

【医学系】

動物が人を癒すメカニズム～人と動物の絆～

松澤淑美

長野県動物愛護センター所長

著者は長野県動物愛護センターで、獣医師と公認心理師をしている。当センターは動物愛護の普及啓発を目的とした教育や動物とのふれあいを行っている施設だが、不登校児童生徒の居場所としての側面を持っている。その事業名を「子どもサポート」といい、動物とのふれあいや世話を通じて子供達の変化していく姿がみられる。本稿では、子供達に影響を与えていた動物の持つ力とそのメカニズムについて報告する。

1. 動物の持つ癒しの力

人はなぜ動物に癒されるのだろうか。動物の何が要因で、どのような機序をもって「癒される」という心の動きが生じるのか。

動物の持つ癒しの力の機序については太古の昔に遡る。人類は自然界の中で動物からさまざまな情報を得て暮らしていた。一斉に逃げ出す草食動物の群れは周囲に肉食動物などの危険が迫っていることを知らせ、逆にのんびりリラックスしている姿は周囲に危険が迫っていないことを知らせてくれたであろう。のんびりリラックスした動物は「安全のバロメーター」だったのである。安全が探知できれば、心拍数を上げたり呼吸を速めたり筋肉を緊張させて逃げる（あるいは戦う）準備をする必要がない。身体にストレス反応が起らないのであるから、人はリラックスした動物を見ると「癒された」という心の動きが生じるのだ。

人類と動物の歴史を見ると、14,000年前に犬、10,000年前には猫との暮らしの遺跡から発見されている。犬と猫は、ヤギや牛や馬より先に家畜化されていた。犬は、人と共存するために改良されてきた最古の家畜として、長い歴史の中で人と特殊な関係性（絆）を築いていき、

人と心理・社会的相互作用をもった大切な存在となったのである。その絆について科学的に解明しようと過去にさまざまな研究が行われてきた。一概に動物といつても個体ごとに異なるためケーススタディの報告が数多くあるが、複数個体の生理活性物質の比較対象実験なども複数報告されている。近年では、近赤外線分光法を用いた脳機能活動や心拍変動解析による自律神経活動など、人と動物双方の生理学的反応を測定することが行われている。

2. 動物介在介入

動物の癒しの力を活用した活動の総称を「動物介在介入」という。古くから、人々は、傷ついた身体と心の回復に、動物の存在が有効であることに気づいていた。確認できる最も古い動物介在介入として、1790年にイギリスのヨークシャー地方の診療所で動物の世話が行われていた。1947年に設立されたアメリカのグリーンチムニアーズは、障害を持つ子供を治療するための長期療養型施設として、現在も動物を介在した療法を行っている。1962年アメリカの児童臨床心理学者のボリス・レビンソンは、「精神療法に動物の力を活用できる」「犬は共同セラピスト」と報告した。日本では1986年から公益社団法人日本動物病院協会（JAHA）の活動が始まっている。

これら動物介在介入の研究を報告する場として1980年、米国、フランス、イギリス、オーストリア、スイスの精神科医、教育者、動物行動学者、獣医師、社会福祉施設関係者が集まり、「人と動物との相互作用国際協会学会（IAHAIO：アイアハイオ）」が設立され、世界保健機構（WHO）の後援を得て、動物介在介入は、動物介在療法（AAT：Animal Assisted Therapy）、動物介在活動

連絡先：〒384-0041 長野県小諸市菱平前新田2725

TEL：0267-24-5071 FAX：0267-26-3282

E-mail：dobutsuaido@pref.nagano.lg.jp

受理：2021年8月26日



図1 長野県動物愛護センター正面入口



図2 中庭、ハロードーム



図3 リラックスルーム

(AAA : Animal Assisted Activity), 動物介在教育 (AAE : Animal Assisted Education) の 3 種類に分けてそれぞれのガイドラインが決議されている。

人と犬の特別な絆を初めて証明したのは、日本の麻布大学の研究チームである。「見つめる(アイコンタクト)」という視覚刺激によって、人と犬双方にオキシトシンが分泌されたことを発表した。オキシトシンとは、母子関係や他者との絆を強化する向社会性行動を促進するホルモンである。これが、人にも犬にも分泌されていたということなのである。これは 2015 年アメリカのサイエン

ス誌に掲載され世界中で話題となった。人と人が結ぶ親子や恋人のような絆が、人と犬の間でも形成されていたのである。

3. 長野県動物愛護センターの「子どもサポート」

この力を活用して子供達の支援を行っているのが「子どもサポート」である。2000 年（平成 12 年度）施設開設時より継続している事業で、動物愛護施設で不登校や教室以外の場所で過ごす子供達を受け入れる取り組みは長野県独自のものだ。学校やひきこもり支援機関等と連携し、ひとり毎月 1 回 1 時間、当センタースタッフが子供とマンツーマンで動物を介在させた活動を行っている。これに参加している動物は、長野県下の保健福祉事務所（保健所）から引き継いだ犬と猫、そして当センターで飼養しているウサギ、モルモット、ヤギである。すべての動物は、獣医師による健康管理と、人と動物の共通感染症（Zoonosis）の検査を受けている。犬の場合は、日常のふれあい活動に参加するために必要な適性評価も行う。適性評価の項目は「環境への反応」「刺激への反応と回復力」「人に対する親和性・友好性」「触られた時の反応」「しつけの基本動作」である。評価の基準は、ストレス行動の発生頻度と継続時間を 3 段階の尺度で判断する。ストレス行動を見極められることがわれわれスタッフにとって必要なスキルであり、犬のストレス管理に精通したスタッフが対応することで、子供達に、動物との安全な時間を提供している。

この事業における子供の心理的効果の分析では、2008 年飯田俊穂医師らにより、POMS（緊張-不安、活気、疲労、混乱）、小児 AN-EGOGRAM (NP, FC, AC) に有意な変化を認め、心理状態の改善と自我状態の安定傾向を示したことが報告された。

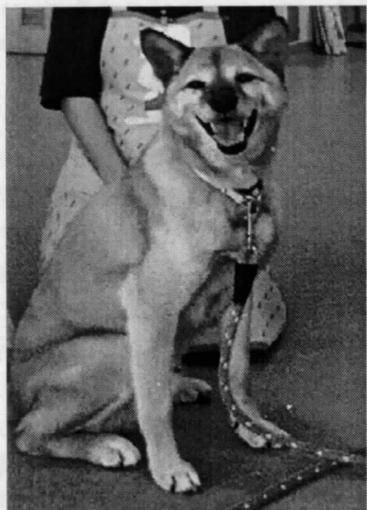


図4 大吉



図5 ミケ



図6 猫のプレイルーム

2014年からは活動前後の唾液アミラーゼ活性値を測定し、活動後ストレスが軽減されたことを数値で表すことができ、子供達の自覚や振り返りに活用してきた。

4. 犬の役割

子供達はエプロンを付けて活動する。図4の「大吉」と遊んだり散歩に行ったりトレーニングの褒美に大吉の好きなおやつをあげたりする。大吉はエプロン姿の子供が来ると嬉しいことが起こることを学習しており、初対面でもアイコンタクトをとって大歓迎する。エプロン姿の子供に快刺激を提示する「正の強化」がおこってオペラント条件付けが成立しているのである。やがてエプロンがなくても大吉は同じ行動をとるようになる。適性評価で選ばれた大吉は「人に対する親和性・友好性」が高く人が好きなのである。子供達との関わりは、大吉自身がみずから楽しくて嬉しい時間であり大吉のモチベーションである。子供と大吉はWin-Winな関係で、どちらかが我慢して合わせているのではない。これがこの活動の大切なポイントなのである。

5. 猫の役割

「子どもサポート」では猫も大きな役割を担っている。猫は、犬の様な相互交渉が求められない。アイコンタクトもオスワリもしなくていいのである。同じ空間にただいるだけでいいのだ。一見、自由奔放、勝手気ままに見える猫の存在は、緊張状態にある子供達を和ませる。子供に課せられる課題はなく、無理して仲良くしなくてもいいのだから、安心してそこにいることができる。

そんな中に不思議な猫もいる。図5の「ミケ」は、瀕死の状態で発見された猫である。負傷動物として保健福

祉事務所（保健所）に保護され、当センターで治療した。ミケは本当に不思議な猫で、施設見学に来た大人と子供の集団の中から、迷わず支援の対象である子供に最初に擦り寄り、膝にのって甘えるという偉業を毎回実行してくれる。ファーストコンタクトでターゲットの子供をみわけ、全身で歓迎のアプローチをしてくれるのだ。この偉業のお陰で、ほとんどの子供から「また来たい」という感情を引き出してくれる。ひきこもり状態から一歩前に誘い出してくれるのだ。

瀕死のミケは保健所の人に助けられた。元気になったミケは人を癒した。この話は社会に「猫を適正に飼おう」という動物愛護のメッセージを発信した。人と猫と社会の間で、良い循環（正のサイクル）が起ったと考えると、ミケは人を癒しただけでなく、「子どもサポート」を通して社会貢献までしてくれたことになる。

メカニズムの話に戻り、猫に関する文献を紹介しよう。近赤外線分光法を用いた実験で、猫に対して注目することは、IFG領域を含む前頭前野活動を賦活化した（内山秀彦、2019）。猫に対する接触行動は、オキシトシン上昇を促した（水澤巧、2019）の研究がある。前頭前野は行動発現の統合的処理系であり、共感や注意あるいは実行機能などに関わる連合野である。認知行動や適切な社会的行動にきわめて重要な脳領域で、共感性や非言語コミュニケーションを担うのがIFG領域である。

暗算によるストレス負荷課題を用いた実験で、猫を撫でることは人のストレス緩衝作用があった。また、ぬいぐるみと比較して、脳の右下前頭回を活性化させた（小林愛、2017）。右下前頭回は非言語サインの提示により活性化する脳領域であり、猫の自由奔放、勝手気ままに見える行動から繰り出される非言語サインを受け取るのに脳が活性化されたのである。

内山の研究では、人の性格特性（NEO-FFI）と愛着度

(LAPS) と猫との関わりについても調べられている。NEO-FFI で神経症傾向の高い人は、猫に注目することが少なく、猫との対面において緊張を生じる。つまり、関係性の構築や維持が比較的うまくいかないという結果であった。猫への愛着度では、愛着度が高い人ほど、人本位で猫に近づき、それに反して猫は離れていく関係性がみられた。つまり、人本位で猫との距離を縮めようとする態度は、逆に猫に避けられる結果となった。

猫は友好的な相手に対して、相互グルーミング（毛づくろい）をしてリラックスすることが分かっている。猫の気持ちをおもんぱかって近づき、猫がリラックスする撫で方でなければ、猫も人も癒される Win-Win な関係になれる。物理的に猫との距離が近いことが前頭前野を賦活化させるわけではなく、猫に対する態度や距離などに留意した適切なコミュニケーションを行うことが、前頭前野機能を亢進させるのである。

猫を見つめて、猫とのちょうどいい距離をとり猫がリラックスする撫で方を考えて（おもんぱかって）関わろうとすることが大切で、猫との適切な関わりができればオキシトシンの分泌やストレス緩衝作用が得られる。これが猫の持つ力の機序である。「子どもサポート」はまさにこの力を借りている。

6. 「子どもサポート」のその後

子供達は、自らその日の活動をカードで選択する。カードに「〇〇（猫の名前）と遊ぶ」や「〇〇（犬の名前）と散歩」から「スタッフのお手伝い」まで 26 種類の活動が記載されている。子供達はその日の自分を感じて今の自分がしたいことを自ら選択していく。最初は何も選ぶことができなかった子供もやがて自発的に活動を決められるようになっていく。

当センターには誰に対しても友好的なふれあい活動犬が複数頭いる。適性評価を受けた犬達だ。しかし、子供達はそれらの犬ではなく、人に対して緊張する（いわゆる臆病な）犬を活動の相手に選ぶことがある。その犬に「大丈夫だよ人間は怖くないよ」と諭す子供がいる。それは自分自身に言ってあげているかのようにも見える。ネガティブな動物が子供達の心を掴むことがよくある。ポジティブばかりでなくネガティブな動物もいていいのである。当センターにいるさまざまな動物そのものがリソースなのである。

ケアが必要な動物の世話は、子供の自己有用感を育むだろう。やがて病気が治り無事譲渡された時は、自己効力感が得られるだろう。

病気のミケのように、どこかに困難のある動物との関わりには、共感とメタファーの力がある。

子供達は次第に「スタッフのお手伝い」カードを選択

することが多くなっていく。イベントの飾りつけをしたり、写真を撮って動物の名札カードを作る作業がある。名札カードは日常のふれあい業務で活用され、子供達は、スタッフからお礼の言葉を受け取る。当センターの一室で動物の写真展を開催した時は、自分で工夫して会場づくりをする姿があった。写真展を観た来館者のアンケートには、写真を褒める言葉と会場を作った子供達に向けた感謝の言葉が書かれていた。子供達は、他者からポジティブなメッセージを受け取る機会が増えていく。

子供が動物の写真を撮る傍らで、スタッフが活動中の子供の様子を写真に撮る。写真を嫌う子供でも、レンズが自分ではなく動物に向いているので抵抗が和らぐ。写真に写り込んだ子供の姿は、生き生きと動物と関わり、動物に向かはれた自然な笑顔で溢れている。子供と家族にとって、それらの写真は、自分の「できる」姿を客観的に確認できるツールとなる。家族は子供の様子が写真で可視化され、子供に対する認知に変化がみられるのである。

「子どもサポート」は動物の持つ癒しの力を借りた安全安心な居場所であり、動物とのふれあいを通じて共感力が養われ、動物の世話を通じて自己有用感や自己効力感が育まれる場となっている。

20 年間で 400 名近い子供達が、当センターで動物と過ごし変わってきた。

7. よりよき動物介在介入のために

動物介在介入（活動）は、動物が子供と大人の間にいることで、お互い緊張が和んだり、ごく自然にユーモラスな場面に遭遇して思わず感情が出るなど、ナチュラルでニユートラルでいられる。

その後、動物の力を借りて、子供は感情や行動が表出しやすく、自分のいいところを発見していく。スタッフは、動物がいてくれるお陰で、子供との関係を築くきっかけが多く、子供のポジティブな面を発見しやすく、ポジティブな言葉を使って周囲（家庭や学校、支援機関など）に子供の様子を伝えることができる。周囲（家庭や学校、支援機関など）は、スタッフからの報告を受け、子供のいいところにスポットが当たり、ポジティブな情報を共有できる。動物により、子供、スタッフ、周囲の 3 者に恩恵が与えられている。

子供と動物の関係を支える為に我々が心掛けていることは、動物のストレス行動を見極めながら、双方の関係を邪魔せず、傍らに立ち会い寄り添い、子供の自発行動を楽しみに待つことである。

そして、子供だけでなく、保護者も、支援関係者も、すべてが支えられる包括的な支援体制、医療・福祉など他機関との連携も欠かせない。

動物愛護センターでは、動物による癒し効果を広く
知ってもらい、動物の命が大切に扱われる成熟した社会

のために、今後も活動を続けたいと思う。