

2018年3月

- ・現状で残っているのがこの月からの記録
- ・自分自身と身内、自宅周辺に関する夢がほとんど

2018年4月

- ・記録が少ない
- ・抽象的、知らない場所の夢を見始める

2018年5月

- ・まだはっきりと記録には残せていない、量も少ない
- ・夢の中に出て来る知らない人物に明確な名前がついている(例:2018.05.09)

2018年6月

- ・少しずつだがはっきりとした記録が増えてくる
- ・知らない土地、場所の夢を多く見るようになる
- ・自宅にいる夢も見るが現実的なものとはかけ離れている、ホラー気味

2018年7月

- ・記録の量は先月と大きな変化はないが、長い文章で記録出来ている
- ・自宅の夢よりも別の場所にいる夢をよく見るようになる
- ・夢の最後は逃げるか隠れるかで終わる

2018年8月

- ・1週目から4週目にかけての記録を残せていない
- ・内容が支離滅裂になってくる
- ・昔見た物事の夢が多い

2018年9月

- ・ほぼ毎日記録を残しているが、最後の週になると全く残していない
- ・暗い場所、暗い色、暗い展開、暗い気分になった夢が多い
- ・夢の中での感情の起伏が激しくなる

2018年10月

- ・夢を見る頻度が減った
- ・完全に知らない場所での夢しか見ていない
- ・ほとんどが悪夢、夢の中で諦める、逃げて目が覚める

2018年11月

- ・毎日ではなく2、3日おきに長い夢を見る
- ・先月に続きほとんどが悪夢、現実で自分自身と関係がある夢はほぼ見なくなった
- ・夢の中に出て来る人物と明確に会話したり、自分の意思で行動出来る場面が増える

2018年12月

- ・夢を見る頻度が2、3日おきではなくなり、ほぼ毎日記録が残っている
- ・また自宅周辺の夢、高校の友人、中学の同級生が出て来る夢を見ている(実際中学の同級生には数年間会っていない、絶縁状態)
- ・ほとんどが脅される、追いかける、逃げる、襲われる夢

2019年1月

- ・前半は水や液体に関係した夢、後半は室内にいる夢を見る
- ・先月に引き続き高校時代の友人が多く出てきた
- ・突飛な内容の夢が多い、自分でこの後どうしようか考えて行動したのを覚えている

2019年2月

- ・2週目までは大体2日おきに記録しているが、最後の週までは記録が残っていない
- ・悪夢を見る回数が減り、知らない場所だが知っている場所、昼間の夢を見るようになる
- ・実際には覚えていない、していないことを夢の中で覚えている状況が増える

2019年3月

- ・一ヶ月を通してほぼ毎日、長文で書き残せる夢を見ているが、数日間見ない状態が続く
- ・手触りや音、空気感を覚えていたり、現実に近い感覚の夢を見る
- ・夢にはっきりとした物語性があるのを感じ始める

2019年4月

- ・夢を見る頻度が高くなる、全て長文で記録が残っている
- ・一貫して死に関わる夢、明晰夢に近いものを見るようになる
- ・この月、はっきり初めて夢の中でこれは夢だと気づく

2019年5月

- ・2、3日おきに見るようになる。記録の内容量は変わらない
- ・この頃から夢をみる行為に対して体力の消費が増え、疲れが取れないまま起床する
- ・悪夢ではないが不思議な夢、起きてからあれは本当に夢だったのか疑問に思うようになる

2019年6月

- ・2、3日連続して見た後一週間ほど何も見ない期間が続く
- ・明確に、夢の中でこれは夢だと気づく場面が増えた
- ・知らない女性が頻繁に出てくる

