

# 日本におけるコロナウイルス・パンデミック・ドリームの実際 — 成人女性3事例の夢資料に関する質的解析 —

松田 英子

(東洋大学社会学部)

ヨーロッパとアメリカの睡眠研究者が、コロナウイルス・パンデミック・ドリーム現象、つまり自粛生活による孤立、健康不安、死への不安、経済的不安などの心理社会的ストレスが原因で、奇怪で鮮明な悪夢を見る人の増加を示す現象を報告している。

本研究の主要な目的は、3人の日本の成人女性におけるコロナウイルス・パンデミック・ドリームを報告すること、悪夢の形成の素因ストレスモデルに基づき、それらの夢を質的に解析することであった。新型コロナウイルスへの感染防止のための自粛生活による状況的なストレスがどのレベルの悪夢をもたらすかを検討した。

成人女性3名が報告した夢資料を解析した結果、悪夢形成の素因の有無にかかわらず、新型コロナウイルスのパンデミックがもたらす過度にストレスフルな状況が、調査協力者全員に特発性の悪夢をもたらしたと考えられた。また新型コロナウイルスの目視できない特徴によって、バリエーションに富んだ嫌悪イメージ（奇妙な音、黴の匂い、昆虫等）、マスク、人工呼吸器、清掃道具などの情報が悪夢に出現したと考えられた。さらに夢の中でのストレス対処行動のイメージリハーサルが認知-情動的なレベルで悪夢の深刻度を決定する可能性が示唆された。

キーワード：コロナウイルス・パンデミック・ドリーム、特発性の悪夢、悪夢の階層性、素因ストレスモデル、イメージリハーサル

## 問題と目的

悪夢とは、個人の生存や安全に関わる内容を含む、不安や恐怖、その他の不快な感情を引き起こす、生々しく詳細な物語風の夢で、覚醒後に見当識を保つが、心理的な苦痛を与える夢で、精神作用物質の生理学的な作用によるものではないと臨床的に定義される (American Psychiatric Association, 2013)。米国精神医学会による臨床的な悪夢の診断基準としては、DSM-III-Rでは夢不安障害 (Dream Anxiety Disorder) であったが、恐怖の夢による中途覚醒を条件に加えて DSM-IVでは悪夢障害となった。その後 DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) では悪夢障害のアセスメントに関して、中途覚醒そのものよりも悪夢がもたらす苦痛度の重視へと変遷している (岡田・松田, 2017)。

Levin & Nielsen (2007) は、悪夢に関する認知-情

動レベルの心理学的研究と神経生理学的研究の双方をレビューした結果、悪夢には階層があるとして、普通の夢 (normal dream) から、普通の不快な夢 (normal dysphoric dream)、悪い夢 (bad dream)、苦痛度の低い特発性の悪夢 (idiopathic nightmare - low distress)、苦痛度の高い特発性の悪夢 (idiopathic nightmare - high distress)、トラウマに関連した PTSD 性の悪夢 (posttraumatic nightmare - trauma related)、トラウマを再現する PTSD 性の悪夢 (posttraumatic nightmare - trauma replicative) まで分類した。この分類では、悪い夢と特発性の悪夢は中途覚醒の有無で区別し、特発性の悪夢と PTSD 性の悪夢はトラウマの深刻さで区別している (Levin & Nielsen, 2007)。Levin & Nielsen (2007) で定義される特発性の悪夢は、DSM-5 や米国睡眠医学会の ICSD-3 (American Academy of Sleep Medicine, 2014) における悪夢障害に相当する。特発性の悪夢は一般的に夜間後半に起こり、現実生活のストレスと関連したストーリーはバリエーションがあり、長めであるが、PTSD 性の悪夢は夜間睡眠の早い段階で起こり、睡眠を重篤に阻害し、トラウマと関連したストーリーが繰り返され、短い傾向がある (松田, 2017)。

Levin & Nielsen (2007) は悪夢形成の要因を、素

本研究は科学研究費補助金基盤研究 (C) (JP17K04461 研究代表者 松田英子) の補助を受けた。本稿に関し、利益相反の開示事項はありません。国内外のコロナ・パンデミック・ドリームに関する研協力者および快く夢資料を提供してくださった A さん、B さん、C さんに心より感謝申し上げます。岩手大学の松岡和生先生と東洋大学大学院山崎有望先生にはデータの収集にあたりご協力いただきましたこと、心より感謝申し上げます。

因（感情的苦痛を生じさせる特性）ーストレスモデル（感情的負荷）によって説明した。つまりストレスフルで否定的感情をもたらす事象の影響下にある人に、状況的な感情的な負荷がかかると、感情を安定化させる認知的容量が減り、結果として悪夢の頻度が増加し、さらに悪夢への不適切な対処が悪夢症状を維持する（岡田・松田, 2017）。よってウイルスの世界的流行の状況下でも人々が悪夢を形成しやすい状況にあると推測できる。

ナショナル・ジオグラフィック誌2020年4月号では、COVID-19（新型コロナウイルス）のパンデミックに伴って、奇妙で鮮明な悪夢を見る人の増加を示す「コロナ・パンデミック・ドリーム」現象を、米国や欧州の睡眠研究者（i. e. Barrett, 2020）が報じたことを報告している（Renner, 2020）。「コロナ・パンデミック・ドリーム」の原因は、検疫や自粛生活による孤立、健康不安、死への不安、経済的不安などの心理社会的ストレスや、自粛生活に伴う生活パターンの変化（運動不足も含む）がもたらした、睡眠リズムの乱れおよび睡眠の質の低下と考えられている。覚醒時の情報処理と睡眠中の情報処理である夢には連続性がみられるという、連続性仮説（Schredl, 2019）が提唱されており、コロナ・パンデミック・ドリームの生起メカニズムについても同様と考えられる。

本報告では、緊急事態宣言中の日本における3人の成人の女性3事例のコロナ・パンデミック・ドリームを報告することと、Levin & Nielsen (2007) の悪夢の階層性と悪夢の形成の素因ストレスモデルに基づき、新型コロナウイルスの特徴と感染への不安および感染防止のための自粛生活の状況的な感情的負荷がどのように悪夢に現れるかについて質的に解析する。

## 方法

研究協力者は成人女性3名（30代, 60代, 70代）で、それぞれ東北地方、関東地方、九州地方在住であった。調査期間は全国で緊急事態宣言中の4月下旬から5月初旬であった。

研究の実施にあたり、岩手大学人を対象とする医学系研究の倫理審査を受けた（承認番号第202004号）。本研究は、COVID-19感染予防対策として、WEB、電話、メールで調査を実施した。研究協力者に対し、WEB上の質問フォームにて、①フェイスシート（年代、性別）、②自粛期間中にみた夢の内容、③その夢をみた理由と感想について回答を得て、その悪夢の回答についての電話による詳細な調査への参加協力の承諾を得た。その際に、本調査の目的、回答の撤回可能性および個人情報の保護の説明を行った。さらに悪夢

がもたらす心理的苦痛に対し治療を求める場合には医療機関を紹介することについて説明し、これらの同意を得た上で電話番号を聞き、後日電話にて約60分の半構造化面接を行った。面接時の質問項目は次のとおりである。①フェイスシート（年代、性別、居住地、家族構成）、②睡眠状況、③現在の自粛期間中の生活環境の様子、④想起した夢の詳細、⑤その夢をみた背景と感想の5項目であった。その後、文章化した夢資料の記述に間違いがないか、メールにて確認を取り、事例研究報告としての公開について、文書にて承諾を得た。夢の資料に関する質疑応答に基づく調査は、公認心理師・臨床心理士が行った。本報告に関し夢資料を提供した3名には匿名にてプライバシーを保護すること等を改めて説明し、本報告での資料の公開について文書にて承諾を得た。

## 結果

日本におけるコロナ・パンデミック・ドリームの事例を以下に示した。各事例が想起した夢の内容およびその感想をTable1に示した。

### 1. 事例1

- 1) 60代女性Aさん、九州地方在住。専業主婦。
- 2) 睡眠習慣：睡眠のリズムは規則正しく、午後22時就寝、午前6時半起床。平均8時間睡眠。目覚めも良く、夢もあまりみない。これまで悪夢はほとんどみた経験がない。服薬はない。
- 3) 家族および生活歴：夫は会社経営者で、二人暮らしである。娘は他県に住む。妹は婦人科癌患者、その娘（姪）は生後5か月の乳児を子育て中。最近夫の関連会社の社員の家族が新型コロナ陽性と判明したことにショックを受け、自分が感染して夫の仕事に迷惑をかけることに恐怖を感じていた。買い物は週に1回。散歩も人がいないところを探すなど、緊張した生活送っていた。
- 4) 夢の解析：夢資料1については、4人が近い距離の布団で寝ていたことから、“狭くて息苦しいので他の部屋がないか”と探したことは、夢の中でも社会的距離をとり密接を避ける行動を示している可能性がある。Aさんの妹は婦人科癌、姪が乳児を子育て中と配慮が必要な家族がいることで、自分が感染してしまう恐怖を強く感じている。姪が包み庇っていたものは、乳児と推測される。Aさんの夫の会社の関連会社の家族に陽性者がでたことが不安を強め、迷惑をかけてはいけないと日常生活でも厳しく自粛をしていたので、夢の中で自分が感染してしまったことに対する失望感、悲しみが現れている。楽器から小さく囁くような声が聞こえてきたという

Table 1 Contents of the Japanese Corona Pandemic Dreams

<b>Aさんの夢：夢資料1 (2020年4月14日)</b>	
夢内容	(主人が買った)引っ越したばかりの古い一軒家の真っ暗な狭い寝室(布団の中)で、娘、妹、姪、自分の4人がくっつき合っ て寝ている。狭くて息苦しいので他に部屋はないかと見渡すと、隣の部屋に続く引き戸があった。他にも部屋があったと少 分はぼとして他の部屋で寝たほうがいいかも知れないと思って起き上がった。 戸を引いて隣の部屋に入ると昭和風の居間とキッチンがあって、水道からは水がしとしと落ちており、中は薄暗くて肌 張り付くような湿気を感じたかび臭さがあった。そして、その前には大きなテーブルが置いてあり、その上には10台くら いの古いバイオリンが立ててあって、そのバイオリンの前に小さな人形が体ずつ置いてあった。テーブルの側を通ると聞き 取れない程の小さく騒ぐような声が聞こえてきた。近づいて行ってその声を一生懸命に聞こうとしたが、複数の声でよく聞 こえない。仕方なく先程寝ていた部屋に戻って引き戸を引き開けると、姪、娘、妹が布団の上に座っており、私の方を見て 驚き「こっちの部屋に來ないで!」といった嫌な顔をしていた。3人の顔の表情はそれぞれ違っており、娘は少し見た後で 俯いて悲しい顔、妹は怒ったような顔、姪は私を見るなり驚き顔色も変わって怖れている顔をして、お腹のあたりに持っ ている何かを布団に包み庇っていた。その瞬間自分が感染したと思って飛び起きた。
夢の感想	とても怖い夢で、バイオリンと人形はよくわからない。家族の中でも特に女性3人のことを心配していたので、警戒しろと こんな夢を見たのかと思った。
<b>Bさんの夢：夢資料2 (2020年4月21日)</b>	
夢内容	婦人科癌の女子学生から、お金がなくて困っているとのメールがあった。父親の仕事が減って授業料支払いも難しいとの事 らしい。バイト先の塾はコロナで閉鎖して、アルバイト代もない。困っていると思うと可哀想で、振り込むので銀行の番号 を教えてと送信した。免疫力低下もあるのでマスクも送ってあげようと思っている。親しい友人から「ダメよ!きちんと線 引きしないと!感謝されると思ったら大間違い。」と言われる。どうしようかなと迷っている夢でした。
夢の感想	闘病中の相談学生についてコロナ感染を心配し、複雑な家庭の事情や医療費に関しても心配していた。大学生の困窮につい ては、ニュース報道をみて心配していた。自分はいつも親身になりすぎる傾向があり、職域について考えていた。
<b>Bさんの夢：夢資料3 (2020年5月6日)</b>	
夢内容	家にマスクが3枚届いた。封筒にはミニチュア版と書いてあり、開けたら子供用よりも小さな小さなマスクがでてきた。自 分はつけられないと、去年英国で買ったぬいぐるみにつけた。(ここで中途覚醒し、再入眠)湯気でモウモウとした薄 暗い湯治場みたいなところに、五右衛門風呂が整然と並んでいた。私はその1つの鉄の風呂桶をデッキブラシでザリザリ 洗った。きれいなと思ったら、湯をためて車いすののって待っていた兄に入るよう促した。兄は鼻に呼吸器をつけて、素 直にそのまま風呂に入った。私はマスクをつけていて、湯気でびしょびしょになっていた。気持ち悪さで目が覚めた。
夢の感想	日常生活でマスク不足に困っていて、手作りマスクを知り合いから送ってもらったり、夫と一緒にドラッグストアを探して 並んだりしていた。政府からのマスクはまだ届いていないし、マスクが無くなったらどうしよう不安に感じていたから、 夢を見たのかなと思う。また、英国がコロナで大変というニュースも印象に残っていたので、英国で買ってきたぬいぐるみ につけたのかと思う。そこで一旦目が覚めた。後半の夢は、鉄のざらざらした感じと、ごしごしする感じを覚えている。足 が濡れているような不快感がした。何でこんな夢見たの?と兄のことを思い出した。兄は肺の疾患で1年半前に亡くなっ たが、肺に疾患があったらコロナの感染は危険と聞いた。またコロナで亡くなること茶匙にふせない、お骨になるまで会えない ということがショックで、人の死や兄の死を思ったりした。ニュースではコロナ死亡者数の多さ、海外の安置所のニュース がショックだった。
<b>Cさんの夢：夢資料4 (2020年4月27日)</b>	
夢内容	コロナに感染した人は専用の場所に行かなくてはならないと定められているけど、案の定その決まりを破ってしまう人は いる。いくら言たって聞いてもらえないんだと思いながら、朝神社に参拝しにいった。その日は毎月恒例の祈祷が説話があ るらしい。こんな状況だから、月初め限定販売の絵馬とか御守りとかも売り切れなのかしら、世の中の人達が集まって神様 にお願ひしてそうだなーと思いながら、横目で社務所をチラッとみたら、破魔矢と絵馬が一つずつ残っていた。さすがに 感染する可能性があるから、安易にすぎらないかーと思い、また歩き始めた。
夢の感想	就寝前にコロナについての愚痴をメールで報告していた。最初は若い人ならコロナ感染しないと行ってたのに実際は感染す るし、マスクつけても意味ないと言ってたのにマスクつけるとなるし、退院しても陽性になることもあるという報道をみて とても辛い気持ちになる。職場は、密集・密接しており、新人指導でパソコンの打ち方を教えるため距離とれない。換気も 難しく、ビニールの衝立がほしいと上司に言ったが予算の都合上叶わなかった。町では、消毒液も買えない、売ってない。 ハンドソープも売ってない。感染者は減ってきているけど、またいつ爆発するかかわからないし、ワクチンも治療薬もないの で怖い。
<b>Cさんの夢：夢資料5 (2020年5月3日)</b>	
夢内容	ふと時計を見ると、2時を指していた。私はいつの間にか実家にて、「ねー!今2時?昼の2時?夜の2時?」と大きな 声で聞いた。すると誰かが夜の2時だと言った。(中略)もう学校に遅刻しちゃうから行かなくちゃと何かを取りに、二階 の自分の部屋に向かうと、廊下に女の子がいた。「じゃあね、行ってくるね」と話しかけた。その女の子は「うん、いっ てらっしゃい。」と言った。私は「行きたくない時は行かなくていいんだからね。」と言った。(中略)そして廊下の窓を見ると、 黒い小指の爪の先くらいの小さなカメムシたちがわらわらわらといた。前日より少し大きくなっていて、一階にいる母を呼 んだ。「こいつら、今駆除しないとえらいことになるよ」と母に言ったら、母は「たしかにたしかに」といい電流が流れる バトミントンラケットのようなものでパンパン叩き始めた。叩いたあとにゴリゴリすり潰して、私はげっ。そうやって 殺すのかよ。やつらは臭いを発するじゃんと思ったが、黙っていた。母はラケットの網目にカメムシが引っかかったまま私 の所へやってきて、修行だといひながらそのラケットを私のお腹に押し付けた。私は気絶しそうになりながらも、母に同意 するフリをしつつ、(中略)私はクローゼットにあるカメムシ用の殺虫スプレーを取り出し、自分の部屋の全ての窓、内側 外側にスプレーを吹き付け、カーテンを閉めた。
夢の感想	夢から起きてため息をついて、緊張感、疲労感、嫌悪感があった。カメムシは、入る隙間がないのに隙間から入ってこよう とし、叩いても叩いても死なない感じが嫌いで、一番嫌いな虫である。職場でのストレス、実家に帰省できないストレス、 そうした自分で抱えられない気持ちが夢に出ているのかなと思う。

注) 下線は著者が加筆。

のは、新型コロナウイルスに感染した患者が死者なのか、聞き取れないくらい小さい音が、新型コロナウイルスが目に見えないことと関連している可能性が推測される。

## 2. 事例2

- 1) 70代女性Bさん、関東地方在住。教育関係者。
- 2) 睡眠習慣：睡眠のリズムは規則正しく、午後10時半就寝、午前4時半起床。平均6時間睡眠。夢はよく見る方で、相談に乗っている生徒、学生の事など仕事関係の夢が多い。服薬はない。
- 3) 家族および生活歴：コロナ自粛前は、教育相談に携わる。コロナ自粛による休校に伴い、ひきこもり生活で仕事ができず、ストレスを感じている。夫と2人暮らしで、買い物は3日に1回程度、宅配も活用して外に出ないようにしていた。
- 4) 夢の解析：夢資料2に関しては、自粛に伴う休校で教育相談活動が中断している苛立ちがみられ、夢の中で経済的困窮をメールで相談学生に対し、Bさんは何か支援ができないかと考えている。特にがん治療と学業の両立をする学生への配慮、マスク不足の実情、金銭物品の援助とカウンセラーとしての境界が迷いにつながり、親しい友人から警告を受けている。この警告には、高齢者を狙った振り込め詐欺やコロナ詐欺に関する報道の影響などもあるではないかと推測する。

夢資料3に関しては、感染予防と自粛生活のストレス、マスク不足への懸念、政府からのマスクは届いておらず、マスクのサイズが小さいことに失望感や不満足感として現れている。英国で買ってきたぬいぐるみにそのマスクをつけたことに、英国のコロナパンデミックに関する報道の影響が現れている。また、一昨年肺の疾患で亡くなった兄が装着していた人工呼吸器と今回のコロナ重症患者の治療に関する情報が連想されて現れている。Bさん自身がマスクをつけていたことから、夢の中でも感染予防し、コロナではできない清拭も含め、家族が大切に看取るということに関係していると考えられる。

## 3. 事例3

- 1) 30代女性Cさん、東北地方在住。会社員。
- 2) 睡眠習慣：睡眠のリズムは規則正しい。午後11時就寝、午前5時起床。平均6時間睡眠。夢はよく見る方で、鮮明である。服薬はない。
- 3) 家族および生活歴：実家から離れて一人暮らし。外出の状況は自粛前と変化はない。職場は1フロアに100人いるコールセンターで、密接している。新型コロナウイルスに感染しないかと心配で怖い思い

をしながら勤務して、毎日辛く疲れている。

- 4) 夢の解析：夢資料4に関しては、感染予防に関する不安と自粛生活のストレスを直接的に表している。コロナ感染者の隔離措置に従わない人がいるというのは、日本のマスメディアの報道の影響があると考えられる。世の中が不安な時には神事にすがりたくなる風潮があるが、それでも破魔矢と絵馬には触らず、Cさんが新型コロナウイルスを非常に警戒していることがわかる。

夢資料5に関しては、職場の感染予防の体制が整っていないことに対する恐怖や不満があり、仕事に遅れてはいけなが行きたくないという気持ちが現れていると推測される。黒い小さなカメムシの群衆はウイルスがどこからともなく侵入し、増殖するイメージと類似している。母親は助けてくれるものの、Cさん本人はその対処法では不十分と思っており、最後はイメージの中で、スプレーを吹き付け、カーテンを閉めるなど、自分で対処している。

## 考 察

### 1. 悪夢の階層と素因ストレスモデル

コロナ・パンデミック前のデータとの、直接的な個人内の比較はできないが、Aさん、Bさん、Cさんの夢はいずれも鮮明性が高い夢と考えられた。夢資料1では、相手の顔の表情もリアルで、出現率の低い皮膚感覚や嗅覚が出現し、鮮明度が高く、悪夢の特徴を示す。夢資料3では、鉄のザラザラした感じ、濡れた不快な感じ、湯気などの温度感覚など触覚がリアルで鮮明な夢である。3人とも睡眠リズムは規則正しく、不眠者ではない。Aさんは低夢想起者である一方でBさんとCさんは高夢想起者であり、悪夢を想起しやすい素因があると推測されるが、素因の有無にかかわらず、コロナのパンデミックがもたらす過度のストレス状況が全員に悪夢をもたらしたと考えられた。Levin & Nielsen (2007) の悪夢の分類に基づく、夢資料1は、苦痛度の高い特発性の悪夢と考えられ、恐怖で覚醒している (Figure. 1)。夢資料2は悪い夢、夢資料3は中途覚醒を起こしたので苦痛度の低い特発性の悪夢と考えられる。夢資料4は悪い夢、夢資料5は苦痛度の低い悪夢と考えられた。夢資料3と5は途中夢の恐怖度や不快度が高まるが、夢資料1とは異なり、夢の中でストレス対処行動をとることができていたため苦痛度が低くなったと推察される。

今回の夢資料にはPTSD性の悪夢は確認されなかったが、死に直面するような医療関係者や家族に罹患した患者がいる方から提供された資料であれば、トラウマに関連したPTSD性の悪夢の報告が得られた可

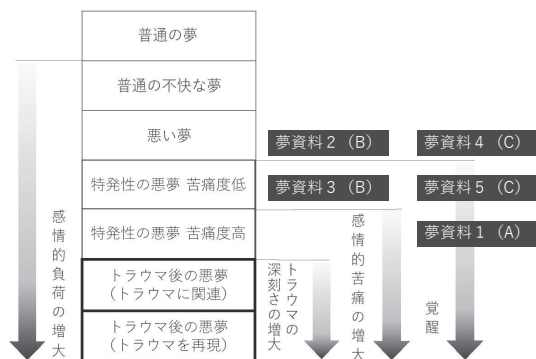


Figure 1 Classification of dream materials of this study based on the hierarchy of nightmares (Levin & Nielsen, 2007)

能性 (Barrett, 2020) が考えられる。今回が事例報告のみで議論の限界はあるが、欧米と比べ日本では感染者あたりの死者数が少ないことも PTSD 性の悪夢の報告がなかったことに影響している可能性が推測された。死に関する夢は、60代 A さんの古い楽器 (夢資料 1)、70代 B さんの五右衛門風呂と亡くなった兄 (夢資料 3) など患者や死者を連想させるが、30代 C さんの夢資料とは関連がみられず、年代差があると考えられた。夢資料 1 の中から小さい声聞こえる古い楽器については、メディアで報道されている被害が大きい欧州の集団埋葬の棺をイメージさせ、映像が記憶に残っていたのではないかと推測する。家族に万が一のことがあった時に看取ることができない恐怖は両者に共通しているが、夢資料 3 は、家族を清潔なお風呂に入れ見送っているため、悪夢の深刻度は夢資料 1 より低くとどまっている。

## 2. 新型コロナウイルスの特徴が悪夢に及ぼす影響

新型コロナウイルスは日常生活の中で目視できないので、その人が苦手なものイメージとなって出現する傾向があり、典型的には虫などがウイルスのメタファーとして出現する (Barrett, 2020) と考えられた。このことは欧米での報告 (Renner, 2020) と一致している。夢資料 1 は、小さな音、湿気、カビの匂いで、夢資料 5 はカメムシであった。感染対策に関連して、夢資料 2 ではマスク、夢資料 3 では人工呼吸器、夢資料 4 では対人接触を避け社会的距離をとる行動として現れている。

夢イメージの中での対処法も人によって異なる。夢資料 1 は逃げる (回避)、夢資料 2 は助ける、夢資料 3 は、感染予防、洗浄して家族を見送る。夢資料 4 は触れない (回避)、夢資料 5 はスプレーをして退治するなどである。米国睡眠医学会の成人の悪夢治

療のガイドライン (Aurora, Zak, Auerbach, Casey, Chowdhuri, Karippot, Maganti, Ramar, Kristo, Bista, Lamm, & Morgenthaler, 2010) では、非薬物療法の中では、夢の結末を覚醒後にイメージの中でポジティブに認知的に再構成するイメージリハーサルセラピー (Krakow, Kellner, Neidhardt, Pathak, & Lambert, 1993) が推奨されており、夢の中での対処行動のイメージリハーサルが認知的なレベルで悪夢の深刻度を決定するような点が興味深い。

本報告では速報性を重視し、日本におけるコロナウイルス・パンデミック・ドリームの実例を事例の夢資料を解析して報告を行ったが、夢の認知-情動特徴や悪夢の頻度・苦痛度に関する十分なデータを収集し、感染者数や自粛の程度に関する地域差や緊急事態宣言前後など時間的経過に伴う変化の解析を行うことを今後の課題とする。

## 文献

- American Academy of Sleep Medicine (2014). *International Classification of Sleep Disorders, 3rd edition: ICSD-III*. American Academy of Sleep Medicine, Illinois. (日本睡眠学会診断分類委員会 (訳) (2018). 睡眠障害国際分類第3版. ライフ・サイエンス)
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Arlington. (高橋 三郎・大野 裕 (監訳) (2014). DSM-5 精神疾患の診断・統計の手引. 医学書院.)
- Aurora, R. N., Zak, R. S., Auerbach, S. H., Casey, K. R., Chowdhuri, S., Karippot, A., Maganti, R. K., Ramar, K., Kristo, D. A., Bista, S. R., Lamm, C. I., & Morgenthaler, T. I. (2010). Best Practice Guide for the Treatment of Nightmare Disorder in Adults. Standards of Practice Committee. *Journal of Clinical Sleep Medicine, 6*, 389-401.
- Barrett, D. (2020). *Pandemic Dreams*. Oneiroi Press.
- Krakow, B., Kellner, R., Neidhardt, J., Pathak, D., & Lambert, L. (1993). Imagery rehearsal treatment of chronic nightmares: with a thirty month follow-up. *Journal of Behavior Therapy Experimental Psychiatry, 24*, 325-30.
- Levin, R., & Nielsen, T. A. (2007). Disturbed dreaming, posttraumatic stress disorder, and affect distress: A review and neurocognitive model. *Psychological Bulletin, 133*, 482-528.
- 松田英子 (2017). 夢イメージと急速眼球運動. イメー

ジ心理学研究, 15, 37-43.

岡田斉・松田英子 (2017). 悪夢の生起メカニズムと支援に関する心理学研究の動向. ストレスマネジメント研究, 13, 11-17.

Renner, R. (2020). *The pandemic is giving people vivid, unusual dreams. Here's why.* Researchers explain why withdrawal from our usual environments—due to social distancing—has left dreamers with a dearth of “inspiration.” Retrieved

from

<https://www.nationalgeographic.com/science/2020/04/coronavirus-pandemic-is-giving-people-vivid-unusual-dreams-here-is-why/> (April, 29 2020)

Schredl, M. (2019). Continuity hypothesis of dreaming. In K. Valli & R.J. Hoss (Ed.), *Dreams: Understanding biology, psychology, and culture.* (pp. 88-94). California: ABC-CLIO-LLC.

(2020.8.10 受稿, 2020.10.14 受理)

## ***The Coronavirus Pandemic Dreams in Japanese Adult Females: A Qualitative Analysis of Three Case Reports***

EIKO MATSUDA

(DEPARTMENT OF SOCIAL PSYCHOLOGY, FACULTY OF SOCIOLOGY, TOYO UNIVERSITY)

*THE JAPANESE JOURNAL OF MENTAL IMAGERY, 2020, 18, 1 – 6.*

European and American sleep researchers have reported the coronavirus pandemic dream phenomenon, which showed an increase in the number of people who recalled bizarre and vivid nightmares due to psychosocial stress. The main purposes of this study were to report of coronavirus pandemic dreams in three Japanese females and to analyze them based on a diathesis-stress model of nightmare formation. We examined what level's nightmares caused by the situational emotional stress derived from self-restraint to prevent infection.

Based on our cases, it was considered that the excessive stressful situations caused by the coronavirus pandemic brought idiopathic nightmares to all research collaborators, regardless of diathesis. Due to the invisible features of the new coronavirus, it was suggested that there was a phenomenon that various kinds of unpleasant images (strange sounds, musty smells, insects, etc.), masks, ventilators, cleaning tools appeared in nightmares. It was also suggested that image rehearsal about stress coping behaviors in dreams might determine the severity of nightmares at a cognitive - emotional level.

**Keywords:** coronavirus pandemic dream, idiopathic dream, hierarchy of nightmare, diathesis-stress model, image rehearsal