前第３千年紀のことメソポタミアの王様達は、ろうの平板に見た夢の内容とその解釈を記録しました。その１千年後、古代エジプト人は 人々がよく見る100以上の夢とその意味を記した夢占いの本を書きました。その後も、夢を見る理由を知るための旅は終わりませんでした。

その後 精力的な科学的研究や技術的な進歩や粘り強さにより、明確な答えは出せていないもののいくつかの興味深い理論が得られました。

我々は願望を満たすために夢を見ます。

1900年代の初め、ジークムント・フロイトは全ての夢は 悪夢も含め意識下にある日常生活でのイメージを寄せ集めたものであり、しかも潜在的な願望を叶えることに関連した象徴的な意味があると主張しました。フロイトの理論によると、眠りから覚めた時に思い出せる夢は我々の無意識下にある原初的な思考、衝動や願望が象徴的に表現されたものなのです。フロイトは 思い出された夢を分析することによって、心の無意識下にあるものを意識下へと呼び起こし願望の抑圧によって起こる、精神的な問題が明らかになり解決されると信じました。

我々は記憶するために夢を見ます。

ある種の精神的な作業の効率を向上させるには睡眠が役に立ちますが、夢を見ることが出来ればより良い効果が得られます。2010年 研究者達は複雑な３次元迷路を通り抜けるのに被験者たちが２回目の試行の前に少し寝て 迷路の夢を見るとずっと上手くいくことを発見しました。実際 試行の間に目を覚ましたまま迷路のことだけを考えていた人達よりも迷路の夢は見なかったものの少し寝た人達の方が最大で10倍良い結果を得ました。研究者達の打ち立てた理論によると睡眠中に 記憶の定着過程が起こり夢はその過程が起きている信号であるとされます。

我々は忘却のために夢を見ます

脳の構造には１京個ほどの神経の繋がりがあります。何かを考えたり 行動するたびにこの繋がりは増えていきます。1983年に提出された逆学習とよばれる神経生物学の理論によると睡眠中主としてレム睡眠中に新皮質はこういった神経の繋がりを見直し不要な繋がりを消去します。夢を見ることになるこの忘却の過程がないと脳は無駄な繋がりにより過剰な負荷がかかり起きている時に必要な思考がちょっとした雑念により妨げられることでしょう。

我々は脳の機能を正常に保つために夢を見ます。

連続的活性化理論によると脳が正しく機能するために、長期記憶を統合、形成する過程において夢を見るものと説明しています。睡眠中のように 外界からの刺激が一定レベルを下回ると脳は自動的に記憶を呼び起こしデータを生成し始めます。それが我々が夢の中で経験する思考や感情として現れるのです。別の言葉で言えば夢は 脳が見せているランダムなスクリーンセーバーのようなもので完全にはシャットダウンしません。

我々は予行演習として夢を見ます。

危険や脅威にさらされた状況にある夢をよく見ます。原初本能的予行演習仮説によると、夢の内容には重要な目的が含まれています。それが恐怖だらけの夜―森の中でクマに追いかけられるのであれ暗い小路で忍者と戦うのであれこのような夢は闘争・逃走本能の予行演習となり、現実の世界で必要な時に油断なく頼れる行動をとることができます。しかし いつも不快な夢であるとは限りません。例えば 身近にいる魅力的な人の夢は生殖本能に基づく 練習の機会を与えるのかもしれません。

我々は癒しのために夢を見ます。

脳内のストレスに関連した神経伝達物質はレム睡眠時に痛ましい夢を見ている時でさえもほとんど活性化しません。このことから 研究者達の中には夢の目的の１つは痛ましい経験を緩和する精神的な癒しであるとの理論を立てる者もいます。精神的ストレスの少ない夢の中で痛ましい出来事を再現することは、明確な見通しを与え精神的に健全な方法で事態に対処する能力を高めるのでしょう。ある種の気分障害と心的外傷後ストレス障害を抱える人は睡眠障害があるため科学者の中には 睡眠不足がそのような障害の要因となるのだろうと信じています。

我々は問題解決のために夢を見ます。

現実や慣習的な考え方の枠組みに捉われず、夢の中では問題把握に役立つ制限のないシナリオを創造することができ、醒時には思いつかない解決策を見出すことが出来ます。ジョン・スタインベックはこれを「睡眠委員会」と称し研究者達は睡眠が問題解決の効率的な方法であることを示しました。有名な化学者であるアウグスト・ケクレはまさにこのようにして、ベンゼン分子の構造を発見しましたそれゆえ 問題解決の最善策はしばしば 一晩寝てから考えることだと言われるゆえんです。

他にも さらに際立った理論があります。技術の進化により脳を理解する手段が進化するにつれていつの日か夢を見る本当の理由が見い出されることでしょう。その日が来るまでしっかりと夢を見ようではありませんか。