

## ⑧「アニマルセラピー」

2025/2/1

白子隆志

皆さんは「アニマルセラピー」という言葉をご存じでしょうか？日本では少子高齢化の波で人口は毎年確実に減少している一方で、ペットブームの影響で「猫」「犬」とともに増えています。僕の家にも犬がいますし、ペットがいる職員の皆さんも多いのではないのでしょうか？

ちなみに 2023 年の「一般社団法人ペットフード協会」の調査によると、犬 684 万頭、猫 906 万頭だそうです。それに対し同年の子どもの出生数(外国人を含む)は、厚生労働省によると約 75 万人(2024 年は 70 万人を切った)と、ペットの飼育数を大幅に下回っています。また、15 歳以下の子どもの数は 1,417 万人であり、ペットの飼育数とほとんど変わりません。近年は、高齢者で子供さんが巣立ってさみしさを紛らわすためにペットを飼育する方も多いのではないかと思います。ペットにかかるお金も、餌代、医療費、保険料、旅行など、人間と変わらない(一部では人よりも良い?)かもしれません。

先日、災害対策委員会で長野県支部職員の指導で、避難所運営ゲームを開催しました。その中でもペットを連れて避難所に来られる家族が 3 家族あり、能登地震などでもその対応が話題になりました。実際のところ、ペットの所有者にとってみれば「家族の一員」であり、家の中で一緒に生活していることが多く、公共の場(特に災害時の避難所)でのその扱いに関して、日本では十分理解も議論もされていないと思います。我が家でも共働きで「家でひとりぼっちで留守番する犬」であり、災害時に家に帰れなくなった場合どうするか真剣に考えなくてははいけません。

同じように、歳を取って病気を患って病院に入院しなければならなくなった時に「ペットと一緒に入院あるいは療養生活ができれば良いのに」と思われている方々はきっと多いと思います。ペットの面倒を見る人がいないから入院できないといわれる方も何人か経験しました。

「アニマルセラピー」は、以下の様なメリットがあると言われています。

1. **ストレスの軽減**: 動物と触れ合うことでリラックス効果が得られ、ストレスが軽減されます。特に、ペットと過ごすことで安心感や心の平穏を得ることができます。

2. **心の癒し**: 動物たちの無邪気な姿や愛らしさが、心に癒しを与えてくれます。

動物の存在が、孤独感や不安感を和らげてくれ、うつ病、認知症などにも効果があるともいわれています。

3. **社交性の向上**: 動物と触れ合うことで、他の人とコミュニケーションを取るきっかけになることがあります。これにより、社交性や対人関係のスキルが向上します。

4. **運動の促進**: 犬との散歩で運動不足が解消され、健康的な生活を送ることができます。

私自身の経験では、犬を飼うことによって毎晩遅かった帰宅時間が早くなり、生活のリズム(食生活・運動など)が改善し、習慣性頭痛が消失し、鎮痛剤が不要になりました。皆さんもこれに似たような経験がきっとあると思います。当院でも災害時に限らず、長期入院(入所)されている高齢者の心の癒しや、認知症の軽減のために動物との触れ合いができるようにしてみたいと思います。皆さんのアイデアを募集します。

