



撮影：浅葉美穂 (Miho Asaba)

NPO法人日本アニマルセラピー協会
アニマルセラピスト師範
おおむら
大村 敬さん(上)に聞く

潮流

セラピー犬による 心の癒やしを普及

NPO法人日本アニマルセラピー協会は、
アニマルセラピー活動の他、セラピー犬の
しつけ・訓練やアニマルセラピスト資格の
認定など、人と動物がふれあうことで、人の
心や体を元気にする活動に取り組んできた。

セラピー犬とアニマルセラピスト が協働で行う活動

NPO法人日本アニマルセラピー協会は、
2007年1月に神奈川県に設立を受けて
設立された。主に、高齢者介護施設や病院、
障害者支援施設、養護施設、幼稚園や小学校
などへのアニマルセラピー訪問のほか、セ
ラピー犬の育成や認定、アニマルセラピ
ストの資格認定など、犬と共に人の心の癒
しに関連する活動を幅広く行ってきた。ア
ニマルセラピーは、人と動物がふれあうこ
とにより、人の心や体を元気にするセラ
ピー(治療・療法)のこと。アニマルセラ
ピストは、アニマルセラピーの専門的な知識に
基づいてアニマルセラピーを行う専門家だ。
大村 アニマルセラピーは、セラピー犬
とアニマルセラピストが協働で行うセラ
ピー活動です。例えば、病院への訪問で
は、患者さんがセラピー犬とのふれあいで、
笑顔になることを通して、前向きに
治療に向き合えるように、また医師の指
示をアニマルセラピストが受け、セラ
ピー犬と一緒に治療のお手伝いをしていま
す。そして、様々な施設を訪問し、現在
までに約8万人の対象者にアニマルセラ
ピーを実施してきました。統括本部は神
奈川県大和市にあります。国内では、
東京都町田市、静岡県浜松市、京都府京
都市、福岡県大牟田市に本部があり、他

にも秋田県、千葉県、岐阜県、福井県などに支部や事務局があります。

私は、アニマルセラピスト師範として、アニマルセラピストの養成などを行うとともに、東京都町田市で地域に根付いたアニマルセラピー活動を推進し、地域貢献や社会福祉の向上、子どもたちの健全な育成に取り組んできました。

アニマルセラピーの歴史は古く、古代ローマ時代にはすでに負傷した兵士のリハビリに馬を用いた記録があるほか、18世紀末には、ウサギやニワトリなどの小動物が精神障害者の治療に用いられた記録もある。

また、ナイチンゲールが著書「看護覚え書」の中で、慢性疾患の患者に小動物の有用性を説いたり、精神分析学のフロイト博士は、犬を治療に活用したことが知られている。世界では20世紀半ば位から犬の活用が本格化したという。

同協会では人間に最も身近な動物である犬を用いたアニマルセラピーを実施している。家庭でペットを飼ったり、学校で飼育動物のお世話をする活動も、広い意味でアニマルセラピーという視点で捉えることができる。アメリカの調査では、65歳以上の高齢者で、ペットを飼っている人は飼っていない人より年間で約20%病院に行く回数が減っている。ペットを飼うことで心や体が健康になり、例えばドイツでは7500億円の医療費の削減効果があると言われ

ている。

大村 私たち人間もまた、大昔から自然の中で生きてきた「動物」なので、自然の中にいると心が安らぎます。特にコロナ禍にあって、グランピング、ワーケーションなど、自然への関心が高まっているのも、このような背景があるのではないのでしょうか。オーストリアの動物行動学の創設者のコンラート（コンラッド）・ローレンツ博士は「人間の生活が自然を離れて都市化すればするほど、自然、すなわち動物の存在が必要になる」と言っています。私たち人間は、身近なペットである動物から自然のヒーリングパワーを感じるのではないかと思います。

科学的な研究も進んできた

アニマルセラピーで活用されるセラピー犬の場合、例えば盲導犬などの補助犬と異なるのは、特定の人の「目」や「耳」になるのではなくて、様々な対象者や場所で活動する点にある。このため、セラピー犬は、その犬の気質を踏まえた、しつけや訓練が必要になる。

そして、セラピー活動を楽しめることも重要なポイントと言える。

大村 アニマルセラピーについては、先ほどのような歴史がありますが、近年、アニマルセラピーの効果は、「幸せホルモン」と呼ばれる「オキシトシン」が関

係していることが科学的に明らかになってきました。セラピー犬を見つめたり、撫でたりすることで、人はオキシトシンを分泌して、その結果、不安やストレス、痛みなどが低減し、幸せな気分になります。このオキシトシンは、人だけでなく犬も分泌します。特に、犬は、人とアイコンタクトができる数少ない動物で、見つめられたり、撫でたりされることで、犬もまた態度で喜びを示すようになります。こうした「オキシトシン・ループ」（幸せループ）があることで、人と犬の愛着の絆がより一層、深まります。現場で見えていますと、寄り添ってくれる犬とのふれあいが楽しくて、思わず車イスから立ち上がる患者もいました。

こうしたセラピー犬の役割について、欧米では、元気の薬、アニマルセラピーという表現が当てはまるくらい、すでに多くの医療現場でセラピー犬が治療やリハビリなどで活躍しているが、日本ではセラピー犬の地位がまだ確立されているとは言えず、認知度も低いのが現状だという。同協会でも、セラピー犬の医療犬としての活躍の場を広げ、さらにセラピー犬が公共施設などに同伴できるように働きかけをしてきた。

大村 犬がアニマルセラピーに適している理由の一つに、先ほどのとおり、犬は人と「アイコンタクト」ができるという特性があります。これは犬と人との長い

動物介在教育の役割も

付き合いの歴史が背景にあると考えられますが、このアイコンタクトという行為は、お互いの愛着の絆を深めることにつながるばかりではなく、相手の気持ちを読み取ることができます。このような動物は、犬以外にはなかなかいませんので、アニマルセラピーで犬が多く使われている理由にもなっています。また、しつけや訓練がしやすいことや喜怒哀楽をはっきりと態度で示す点なども犬の特性です。人と犬とのアイコンタクトの様子を見ていると、人と人との好ましい関係についても、こうしたセラピー犬と人との付き合い方から学べる部分があるのではないのでしょうか。

アニマルセラピーについては、現在、大きく三つの分類がされているという。一つは「動物介在療法」で、病院などで医師をはじめとする医療従事者とともに身体的・精神的・社会的機能の向上などを目的に医療行為の一環として行う補助療法のこと。二つ目は「動物介在活動」で、主に高齢者福祉施設や障害者支援施設などで、動物とのふれあいを通じて、日常生活の活力や生活の質（QOL）の向上を目指すレクリエーション活動。そして三つ目は、「動物介在教育」で、幼稚園や小学校での動物の飼育やふれあいを通じて、子どもの社会性や協調性、思いやりの心などを育てる教育活動。

大村 動物介在教育は、子どもたちが動物とふれあうことを通して、命の大切さ、思いやりの心、共感の心などを育むために有効です。学校の先生方はご承知のとおり、人の脳はハード的にも、ソフト的にも10歳前後でほぼ完成すると言われていますが、今の日本の子どもたちの現状は、例えば、思いやりの心などのヒューマンな脳を発達させる機会が少なくなっているのではないかと思います。核家族化で祖父母などと同居する経験が少なくなり、世代が異なる人の立場や気持ちを察することが少ない、また家でテレビゲームはするけれど、外遊びなどで集団で遊ぶ機会も限られています。自然の中の体験も少ないこともあって、思いやりの心を育む上で欠かせない「役割取得能力」が低下してきているように感じます。犬は、人間のように言葉を喋ることはできないので、行動や態度で表現する、いわゆるボディランゲージによる表現を用いて犬と人との交流することになるので、人と犬は相手の気持ちを推し量る機会が増えることになる。生物学では、幼生の外見のままで性的に成熟することを「幼形成熟」（ネオテニー）と言うが、人も犬もこうした特徴が共通している。「遊ぶ」ことが好きという点も「ネオテニー」の共通点で、遊びを通して、さまざまなことを学ぶ点も似ている。大村 子どもも犬も、遊ぶことを通して新しいことを学んでいきます。動物介在

教育の視点からも、犬と一緒に遊ぶことが、相手への共感の気持ちや思いやりの心の育成につながると思います。また、幼稚園や小学校などで、小動物の飼育経験をすることも、先生方は大変かもしれないですが、教育活動として、とても大切な機会の一つです。家庭で子どもがペットのお世話をする 것도、責任感や忍耐力などの心の成長にとっても良いと思います。このほかにも、例えば4歳くらいまでに身近な動物とふれあうと、免疫力が向上するという研究もあります。WHO（世界保健機関）は、人の真の健康は、身体的、精神的、社会的という三つの側面を持つと言っていますが、アニマルセラピーは、子どもにおいても、そのそれぞれの健康に効果を発揮します。特に、幼小時から動物とふれあう機会があることは、先ほど述べさせていただきましたとおり、思いやりの心を育むほか、レジリエンス、即ち心のしなやかさをもたらし、自尊心を育み、情緒の安定、ストレスの軽減、素直な感情の表現、家族間や友達とのコミュニケーションの機会が増えるなどに効果があります。特に最近では、発達障害や人間関係のトラブルなどに悩む子どもたちが増えていきますので、アニマルセラピーを学校などでの教育活動に生かしていただければと思っています。

NPO法人日本アニマルセラピー協会
http://animal-t.or.jp/