

【講演会報告】

睡眠の文化的研究の可能性

(2006年度第2回日本文化人類学会北海道地区研究懇談会・北海道民族学会 共催講演会)

豊田由貴夫

開催日：2006年12月10日

開催場所：北海道大学

講師：豊田由貴夫（立教大学観光学部交流文化学科教授）

最初に、私がなぜこのような睡眠に関する研究というものを行っているのかという経緯を、簡単に説明しておきます。ロフターという寝具会社があり、その付置研究所として睡眠文化研究所（Research Institute on Sleep & Society）というものが1999年に設置されました。設置に大きく関わったのが、元民博教授の故吉田集而氏です。彼のネットワークにより、この研究所の企画委員として数人の研究者が集められ、私もその中の1人として加わりました。企業の付置研究所なのですが、製品開発などに直接関わるわけではなく、睡眠文化研究と称して、かなり自由な活動を行っています。

この研究所の主催で、「睡眠文化フォーラム」という一般向けの講演会を行ってきました。毎年テーマを変え、フォーラムを開催するために年数回の研究会を開き、そのテーマの専門家を招いて話を聞いてフォーラムの構成を考えるという過程で、企画委員も睡眠のことについて研究してきたこととなります。夢のフォーラムを行おうとした際に、世界の人々はどんな夢を見ているのだろうかという視点から話をしてもらおう人が見つからず、結局、私がこれをやることになりました。それ以来、私は夢の研究をしていることとなります。

睡眠文化研究所の研究方針というのは特に決まっているわけではないのですが、これまで活動してきた過程で、漠然とですがいくつかの傾向が出てきました。まず「眠り」を、起きて活動するための単なる休息ではなく、生活文化として積極的にとらえようという視点です。それから、医学、生理学、文化人類学、社会学などの視点を入れた、学際的な研究を行うという点です。特に、これまで睡眠に関しては医学・生理学からの研究が主として行われてきたので、その成果を評価しながら文化的側面を重要視するという視点をとるようになっていきます。

一般向けの啓蒙的な活動とともに、純粋な研究への志向もあり、2005年度には「アジア・アフリカ地域における睡眠文化研究の可能性」というタイトルで科学研究費補助金を獲得しており、今年もさらに新規のテーマで申請をしています。

今日は、睡眠の文化的研究の可能性の例として、私が行ってきた「夢」の研究と、睡眠文化研究所として行ってきた「睡眠環境」の研究について、簡単に紹介します。

まず夢の研究です。人類学の夢の研究は、アニミズムや宗教の起源との関わりを考えることから始まり、その後、フロイト以降は心理学からの研究が中心となり、夢の内容そのものが研究対象となってきました。1980年代以降は、人類学の分野から各社会の夢に関する民俗理論の研究が蓄積され、夢の民族誌とでもいうべき研究内容が報告されるようになりました。

夢の民族誌として報告されているいくつかの事例を紹介します。パプアニューギニアの高地に住んでいるいくつかの民族が、夢に関して同じような理論を持っています。ここでは、霊や魂が眠っている間に体を離れ、その霊や魂が経験するのが夢だということになります。そしてここでは、夢の体験を報告する言い方が、覚醒時の体験を報告する言い方と同じになり、さら

に夢の中での経験に対して現実世界で対応がとられるということが起こります。これらの社会では、夢と覚醒時の体験をある程度、連続しているものと考えていると言ってよいかと思いません。

別の事例としては、西マレーシアのセノイ民族の例が挙げられます。彼らは、夢を積極的に他人と語り合い、夢の指導を受けると、夢を自分でコントロールできるようになると考えています。この夢をコントロールするというのは、おそらく明晰夢（*lucid dream*: 夢を見ていて、それが夢だと自分で分かる夢のこと）の状態を前提にしていると考えられますが、このセノイ族の報告は、その後の研究によってかなり信憑性に問題があるとされてしまいました。

このような夢の民族誌を研究することは、人類学においてどのような意義があるのでしょうか。「世界観」や「人格」に関する民俗概念を理解したり、経験の文化的構築のあり方を理解したりするための一助となることが期待されます。それにこれまで西洋近代において普遍的とされてきた諸概念を再検討する機会ともなるでしょう。例えば、西洋近代の考え方では、個人というものは分離できないもの（*individual*）として考えられてきましたが、様々な例を見ると、必ずしもそれが普遍的なものではないことがわかります。

また、夢の研究法で問題となるのは、夢の「体験」と夢の「報告」は異なるという点です。直接研究できるのは夢の「報告」であり、夢の「体験」に外部から直接せまることはできません。その意味で研究に際しては、夢が語られるコンテクストを重要視すべきだということになります。

夢の研究内容としては、以下のようなものが考えられます。前述した「夢の民俗理論」の問題、また夢が言語化され、報告される際の「夢の語り」の研究、また「夢の解釈」の問題や、託宣・予言などが関わる「夢の社会的役割」などです。

睡眠の文化的研究のもう一つの事例として、睡眠文化研究所が行ってきた睡眠環境の研究を簡単に紹介しておきます。現代社会では様々な理由で睡眠時間が減少してきていることがわかっています。そのような状況で、人々が眠るためにどのような工夫をしているのかを調べたものです。現代の人々は寝床まわりにいろいろな物を置き、入眠前に様々なことをしていることがわかりました。そしてそれらは個人的なこだわりが非常に強く、いわば入眠のための一種の儀礼のようにになっている、という研究です。この研究では、これまで睡眠のための環境としては、温度、湿度、照明などの物理的要因が主として考えられてきましたが、それ以外のより広い範囲の要因、一種の文化的要因も睡眠の環境として考慮すべきだ、という結論になっています。



以上、睡眠の文化的研究の可能性を示してきました。この他にも「睡眠観」とでもよぶべき、睡眠に対する社会の考え方の研究など、いくつかの分野が研究対象として考えられます。夢の研究は、実際の夢の経験に直接せまることは難しいという、方法上の制約はあるのですが、もっとさかんになってよいはずです。

(とよだ・ゆきお/立教大学)