むゆめ。すごく勉強していた。つかれた。	
7/14	×		
7/15	×		
7/16	×		
7/17	×		
7/18	×		
7/19	○	朝、ねぼぼうして学校にちこくしそうになったけどぎりぎり間に合。て期末テストを受けるゆめ。	
7/20	×		
7/21	△	(さい悪なゆめだ、た)	
7/22	×		
7/23	△		

日付	見たか	内容	
7/24	△		
7/25	×		
7/26	×		
7/27	×		
7/28	×		
7/29	○	中学校に登校した後に、わすれ物したことに気がつき、昼休みに家にとりに帰、てまた登校するゆめ。	●
7/30	×		
7/31	△		
8/1	×		
8/2	△	(いいゆめだ、た)	
8/3	△		
8/4	△		
8/5	×		
8/6	×		
8/7	○	おじいちゃんとりょ行に行、てしばくして、家族も後からりょ行に来るゆめ。	●
8/8	○	じゅくて勉強するゆめ。本を一さつ読みおえるゆめ。(2つ見た。)	?(2??)
8/9	○	バルコニーでえん芸をするゆめ。トマトとナスとオクラときゅうりがうれすぎてハダニが発生するいやなゆめ。	?
8/10	△		
8/11	×		
8/12	×		
8/13	×		
8/14	○	どこかの神社かお寺におまいりしに行くゆめ。	?
8/15	○	小学校の時の友だちと同じ部活に入るゆめ。6年生のときのたんじんの先生に何が言われ、部活におくれてしまうゆめ。	●



その日ではないけれど、前に体
験したことなので?にしました。
(8/8、8/9、8/14です。)


日付	見たか	内容	学習したか
8/16	○	妹(わたし)とくだらないことではんかをしたゆめ。	●
8/17	△		
8/18	△		
8/19	△		
8/20	○	百メートルくらいのたきつぼに友だち(20人くらい)で落ちたけどたすか、たゆめ。	●
8/21	△		
8/22	△		
8/23	×		
8/24	△		
8/25	△		
8/26	○	かい石料理を食べたゆめ。	?
8/27	×		
8/28	○	大みそかに私服で中学校に登校してしまっただが友だち一人にしか気づかれなかつたゆめ。親せきの家に行、たが、だれ一人いなかつた。	●

かい石料理を食べたわけではなくかい石料理の勉強をしたそうです。(8/25の夜に勉強したそうです。)

お母さんのゆめの記録

2020年6月28日～
8月28日まで

36

日付	見たか	内容	学習したか
6/28	○	ウォークラリーをしているゆめ。	●
6/29	×	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> しょくばの人から仕事のメールがとどいたそうです。  そうなのー!! </div>	
6/30	×		
7/1	○	しょくばの人からその人の子どもの具合が悪いというメールがとどくゆめ。	?
7/2	○	学童クラブを遠くからながめているゆめ。アニメのキャラクターがブロードボードにのって近よってくるゆめ。(2つ見た)	● (2つ)
7/3	×		
7/4	×		
7/5	△		
7/6	○	たからさがしをする楽しいゆめがこわいゆめにかわった。	●
7/7	×		
7/8	×		
7/9	×		
7/10	×		
7/11	○	さゆ(わたし)にもものさしで長さを教えているゆめ。	●
7/12	○	はると(お兄ちゃん)に「明るい」という漢字を教えているゆめ。	●
7/13	○	食事中に火さいにまきこまれ、ビルの7階からひなんするゆめ。食事代は9300円だった。	●
7/14	○	友だちに電話するゆめ。	●
7/15	×		
7/16	×		
7/17	×		
7/18	○	中学校の友だちと買い物に行くゆめ。アイスクリームを食べた。(食べた感じがした。)(つめたさも感じた)	●

日付	見たか	内容	学習したか
7/19	○	妹がゲームで、大きい「きのこの山」を当てたゆめ。なくな、た祖父母も出てきた。	●
7/20	○	大学の先生に勉強を教えてもら、ているゆめ。	●
7/21	○	埼玉県に夜食を食べに行くゆめ。フィギュアスケートを目の前で"かん戦するゆめ。(2つ見た)	● (2つ)
7/22	△		
7/23	△		
7/24	△	(こわいゆめだ、た)	
7/25	○	しょくばの人とけわしい山に登、て下りて家に帰るゆめ。	●
7/26	△		
7/27	○	自分(お母さん)と子ども2人がコロナウイルスに感せんするゆめ。	●
7/28	×		
7/29	×		
7/30	○	歯をぬくゆめ。(いたみも感じた)	●
7/31	○	さゆ(わたし)の友だちが家に遊びに来るゆめ。なくな、た祖父母の家をそうじしに行くゆめ。妹とチョコレートを買いは行くゆめ。一人でチョコレートを買いは行くゆめ。さゆ(わたし)とぎんざに行、て3000円のやきいもを買、たゆめ。(5つ見た)	● (全部)
8/1	○	遊園地に行くゆめ。アボカドサラダを食べた。(味がした)	●
8/2	△		
8/3	△		
8/4	○	だれかに追いかけて車でにげるゆめ。じ、かにぬい、子たちが遊びに来るゆめ。(2つ見た)	● (2つ)

日付	見たか	内容	学習したか
8/5	○	はると(お兄ちゃん)の友だちが"遊び"に来るゆめ。	●
8/6	○	仕事のうち合わせをするゆめ。	?
8/7	○	だれかとおしゃべりしているゆめ。	?
8/8	△	体験したことと似ていたので"?"にしました。	
8/9	○	学芸会の大道具を"じゃんぴ"するゆめ。 なぜかだい2場面で自分も登場する。	●
8/10	△		
8/11	△		
8/12	○	水害にまきこまれるこわいゆめ。	●
8/13	×		
8/14	×		
8/15	○	仕事をしているゆめ。仕事	●
8/16	△		
8/17	○	きゅうすをあらうゆめ。	●
8/18	△		
8/19	△		
8/20	△		
8/21	○	東京に新型のばくだんが落とされるとい うニュースがながれてカウントダウンさ れるこわいゆめ。	●
8/22	○	マンションに住んでいて、となりの部屋 に知り合いがひっこしてくるゆめ。	●
8/23	△		
8/24	○	自たくで花の水やりをしているゆめ。	●
8/25	○	へびが体にくっつくゆめ。	●
8/26	△		
8/27	△		
8/28	×		

お父さんのゆめの記ろく 2020年6月28日～8月28日まで

日付	見たか	内容	学習したか
6/28	△		
6/29	×		
6/30	×		
7/1	△		
7/2	△		
7/3	×		
7/4	○	交通事故を起こすこわいゆめ。	
7/5	×		
7/6	×		
7/7	×		
7/8	×		
7/9	×		
7/10	×		
7/11	×		
7/12	×		
7/13	×		
7/14	×		
7/15	×		
7/16	×		
7/17	×		
7/18	×		
7/19	×		
7/20	×		
7/21	×		
7/22	×		
7/23	×		
7/24	×		
7/25	×		
7/26	×		
7/27	×		
7/28	×		

26日間連続でゆめを見ていないね。😱 ほうほう。

日付	見たか	内容	
7/29	×		
7/30	×		
7/31	○	かぶと虫がバナナ色にへんしんするゆめ。	●
8/1	△		
8/2	△		
8/3	△		
8/4	○	親族と食事に出かけるゆめ。と中で言い争いが始まる。	●
8/5	×		
8/6	○	えらい人にかこまれて高級ホテルで食事をするゆめ。	●
8/7	×		
8/8	○	会社の先ぱいが先生で、国語のじゅ業を受けたゆめ。文字が読めずにはずかしい思いをしたゆめ。	●
8/9	×		
8/10	△		
8/11	○	ホラー映画を見たこわいゆめ。	●
8/12	×		
8/13	×		
8/14	○	学校の先生にな、たゆめ。教えられなくてこま、たゆめ。	●
8/15	○	車で事故を起こすこわいゆめ。	●
8/16	△		
8/17	△		
8/18	△		
8/19	△		
8/20	×		
8/21	△		
8/22	△		
8/23	○	P T A の会議をしたゆめ。	?
8/24	×		
8/25	○	一人で車をうんてんしてドライブするゆめ。	?

8月23日の? は前にPTAの会議をしたからです。



8月24日の? は一人ではないけれど車をうんてんしていたからです。

日付	見たか	内容	学習したか
8/26	○	みんなでテレビゲームをする楽しいゆめ	●
8/27	△		
8/28	○	今とはちがう仕事をしているゆめ。上司におこられたゆめ。	●

ゆめの記ろくて気がついたこと

わたし

- ・似ているゆめや同じゆめをくりかえし見ていることが多い。
- ・できそうにないことをゆめで見ている。(たとえば空が飛べたり、泳げないバタフライが泳げたりしているゆめ)

お兄ちゃん

- ・げん実でおきそうなことをゆめで見ている。(たとえば、学校にちこくしたり、わすれものをしたりするゆめ) → だからお兄ちゃんはゆめとげん実が分からなくなると思う。

お母さん

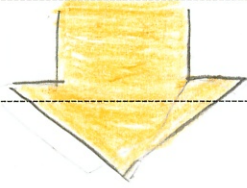
- ・お母さんは不思議なゆめを見ている。(たとえば、亡くな、た人がゆめに出てきたり、車をうんてんできないのにうんてんできたりするゆめ)

お父さん

- ・お父さんはこわいゆめやいやなゆめを見ていることが多い。(ゆめを見ている12回中7回 [$\frac{7}{12}$ $\frac{8}{12}$ $\frac{8}{8}$ $\frac{8}{11}$ $\frac{8}{14}$ $\frac{8}{15}$ $\frac{8}{28}$] こわいゆめを見ている。お兄ちゃんに計算してもらった。たら約、58%こわいゆめを見ていると分かった。)
- ・お父さん一人でゆめの中に登場していることが多い。

⑤ゆめの調査結果

わたしが立てた仮説「昼間に学習したこと(体験したこと) いかいはゆめで見ない」は正しくなかった! 😞



理由

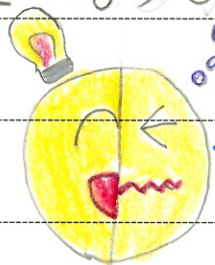
その日の昼間に学習したこと(体験したこと)いかいのゆめの方がたくさん見ているから。もちろん、その日の昼間に学習したこと(体験したこと)もゆめで見えています。とわくらかいかというと、わたしとお兄ちゃんとお母さんとお父さんがゆめを見た回数を足し算します。

〈式〉 $19+13+29+12=73$ 73回のゆめの内、2回しかあてはまりませんでした。お兄ちゃんに聞いたら、約2%だそうです。

約 ← 2% (2) でも、その日ではないけれど過去に学習(体験)したことの (73) のシールをふくめると!! 🤪🤪 (16) 約21% あてはまることが (73) 分かりました!

結果

昼間に学習したこと、体験したこといかいもゆめで見る!! つまり...ゆめを見る理由は昼間に学習(体験)したことを復習・記憶するためだけではない!! でも、この理由も少しあるがもしれないと思いました。



ゆめを見る理由、
分かりそうで分からないー!!

いろいろな本を読んでいると*1の25ページに「わたしたちがどうして夢を見るのか、夢の内容がどのようにしてきまるのかについては、まだまったくわかっていません。このあたりのことを**解明**できると、ノーベル賞をとれるとまでいわれています。」と書いてありました。



えーっ!

ガーン。これだけ調べたのに～。どうしてゆめを見るのかも分からないしゆめの内容がどのようにしてきまるのかも分かっていないのかー😓

*9の56ページに、「夢はいまだになぞの世界」のところに、「なぜ夢を見るのかについては、まだは、きりわかっていません。以前は、脳が起きている間に見たもの、聞いたもの、体験したことなどの情報が整理され、記憶として定着する**過程**が夢となってあらわれているのではないか」という説が**支持**されていました。しかし最近では、眼球が動いて脳が刺激され、それによって引き出される映像や連想が夢ではないかという説がとなえられ、それを裏づける実験結果もあるようです。」と書いてありました。

<意味の分からなかった言葉>*2の辞典で調べました。

解明…(分からない点を)よく分かるようには、きりさせること。

過程…ものごとのはじめから、一つの結果がでるまでのうっりかわり。

支持…①ささえもちこたえること。②賛成してたすけること。

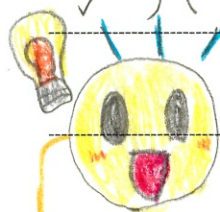
ズバリ

言います!ここまで調べ、ゆめの調査もしましたがなぜゆめを見るのかは、きり分かっていないということがはっきりしました。つまりゆめを見る理由はまだ分からないのです。ただゆめを見る理由の説は、以前と今の説ではちがうということが分かりました。

(以前…脳が起きている間に見たもの、聞いたもの、体験したことなどの情報が整理され記憶として定着するまでがゆめとなってあらわれる。

今…眼球が動いて脳が刺激され、それによって引き出される映像や連想がゆめ。)

わたしは、今の方の説がどうしてゆめを見るのかに近いと思います。どうしてかという、以前の説を使って、仮説を立ててゆめの調査をしたところ、73回のゆめの内、2回しが以前の説にあてはまらなかったからです。けれど、以前の説は全部まちがってはいないと思います。どうしてかという、ゆめの調査をしたところ、73回のゆめの内、2回は以前の説にあてはまったからです。



つまり!ゆめを見る理由は…

以前の説と今の方が「まざり合っている」と思いますが、けれど「今の方が大きくあてはまるのではないかと考えました。ただゆめを見る理由はまだ、きり分かっていないということも分かりました!

4. こわいゆめを見ない方法はあるのかな？

こわいゆめを見たくありません。そこでこわいゆめを見ない方法を考えたり、本で調べたりしました。

① こわいゆめを見ない方法

わたしは、こわいゆめを見ない方法はあると思います。わたしがこわいゆめを見てしまったときをふり返ると、その日に、こわい本を読んだり、心配なことを考えてねてしまったりしたときに、こわいゆめを見ていました。だから、こわいことや、心配なことを考えないようにして、「明日は、こんなことがあったらいいな」と楽しみなことを考えてねればこわいゆめを見ないと思います。本にこわいゆめを見ない方法やヒントがのっているかもしれないと思って、調べてみました。本には良い睡眠をとるための過ごし方が書かれていました。また、インターネットを使って、「良い睡眠」で調べるといろいろなしょうほうが出てきたので、本(*13)やインターネット(★1)を合わせて、自分で良い睡眠をとる方法をまとめてみました。



よい睡眠をとるためのねる前の過ごし方

★ お風呂に入る

あついお風呂に入りたいときは、夕ご飯前にする。ねる直前に入りたいときは、ぬるめにする。

「夏でも、シャワーだけではすませず、湯船につかっていちど体温をあげることで、そのあと体温が下がりやすく、ねむりやすくなります。」*13より

★ねる直前に、スマートフォンやテレビは見ない!

「画面から脳をかくせいさせるはたらきのある強い光をあびてしまうため、すいみんがさまたげられてしまいます。」※3より

★ねるじゅんびとして毎日行うことを決める。

たとえば、パジャマに着がえる、歯をみがく、など

★ぐっすりねむれるいい香りをじゅんびする。

「ぐっすりねむるには、リラックスできる香りをかくと良い。」

「香りの例は、ラベンダー、カモミール、ジャスミン。」※3より

わたしは、この4つの方法を知って自分でためてみようと思いました。そのために、わたしが、ねるじゅんびとして毎日行うことをチェック表にしました。

よい睡眠をとるためのじゅんび(こわいゆめを見ない方法)

✓チェックリスト

お風呂に入る(湯船にもつかる。) お気に入りの音楽を聴く。

パジャマに着がえる。

ラベンダーの香りをかく。

歯をみがく。

テレビなどの画面を見ない! ※

明日の持ちものをじゅんびする。 ねる前のストレッチをする。

明日着る服をじゅんびする。

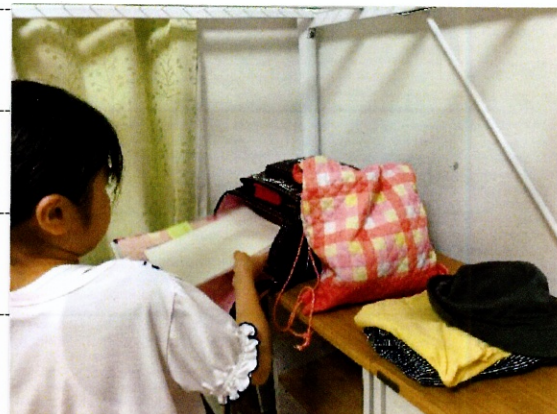
家族に「おやすみ」と言う。

お気に入りの本を読む。

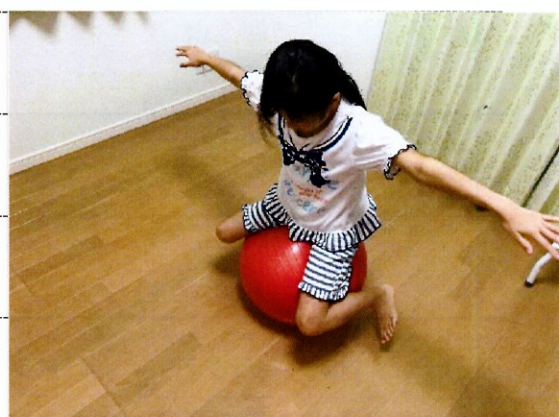
明日楽しみなことを考える。



わたしは、9月8日(火)から、9月29日(火)までの3週間で、こわいゆめを見ない、ねる前の過ごし方をためしてみました。家族にも協力してもらいました。



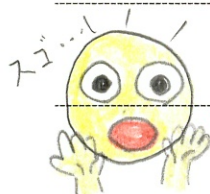
読書をしているところ 明日の準備をしているところ(2枚とも)



ストレッチをしているところ(3枚とも)

調査結果

お父さん	21日中	いやなゆめ2回(9/9, 9/10)	こわいゆめ0回
お母さん	21日中	いやなゆめ2回(9/8, 9/9)	こわいゆめ0回
お兄ちゃん	21日中	いやなゆめ0回	こわいゆめ0回
わたし	21日中	いやなゆめ2回(9/9, 9/20)	こわいゆめ1回(9/10)



お兄ちゃんスゴイ!はこわいゆめもいやなゆめも1回も見えていないね!
スゴイ!

6枚の写真は、令和2年9月3日お父さんがさっえいしました。

<②分かったよ!こわいゆめを見ない方法>

家族4人、こわいゆめを見ない方法に取り組んでから21日間、ゆめの記ろくをとりました。こわいゆめやいやなゆめも見てしまったけれど、ほとんどの日は、ゆめを見なかつたり、楽しいゆめを見たりしていました。この方法に取り組む前お父さんはゆめを見れば半分以上はこわいゆめでした。(P.41)。しかし、今回は、21日中、13日ゆめを見て、13回中いやなゆめは2回(つまり $\frac{2}{13}$ これは15%くらいになるそうです)しか見ていません。またわたしやお母さんがいやなゆめやこわいゆめを見てしまったとき、前日に明日楽しみなことを考えなかつたり不安や心配の気持ちのままねていたことがわかりました。こわいゆめを見ない方法に、取り組むとこうかがありそうです。もしかしたら、こわいゆめやいやなゆめを見てしまうのはその人の思いや気持ちが大きく関係しているのではないかと思いました。お父さんが「ゆめのことについて書かれているさ、子を見つけたよ」と「KYOSAI だよりNo.391 2020年7月号」を手わたしてくれました。そこに、「どんな嫌なことがあっても寝る前は肯定的な思いをつくれば、脳はその出来事を肯定的なものとして記憶し、睡眠中にプラスのイメージで反復してくれるのです」とありました。少しむずかしい言葉もあったのでお母さんと一緒に読みました。やったー!わたしの考えと同じです。ゆめはや、ぱり心とつながっているんだなとつくと思いました。

こわいゆめを見ない方法、見つけたよ!ねる前は、リラックスしよう!楽しみなことを考えよう!

こわいゆめを見てこまっている人にぜひためしてほしいです!

肯定的... そのとおりであるとみとめる
内容を持っているようす。
*2より

おわりに

みなさん、ゆめのひみつは分かりましたか？わたしは、ゆめから広がるなぞについて本を使ったり、ねて調べたり、少しずつ解決していきました。さいごにまとめたいと思います。

ゆめの正体は、ねまっている間に実際の出来事のように頭の中に見えるものでした。ゆめを見る場所は、頭の中の脳でした。脳の後頭葉の視覚野と側頭葉の側頭連合野が関係していそうだということが分かりました。

ゆめを見る理由はまだは、きりしていないということも分かりました。ゆめの記ろくをとることにもちょうせんしてみても、昼間に学習したことや体験したことがゆめになってあらわれるかのうせいもあると実感しました。以前は、脳が起きている間に見たもの、聞いたもの、体験したことなどの情報が整理され記憶として定着するまでがゆめとなつてあらわれると考えられていたようです。でも今は、眼球が動いて脳が刺激され、それによって引き出される映像や連想がゆめだと考えられているようです。わたしは、以前の説と今の説がまざり合つてゆめを見る理由になっていると考えました。

さいごにこわいゆめを見ない方法について調べました。調べた結果、ねる前にリラックスをしたり、明日楽しみなことを考えたりすることが大切なのだと気づくことができました。ゆめと人の心はつながっていると強く思いました。

やっぱりゆめっておもしろく、ひみつがいっぱいです。

みんな知りたい？ゆめのひ・み・つ！

～どうしてゆめを見るのかな？～

参考にした本

番号	本の題名	作者名	発行所	発行年月日
米1	ゆめからゆめんぼ	矢玉しろう	株式会社 岩崎書店	2018年 2月28日
米2	新インボ-小学国語辞典	土屋徹	株式会社 学研プラス	2015年 12月22日
米3	総合百科事典 ポプラディアⅣ	坂井宏先	株式会社 ポプラ社	2012年 2月
米4	からだか元気になる本②けんご をつくる!4つのヒント	植田誠治	株式会社 あかね書房	2015 9月25日
米5	目のくみ大研究 なせ見える? トラブルを防ぐには?	根本昭	株式会社 とりの社	2014年 5月8日
米6	知識の絵本22 め-どうしてみえるの?-	佐藤まもる	株式会社 岩崎書店	1992年 10月10日
米7	脳のひみつ くみはたらきが よくわかる!	川島隆太	株式会社 PHP研究所	2016年 11月7日
米8	保健室で見る 早寝・早起き・朝に はんの本①スコイ!睡眠の力	近藤とも子	株式会社 国土社	2015年 7月1日
米9	眠りは脳と心の栄養!睡眠がよく わかる事典 早起き・早寝で元気になる	神山潤	株式会社 PHP研究所	2008年 11月7日
米10	からだと脳のふしぎ辞典	坂井建雄	株式会社 集英社	2000年 2月29日
米11	調べよう実行しよう!よいおみん ①おみんのひみつをさぐる	神山潤	株式会社 岩崎書店	2014年 1月31日
米12	調べよう実行しよう!よいおみん ②おみん不足だとどうなるの?	神山潤	株式会社 岩崎書店	2014年 3月10日
米13	調べよう実行しよう!よいおみん これでバッチリ!みんなのおみん	神山潤	株式会社 岩崎書店	2014年 3月31日

利用した図書館

番号	図書館名
1	豊島区立上池袋図書館
2	北区立中央図書館
3	板橋区立東板橋図書館
4	新宿区立下落合図書館

参考にしたサイト

番号	サイト名	URL
★1	江崎グリコ(株)	https://cp.glico.jp/powerpro/citric-acid/entry91/

おわり

