2 眠りにつくとき身体に何が起こるだろうか。眠りについて学ぶ方法が1つある。眠っている人々を観察することだ。眠りを研究する眠りの専門家である医者もいる。眠りについてより学ぶために眠りの専門家は眠っている人々を観察した。眠っていた(1)身体に何が起こったか見つけ出すのに特別な機械を使った。4つのこと、脳の活動と目の動きと筋肉の緊張と心拍数を測定した。眠りについたとき身体に異なることが起こった。眠っていたとき実は3つの異なる眠りの段階があった。

眠りの最初の段階は軽い眠りだ。脳は活動的でなかった。目は動かなかった。筋肉はリラックスしていた。誰かが呼べば素早く目覚めた。この段階では身体は静かだった。心拍数は低かった。眠りの第二段階は深い眠りだ。脳は活動的でなかった。目は動かなかった。筋肉はとてもリラックスしていた。音は聞こえなかった。誰かが呼んだとき目覚めなかった。心拍数は最初の段階のそれより低かった。最も休んだとき、これがその眠りの段階だった。眠りの最後の段階は夢の眠りだ。夢の眠りでは筋肉はまだとてもリラックスしていたが、脳はとても活動的で、目はとても素早く動き始めた。心拍数は眠りの全ての段階の中で(3)高かった。眠りの専門家は眠りの段階が夜の間変化したことを見ることができた。人々は最初に眠りの最初の段階へ行き、それから第二段階、夢の眠りへ行き、それから第二段階に戻る。第二段階と夢

った

の眠りのこのサイクルはおよそ90分ごとに繰り返された。最後には最初の段階へ行き目覚めた。

眠っているとき夢がある。夢にはたくさんの不思議がある。さあ夢について考えよう。(4)。彼らは3つの質問に答えようとしていた。まず、いつも夢を見ているか。大半はときどきと考えた。全く見ないと考えた人々もいた。(5)、実は夜ごとの夢の眠りの間には夢があることが眠りの専門家はわかった。

夜ごとに夢を見るのなら、なぜしばしば忘れるのだろうか。これが第二の質問だ。夢を十分に思い出すには、夢の眠りにいる間に起きている必要がある。しかしながら、たいていは眠りの最初の段階で起きるので、はっきりとは覚えてないのだ。

それでは何について夢を見るのか。これが第三の質問だ。眠りの専門家は眠っている人々が夢についてより情報を得ることを観察した。夢の眠りにいて、夢について話すことを要求したとき、眠りの専門家は彼らの眠りを止めた。彼らのことを聞いた後、彼らの夢には共通の(6)ものがあることがわかった。第一に、たいてい家族や友人のような知っている人々について夢を見た。知らない人の夢は見なかった。第二に、たいてい夢は活動的だった。夢の中の人々は実際に何かしていた。第三に、夢の中ではたいてい変で珍しいことをした。家事や仕事のような日常のことをする(7)について夢を見なかった。そして最後に、怒りや恐れや楽

H29 2 - ③

しみのような悪い感情が夢の中にはしばしばあった。

眠りの専門家は今でも熱心に眠りと夢についての問題に答えようとしている。今夜眠りにつくとき、眠りのそれぞれの段階があって夢について忘れるかもしれない。

3 エミリーは17才の少女で、高校生でありロンドンに住んでいた。彼女にはスティーブという兄がいた。彼は22才でベルリンで建築を勉強していた。彼女は大学に行きたかったが、大学で何を勉強するべきかまだ決めることができなかった。

エミリーは夏休みの間、スティーブに会いにベルリンを訪れるつもりだった。ある日、彼女は電話で彼と話した。「エミリー、ベルリンを訪れるのは初めてだね。(1)辺りを案内しようか。」「ありがとう、スティーブ。多くの場所を見たいわ。」「だったら、来週の月曜日の午後五時にアレクサンダー広場で会おうか。そのときベルリンツアーの計画をたてよう。」「わかったわ。その場所は知っているわ。地図で見たことがあるもの。」とエミリーは言った。

次の週、エミリーは正午にベルリンに着いた。空港で、エミリーはベルリンの文字がある(2)小さなバッグを買い、中に本と地図を入れた。それからバスに乗ってブランデンブルク門へ行き、そこで自転車を貸りた。スティーブはコーヒーショップで本を読むことがベルリンでは人気があると言ったので、そうするよう計画した。同時に、近い将来について考えたかった。

だから、エミリーは昼食を食べに小さなコーヒーショップへ行った。10分後、1人の女性がとなりのテーブルに座った。彼女は黒いTシャツを着ていて、1つのカメラを持っていて、自身のとなりにベルリンと書かれたバックを置いてもいた。1杯のコーヒーを飲んだ後、彼女は店を出た。そ

のときエミリーはバッグから地図をとろうとしたが、バッグはとなりのテーブルにあった。「オーノー。あの女性だわ。」

エミリーは素早く店を出た。黒いTシャツを着た女性が通りで写真をとっていた。彼女は自転車に乗ろうとしていた。エミリーは女性の方へ走って叫んだ。「すいません。(4)。」エミリーは背後に視線を向け、エミリーを見た。エミリーは彼女にバッグについて尋した。「オー、本当にごめんなさいね。私のだと思っていたの。」「問題ありませんわ。同じバッグでしたもの。」エミリーは笑ってベルリンバッグを交換した。

「私はアメリカ合衆国から来たスーザンよ。」女性は言った。「私はイギリスから来たエミリーです。」彼女らは互いに握手した。それからスーザンは言った。「時間があるなら、一緒にベルリン周辺を見ることについて(5)私は都市周辺を案内できるわ。」「オー、本当ですか。真にありがとうございます。」エミリーは答えた。

エミリーとスーザンはブランデンブルク門からスタートし、自転車に乗って景色を見た。10分後、ベルリン大聖堂に着いた。エミリーは言った。「これはとても大きくて古い聖堂ね。」スーザンは言った。「ベルリンで有名な壁を知ってる。」エミリーは言った。「はい、1960年代に建て(6)長い壁があると学びました。」スーザンは言った。「それがベルリンの壁よ。もう一部見えるわ。見に行きましょう。」

しばらくして、エミリーとスーザンはその壁へ

来た。スーザンはエミリーに話す(7)を始めた。「実は、私は写真家なの。ベルリンには何回も訪れたことがあって、30年以上写真をとってきたわ。」エミリーは尋ねた。「この都市で違いを見つけたことがありますか。」スーザンは言った。「ええ、ベルリンはいつも変化しているわ。例えば、多くの新しい場所がほぼ毎年作られているわ。」エミリーは言った。「だからしばしば新しいものが見つけられるのですね。」「その通りよ。」スーザンは言った。「でもブランデンブルク門やベルリンの壁のような場所もあるわ。ベルリンには古いものも新しいものも両方ありまして、それがベルリンをとても興味深くさせるポイントです。」エミリーは言った。「(8)。」スーザンは答えた。「第一に、私は写真をとることが大好きなの。それから、大学でドイツの歴史を勉強して、歴史を知ることの重要さを学んだわ。それからこの都市で変わったことと決して変わらないものを見せたかったの。だから、写真をとり続けてきたの。」スーザンがエミリーに話した物語は彼女に多くの銘名を与えた。

エミリーとスーザンはしばらくの間ツアーを続けた。エミリーがアレクサンダー広場に向かったとき、スーザンは彼女に1冊の本を与えた。その本にはベルリンの壁のスーザンの写真があった。表紙には、スーザンがエミリーに書き下ろした。「1枚の写真が私たちに1つの物語を伝える。歴史は多くの物語を通じて作られる。」これらの言葉はエミリーの心に触れ、彼女は何度も読んだ。ベルリンで

の偶然の出会いのおかげで、彼女は将来のためにするべきことがわかったと思った。

エミリーはその広場に着いて、兄が彼女を待っていた。「エミリー、ベルリンの初日はどうだい。」彼女は答えた。「すばらしかったわ。でもごめんなさい。すでにベルリンのすばらしい旅をしてしまったの。」「問題ないさ。」スティーブはほほえんだ。「スティーブ、私は大学で歴史を勉強することに決めたわ。そして、いつか私もベルリンで勉強したいわ。」