

健康づくりを

第4回

ペットと癒しの関係

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



田波 遥香
本会保健師

私と猫と癒し

今回は私のリラクゼーション法の一つとして、実家で飼育しているペットによる癒しについてご紹介したいと思います！

猫好きの母の影響で子どもの頃から猫を飼い、ともに過ごしてきました。以前は3匹飼育していた時もあり、それぞれの猫たちとのコミュニケーションを通して得られた癒しやリラクゼーションは、私自身の人生の宝物だと感じています。

例えば、外から帰宅した時には玄関まで「ニャー」と鳴きながら迎えに来てくれ、猫をなでながらソファでくつろいでいる時には、一日の疲れが吹っ飛び、充実感を味わうことができました。現在、私の住まいは実家か



ら離れているため、猫たちには頻繁に会えない生活です。帰省した際に猫たちと過ごした時には、今の生活以上に心の落ち着きや充足感を味わえています。このような経験から、ペットによるリラクゼーション効果は大きいのでしょうか？と気になっていました。また、以前仕事で「アニマルセラピー」という、ペットや動物を医療で活用した試みがあると知り、その内容についても興味がありました。

アニマルセラピー

1995年のアメリカの研究では、無症候性の心筋梗塞を起こした患者の1年後死亡率を調査したところ、ペットを飼育していた人の死亡率がそうでない人より明らかに低いという結果が出ています。また茨城県で行われた調査では、ペットを飼育している人の方が「手段的日常生活動作（IADL）家事や電話対応、金銭管理、交通機関の利用などの動作」の点数が良好、かつ高血圧の患者が少なかったことなどがあげられています。

まだ研究段階の部分が多い分野ですが、海外では育児や介護疲れ、統合失調症や認知症などの症状緩和等に幅広く活用されているようです。ペットと過ごすことにより精神的な



安定やストレスの軽減、社会性の改善などの効果が期待できることから、将来的には日本でも健康管理や医療において活用が広がるよう、今後の発展を願っています。

◆ ◆ ◆
以上のことから、私自身は猫たちとともに過ごせたことで、ペットの存在が私なりの日々のリラクゼーションの一つになっていると感じています。一方、近年ではペットの飼育放棄や多頭飼育による弊害も問題視されています。最後まで責任を持って飼育できるかを適切に検討した上で、皆様も生活におけるリラクゼーション法の一つとして参考にしてみてください。

参考文献 | 森裕司・奥野卓司「ヒトと動物の関係学 第3巻 ペットと社会」岩波書店、2008年
| 「多頭飼育崩壊、飼育放棄…「飼う責任」どう徹底」日本経済新聞、2019年6月11日、電子版<http://www.nikkei.com/article/DGXMZO45921450Q9A610C1L83000/>