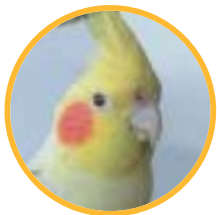


特集 ペットと暮らす

今回の特集では、ペットを飼っている人や、これから飼おうという人など
 ペットと楽しく健やかな毎日を送りたいと願う皆様に役立つ情報をお届けします
 まずは「ペット」を一言であらわすと...?

あなたにとってペットとは？

- 家族の一員
- パートナー
- 元気の源
- 運命共同体
- 相棒
- 話し相手
- 癒し
- 同居人
- 命
- 心の支え
- かわいい
- 生きがい
- 心の友
- 遊び仲間
- 番犬
- 相思相愛
- かけがえのない存在
- 一生の友
- 亡き夫の分身
- 子どものようなもの
- ラブラブ
- 友だち
- 裏切らない
- 同志



空前のペットブームも一段落。最近では、ペットは家族の一員と、大切に飼う人たちが増えていっているといわれています。街や公園で見かけるペットと散歩する人々。行儀よく飼い主に連れられている犬を見ると、その愛くるしさには、思わず顔がほころびます。

現代のようなストレス社会では、ペットは欠かせない存在。人々の心を癒すのはもちろん、高齢者にとっては生活の張りとなったり、子どもにとっては一番の友だちになつたりと、さまざまな役割を担っています。

ただ、忘れてならないのは、ペットとの楽しい暮らしは、飼い主の考え方や姿勢によって実現するものであるということ。人と動物が共に生きられる社会づくりには、飼い主や一緒に暮らす家族のコミュニケーション意識と、動物を愛する気持ちが必要不可欠です。

ペットを飼う前に知っておくべき知識や情報を得ずに軽い気持ちで飼い始め、実際に飼ってみたらうまくいかないからと途中で飼育を投げ出すなんて絶対にあつてはならないこと。

それぞれのライフスタイルに合った、ペットとの暮らしを考えたいですね。



犬にとっても幸せな生活をと心がけています

この子は、家族同様。でも人間と同じ生活をさせるのではなく、きちんと分けています。ただ犬にも感情があるので、常にそれを尊重するようにしています。犬の寿命は限られているので、幸せな生活を送らせてあげたいですね。赤れんが倉庫には、時々ペット仲間が集合します。オーナー同士は情報交換を楽しみ、犬たちは思いきり走り回っています。

(光田尚代さん/翔太郎くん・ヨークシャテリア)

わんことの私の生活



ペットと過ごす毎日は誰もがイキイキ。でもペットとの関係やその生活ぶりは十人十色。わんこと飼い主さんに、その一端を伺いました。



どんなときも一緒。ベストフレンドですね

運命的な出会いで始まったメイプルとの生活。寝るときも一緒、リビングのソファでも一緒、ごはんを食べるときも、自動車でお出かけするときも。私にとっては「ベストフレンド」。犬とは思えないんですね。

(梶谷美和子さん/メイプルちゃん・ダルメシアン)



ペットがいたからこそ健康を取り戻せました

1年前に糖尿病を患いましたが、主治医から運動をすすめられ、それ以来毎日1時間ほど、パピーとマラソン&ウォーキングをしています。そのおかげで6か月前から血糖値も血圧も正常に戻りました。今では薬も飲んでいません。一緒に走ってくれるパピーが私の健康を支えてくれています。

(林昇さん/パピーくん・パピヨン)



愛した分だけ返してくれるんです

(松永公美子さん/コウちゃん・コーギー)

コウちゃんが家族の一員になったのは1年前。当時、娘2人を嫁がせた寂しさで、私の心にぽっかりと穴が開いてしまいました。するとたちまち、甲状腺に腎孟炎、肝機能までがおかしくなり…。そんなときペットショップで偶然出会ったのが、コウちゃんでした。

もともと猫派だった私。でもコウちゃんと暮らし、愛したら、愛した分だけ全身でその愛を返してくれる犬のかわいさにハマりました。猫が「静」だとしたら、犬は「動」。癒してくれる猫に対して、犬は向上心や活力をくれます。

以前から飼い猫をかわいがりすぎて甘えっ子にしてしまったことを教訓に、コウちゃんとの暮らしにはルールを決めました。一定の距離感を大切にすることにしました。

毎日欠かせないのは、朝晩1時間半の散歩。これが、心身ともに良好に作用。驚くことに、飼い始めて3か月で体重が6キロ減り、悪かった体の数値がすべて正常に戻りました。どんな

数年前に脳硬塞で倒れた夫のリハビリのために飼い始めました。今では夫もすっかり元気になり、一緒にあちこちに出かけています。孫の小学校入学をきっかけに、小学校の「パトロール隊」の腕章を付けて散歩するようになりました。子どもたちに声かけをしていますが、少しでも地域のお役に立てたらと思います。

(田中美和子さん/コウジロウくん・ミックス)



パトロール隊の腕章を付けて散歩しています



犬をモデルにカメラに夢中散歩も夫婦の日課です

ツヤツヤの黒い毛とスラッと伸びた手足が自慢。そんなモナを撮るために、夫がカメラを手にしたのが数年前。今でも撮影意欲に燃えていて、パソコンを開けるとモナの写真ばかりです。1日2回、午前中は夫と私と一緒に散歩、午後は夫が自転車で散歩させています。風邪もひかずに元気でいられるのはモナのおかげです。

(林明美さん/モナちゃん・ラブラドル)



癒しの存在として夫婦の緩衝剤になっています

パピヨンというよりは、小タヌキのよう。ドッグフードのほかに人間の食事をついあげてしまうのが原因のようです。散歩は妻と私が交代で。休日には車で遠出をすることもあります。私たちの言葉は何でもわかるし、空気を読んで状況判断ができる。人間よりも賢いですね。この子がいるおかげで、お互いギスギスすることがなくなりました。

(伊藤環春さん/ミミちゃん・パピヨン)



DOG SHOP NIKU-Q (ニクキュウ)
〒221-0052 横浜市神奈川区栄町10-35
ザ・ヨコハマタワーズウエスト1F
TEL/FAX045-441-5299
営業9:00～19:00 / 不定休
E-mail:info@dogshop-niku-q.com

オゾンシャンプー&トリートメントで、殺菌・消臭・漂白・消毒・消炎・鎮痛・解毒ダイエットの効果は抜群。ぜひお試しください。

街のペットショップ

店内で仲良く遊ぶコウちゃんと看板犬のQちゃんとチクワちゃん



エクササイズよりも効果があったのです。
「コウちゃんのおかげで元気を取り戻した私。暮らしている娘たち。コウちゃんは吠えないし、人にも犬にもフレンドリーで、飼いやすい犬なのかもしれない。最初は反対していた主人も、今では目の中に入れても痛くないほどのかわいがりよ。」「なんでコウちゃんはこんなに賢いんだらう?」といつも2人で話しています。
ペットショップNIKU-Qには、散歩途中に必ず立ち寄ります。この店の特徴は、犬をケージの中に入れるのではなく、自由に遊ばせてくれること。定期的なトリミングやシャンプー、トリートメントもそうですが、もっぱら利用目的は、一時預かり。コウちゃんがほかの犬と遊びたがるので、毎日1時間、社会性を学び、気の合う友たちと遊ぶ機会として預けています。

犬は人間の一番の理解者

長岡早苗（55歳）



2年前、散歩の最中に3匹の犬に引っ張られて転び、打ちどころが悪く、大腿骨骨折という大ケガをしました。大きな犬をこわがって逃げようとしたから、

思いきり引っ張られてしまったのです。大型犬ではないので、彼らの力に油断していましたが、動物の力はあなどれませんね。いつもはおとなしい性格の子たちですが、以来、散歩途中に出会う周りの犬たちにも気を配るようにしています。

今日は娘と一緒に散歩に来ました。キャバリアの2匹は、10歳と6歳なのでゆったりペースです。あとから仲間入りしたプードルは、4歳のやんちゃざかりで甘えん坊。散歩の途中で、すぐに抱っこをせがみます。

私が子どもの頃から、犬、猫、鳥、ハムスター...とわが家はいつもペットだらけでした。中でもやはり、犬は人間の言葉や感情をすべて理解しているので、完全に家族の一員といえますね。



心を癒してくれる家族

佐藤るみ（49歳）



悲しくてたまらないとき。いつの間にかそばにきて、黙って寄り添ってくれる。ぎゅっと抱きしめると、じいっと身を任せてくれる。

6年前に拾われてきた茶トラのハナはそんな子。人間がこわくて、手を伸ばすと身を引いてしまう。それでも撫でようとしてくくと、猫パンチ。

4か月前に引き取った黒猫セナはとっても臆病。そんな風に人間が苦手なセナも、猫は大好き。いつも、ハナを追いかけ回し、くっついて歩いている。とっても甘え上手な子と、なかなか懐こうとしない子。

対照的な2匹だけれど、この2匹の猫たちに、私たち家族はいつも癒されている。親子ゲンカしても、外で辛いことがあっても、「ここがボクたちのおうちだよ」そう信じきって眠る2匹を見ているだけで、心に平穏が戻ってくる。心がほっこりあたたかくなる。

これからも一緒にいようね。私たち家族だから。ずっと一緒にいようね。



はじめまして。僕はウサギの男の子、アポロと申します！ピーターラビットのモデルになったネザールランドワーフというウサギだよ。おとなしい性格で飼いやすく、人気のある品種だから、見たことがある人も多いかな。

ちよっぴり神経質な僕は、不安なときや大きな音に驚いたとき、足をドンドン踏み鳴らして暴れてしまっただけ、すぐにお父さんが「どうしたの？」って声をかけてくれる。いつも僕の心や体の状態を気遣ってくれるお父さん。

普段はケージの中にいるけど、天気のいい日はお父さんと庭で遊ぶんだ。

お父さんとなっちゃんとお庭で遊ぶのが大好きだよ

アポロ



お父さん
厚海文雄（61歳）

僕アポロ4歳
よろしくね！

孫・なっちゃん（1歳）

命を感じる音のある暮らし

菅村恵美 (40歳)

「ちゃぷっ・からから・くぅ〜」は、わが家になくってはならない音。夏祭りで連れて帰った金魚6匹がぐんぐん成長し、狭くなった水槽の中で方向転換する音「ちゃぷっ」。みんなが寝静まった頃、2匹のハムスターが元気よく回し車を走らせる音「からから」。一日中みんなに抱かれてしっぽを振りっぱなしの子犬は「くぅ〜」と人間のようなかわいい寝言？寝息？で和ませてくれる。ペットがその存在の大きさを表わすように発する「命を感じる音」は、私たち家族が寂しいときにはそっと寄り添い、楽しいときには共に弾み、共有する時間を喜びに変えてくれる。

小学3年生の娘は、すっかり子犬のお母さん。「トイレのしつけしなきゃ！」って一生懸命にインターネットで調べていた。

「ペットを飼う」のではなく「共に生活をする」ということ。そばにいてくれてよかった。生きていてくれてありがとう。そんなやさしい気持ちにさせてくれる小さな命に感謝の毎日である。



息子から孫へ継がれる思いやりの心

山森智恵子 (72歳)



18年前、商売をしていた大黒柱の主人が他界し、憔悴しきっていたとき、息子が一匹の犬を連れて来た。「ボーッとしてるより、犬の世話でもしてろ」と。ミニチュアピンシャーのメス。生まれたてのかわいい赤ちゃんだった。1年後、息子がもう1匹、オスを連れて来た。その後、2匹の間に子どもが生まれ、今は3匹になった。

落ち着きのない彼らは、来客のたびに吠える。それも、短く切られたシッポをピクピクとゆすりながら喜んで。番犬にはほど遠い彼らだけれど、今となってはわが家の大切な存在だ。メスのミュウは18歳。そしてオスのジンは17歳。ともになりに弱っていて、老い先はあまり長くないだろう。

息子のオウジロウ(15歳)は、孫の親友。小さい頃は犬をこわがっていた孫も、今では大将！犬たちを従え「僕がお兄ちゃんだからね！」と世話を焼いている。時には母犬に楯突くオウジロウに「お母さんをイジメたらダメッ！」と叱ったり。

そんなペットたちとの関わりが、家庭の中の癒しであり、学びでもあると感じる今日この頃。息子の私への精一杯の思いやりが、今、孫へと継承されているのかもしれない。

引越してくる前はマンションで、広い場所で遊んだことはなかったんだけど、今は広いお庭が僕専用の運動場！うれしくてピョンピョン走り回っちゃうんだ。たまに野良猫に追いかけられてこわい思いもするけど、お父さんが追い払ってくれるから安心だよ。

お父さんは家庭菜園が趣味で、お庭でたくさん野菜を育てているんだ。僕はいつもその様子を近くで見ているの。時々おいしそうな葉っぱを味見しちゃうこともあるよ。僕の主食はペットフードか野菜チップス。本当は生野菜が好きだけど、食べるとオシッコがたくさん出てトイレが溢れてしまうから、あまり食べさせてもらえないんだ。

僕がやってきてから家族に笑顔が増えたとお父さんは言っよ。僕の話で会話がが増えて、家の中がとても明るく感じるよって。ちょっと照れくさいけど、大好きな家族がいつも笑顔で仲良くいてくれるのは、僕にとってもうれしいことだなあ。

お父さんの孫のなっちゃんは今1歳半。最近じゃ「アポロ〜」って、僕の名前を呼んでくれるようになったんだよ！これからもたくさん遊ぼうね！

大好きな家族みんなに囲まれて、いつまでも元気に楽しく暮らしていけたらいいなと思っっている僕なのでした。





ペットを
飼う前に

ペットの幸せは、飼い主の責任感のあり様で決まります

生き物は、ただかわいがるだけでは生きていけません。エサやりやトイレ掃除など、毎日の世話を十分にしなければために病気になったり、命を落としたりすることもあります。また、もしものときは、病院に連れていく、旅行などで家を空けるときは預け先を見つけるなどの対応も必要になります。飼い主になるということは、一つの命に「責任」を持つということなのです。ペットを飼う前に心得ておきたいいくつかの事柄を、紹介します。

家族全員が賛成していること
第一に、家族みんなが喜んでペットを迎えることです。家族の中に動物が嫌いな人がいるなら、ルールなどをよく話し合ってから決めること。動物アレルギーのある人がいるときは、ペットを飼うことをあきらめなければなりません。

何のためにペットを飼うのか
「話し相手」「番犬」「護衛犬」など

ペットを飼う理由はそれぞれですが、ただ何となくではなく、はっきりとした目的を持つことが重要です。人間は古くから用途別にペットの改良をしてきました。犬の特性を利用して人間生活に役立たせるよう飼育した使役犬、主に競争や闘犬などの鑑賞用の目的に飼育したものなど、ペットの特性と用途を理解し、品種を選ぶことです。

十分にペットの世話ができるか
食事やトイレの世話、健康状態にも気を配らなければならぬし、犬は散歩に連れて行かなければなりません。また、飼い主が高齢の場合、動物の寿命を考慮し、自身の健康管理をしっかりとできるかが重要です。また、ペットと暮らすことによっては、それまでの生活サイクルが変わることも十分起こり得ます。ペットについての知識を持ち、自分のライフスタイルを考えて判断すること。それらを覚悟した上で、飼うことを決断しましょう。



住環境を整える

ペット飼育が可能な住居に住んでいることが最低条件です。禁止されているのに内緒で飼うということは、飼い主にとってもペットにとっても大変なストレスになります。犬の場合約、近所に散歩コースがあるかなど、地域の環境も重要です。

エチケットやルールを守る
地域や集合住宅の自治会などで定

「飼い主チェック」

ペットを飼う前に、次の質問について、よく考えてみましょう。

家族全員、動物が大好きですか？
家族に動物アレルギーの人はいますか？

家でペットは飼えますか？（集合住宅はペットOKですか？）

ペットに関する決まり事（法律や条例など）を知っていますか？

ペットの毎日の世話（エサ、水、トイレ掃除など）はできますか？

ペットの習性（好物や寝床、性質など）は知っていますか？

ペットの病気を知っていますか？

病気やケガのときに、ペットを動物病院に連れて行けますか？

ペットのエサ代にいくらかかるか知っていますか？

ペットが人に迷惑をかけないように気遣えますか？

ペットと遊ぶ時間はありますか？留守にするときのペットの預け先は考えていますか？

引越してもペットを飼えますか？

ペットが死ぬまで、ちゃんとかわいがる」ことができますか？



*** 新しい飼い主を探しています ***

財団法人 **神奈川県動物愛護協会**

横浜市港北区篠原台町6-41
TEL 045-421-5592

神奈川県動物愛護協会では、1958年から、犬猫の保護施設と併設の動物病院を持ち活動を続けています。施設の収容可能頭数は犬猫各40匹。施設は年中無休で、毎年100匹以上の犬猫を保護し、安楽死を行わず里親探しを行っています。また、毎月第1日曜日には鎌倉市「PETON」にて、第4日曜日はペット用品店ルッカにて「里親会」を開催。インターネットでも随時情報を公開。里親希望の方のご連絡をお待ちしています。



第8回 写真展「命の輝きを見つめて」
恒例の写真展では施設に保護されている動物や里親活動を紹介。今年は5月16日(土)・17日(日) かながわ県民センター(横浜駅西口)で開催。詳細はお尋ねください。



<http://www2.odn.ne.jp/kanagawadouai/>

神奈川県動物保護センター

平塚市土屋401
TEL 0463-583411

神奈川県動物保護センターでは、犬の適正な飼い方の普及・啓発と不妊去勢措置奨励のモデルとして、主に生後3か月前後の子犬に不妊去勢手術を施し、終生飼養を条件に譲渡しています。希望者は「わん・にゃん教室」(飼養前講習会)を受講し、その後「譲渡会」に参加。抽選により子犬等を譲渡しています。



わん・にゃん教室
動物を飼う心構え、法令等、訓練犬デモンストラクション、受講証の発行。
日時 / 毎月第2・第4金曜日(祝祭日除く)
10:00~12:00
譲渡会(抽選会)
日時 / 毎月第3金曜日(祝祭日の場合は前日)
受付 / 13:30~13:50 抽選 / 14:00~
いずれも詳細はお尋ねください。

<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/15/1594/index12.htm>

めている規則を正しく理解して、守るように心がけましょう。基本は近隣の住人に迷惑をかけない気配りを持つことです。また、ペットを飼っていない人、ペットを好まない人の気持ちを理解することも大切です。

経済的負担について
ペットを飼うと、毎日の食事や生活用品などの費用、犬の登録や狂犬病予防注射などにも費用がかかります。また、万一病気になったときも十分な治療を受けさせてあげられるよう、考慮しなければなりません。

もちろん、避妊や去勢手術をしつかり行うことも飼い主の務めです。

最期の時をどう迎えるか
命あるものの定めで、必ず訪れる「最期の時」をどう迎えるかをイメージしておくことも大切です。自治体に引き取ってもらう、ペット霊園を利用するなどその方法に加え、自らの気持ちにどう整理をつけるかなども重要な問題です。多くの飼い主を襲う「ペットロス症候群」。長い期間生活を共にしたペットを失うということは、飼い主にとってはとてつもなく大きな喪失感です。すべてに無気力状態となり、在りし日のペットのことばかりを思い、激しくふさぎ込む人も多いようです。情緒不安、不眠、食欲不振、食べ過ぎ、胃の痛み、息苦しさ、疲労感、身体の痛みなど、人によって異なるさまざまな症状がありますが、出口は必ず見つかります。家族や周囲の人に支えられながらも、最後に乗り越えるのは自分自身。飼い主の傍で、一番の理解者(亡くなったペット)が見守ってくれていることを信じていることが大切なのかもしれません。(編集部)

大好きなペットを一枚の絵に!
写真を元に、世界にたった一つのペットの絵を描きます。イラストレーター・宮本ジジさんが、味のある絵に仕上げます。
サイズ / 15cm x 20cm(カラー水彩)
料金 / 1万5000円(送料・額込)
申込みは郵送かインターネットで。
写真2~3枚に氏名、住所、TELを添えて。
〒663-8103 兵庫県西宮市熊野町3-4-110
イラストレーター・宮本ジジ <http://miyajiji.net>





集合住宅でペットと暮らすとどうなる?

井本動物病院院長・獣医師

井本史夫

10年前と現在ではペットをとりまく環境はガラッと変化。分譲マンションでは、「ペットと住めるマンション」が当たり前。賃貸物件でもペット飼育OKのものが多く存在します。かつては戸外につながれて「番」という役目を与えられていましたし、猫も外出自由で、好きあらば、隣家に忍び込もうとしました。しかし今では、都市部で飼われているそのほとんどが屋内で暮らしています。

犬は室内で飼育して何の差し支えもありません。むしろそのほうが、犬の精神状態は安定します。元来群れの動物ですから、いつも群れの仲間（人の家族）と同じ空間でいたいと思っっているからです。猫も、上下運動ができる空間があれば、交通事故や感染症から身を守れるので室内だけで飼つほうがすすめられます。

集合住宅でペットに関わる苦情の代表的なものは、哭声、排泄物、毛、臭いの4つです。それ以外にも、

いきなり犬と出くわしたとか、放して散歩しているなどがあります。

誰かに苦情を言いたいと思つたとき、直接本人に言うことができるでしょうか。ほとんどの人は「できない」のです。苦情を言いたいけれど我慢しているのです。このことは、我慢をしている人にとってはもちろん、ペットを飼っている人にとっても危険な状態です。なぜなら、自分の気がつかないところで憎しみの対象になっているのですから。

こういう雰囲気蔓延することは、その集合住宅全体にとつてもよくないことです。我慢は積み重なり、限界に達したときに爆発します。苦情の相手はつきりしているときばかりではありません。糞が落ちていたり場合など、誰が糞を片付けなかったのか特定できません。その場合には、そういう状況に不満を持つ人は、そういうことをする可能性を持つ人つまり犬を飼っている人全員を犯人

と思つてしまいます。「私は糞をちゃんと片付けている」「私はマナーを守っている」と言つても、誰が犯人か特定できない場合には、同類全員がクレームの対象となるのです。

こういう事態を防ぐためには、苦情の受付場所をつくり、素早く対処すること。それには、当事者であるペット飼育者が組織（ペットクラブ）をつくり、問題にあたるのが一番よい方法です。

これは、苦情対処以前に、各住人の望む生活を守るといふ、もつと根本的な意味があります。人は誰しも幸せになりたい、楽しく暮らしたいと願っています。ただ、幸せや楽しみの中身は個人、個々の家族によって異なります。裕福であるうがなからうが、一戸建てに住もうが集合住宅に住もうが、それぞれ違っています。

現在は、幸せや楽しみの中に「ペットと暮らす」ことも入っています。しかし、自分の幸せや楽しみによつて、他の人や家族を不幸にしたり不愉快にしたりということは避けなければなりません。また同様に、自分の好き嫌いだけで他人の幸せや楽しみを奪うことも避けなければなりません。

ペットクラブは、「他の人や家族をお互いに思いやる」ためのシステム



プロフィール 井本動物病院院長（横浜市獣医師会所属）、1945年兵庫県出身。帯広畜産大学卒。獣医師。3歳よりネコと寝起きを共にし、小中学生の頃の泳ぎ相手はイヌ。大学時代はアパートでウサギを飼育、研究室ではニワトリの世話をしていた。NHK教育テレビ「趣味悠々 犬と暮らしを楽しむ」NHKBS2「ペット相談」などテレビ出演、著書多数。

井本動物病院
横浜市青葉区美しが丘5-29-11

TEL045-902-3134 <http://imoto-ahp.com>

著書『間違いだらけの室内犬選び・育て方』講談社1995円（税込）



といえます。住人に対しては、「何か問題がありましたら、いつでも言うてください。対応します」という宣言ですし、飼い主に対しては「あなたたちの楽しみを奪いません。でも迷惑にならないように飼ってください」という意思表示です。

集合住宅を例に述べましたが、これは戸建て住宅に住む人々にもいえることです。ペットと暮らす、それ以前に地域の人々との共生が重要なテーマだといえるでしょう。

ペットを飼うといいこといっぱい！

～人間と共生する「コンパニオンアニマル」～

ペット（愛玩動物）から、かけがえのない「家族の一員」へ。今や、ペットを飼うというより、「ペットと暮らす」という感覚になりつつあります。おしゃべりを楽しむ飼い主の足元にまどろむ犬、人が眠る傍らで幸せそうな寝顔を見せる猫…。動物のぬくもりを感じることで、私たち人間は知らず知らずに癒やされています。ペットが精神的な支えになり、それが健康につながることから、最近はペットではなく、「コンパニオンアニマル」と呼ぶ傾向もあるようです。近年、ふれあいやぬくもりが感じられる動物の人气が高まっています。犬や猫はもちろん、ウサギやハムスターなど小動物も含め、ここでは、ペットが人間に及ぼす効果について、特に心身両面の健康という観点でまとめます。



1 動物と信頼関係を結ぶ

動物は飼い主である人間を決して裏切らないので、その心に応えていくには覚悟がいります。動物と共に生活することで、忍耐力、観察力、瞬発力、判断力が養われます。動物と時間を共有し、絶対の信頼関係が生まれると、年をとっても孤独感からうつになることがないのかもしれませんが。また子どものいる家庭では、子どもに思いやりの心が生まれ、命の大切さを伝えることもできます。

2 ペットに心を開放する

動物の素直な感情とふれあううちに、いつしか心を許して自分の素直な気持ちを語りかけるようになります。また動物は、人の感情を本能的にキャッチし、理解することができるため、喜びや悲しみを表情にあらわすほか、舐めたりすり寄ったり、時には鳴き声をあげたりして反応します。自分にとっては、ペットが最大の理解者であるという人が多いのも納得できます。

3 アルファ波をもたらす

動物を触ったり撫でたりしていると血圧が安定し、心拍数が低下。また、指先や肌を通してその動物の心臓や体温が伝わってきます。そのリズムは自然界にあるリズムであり、ペットとふれあうことによって、人間もそのリズムに同調し脳がアルファ波を出すのです。これにより、人間はリラックスした状態になり、身体の疲れが取れ、ストレスを解消することができます。

4 自分の存在意義を見出す

ペットにごはんを与える、運動をさせる、遊び相手をするなど「しなければならないこと」への責任が生まれ、毎日の生活の中に確固たる自分の存在価値を見出すことができます。また必然的に、規則正しく、張りのある生活を送るようになります。寒くても面倒でも、犬のために散歩に出かける、朝ごはんのために決まった時間に起きるなど、健康的なライフスタイルが確立されます。

5 ペットを通して人と出会う

ペットと暮らしていく上で、地域の人々とのつながりは欠かせません。近隣住民との挨拶はもちろん、散歩で出会うペット仲間との情報交換も大事なコミュニティ。ペットを連れていくと、「かわいいですね」「お名前は？」などから、お天気や地域のことなど自然な会話が生まれます。歩み寄ってくる子どもたちとの会話もうれしいもの。他者との関わりは、すべての健康につながります。

- ペットが高齢者に与える効果
- ・ 血圧や脈拍が安定する
 - ・ 笑顔が増える
 - ・ 認知症予防
 - ・ 病気の治癒の効果を上げる
 - ・ 延命効果をもたらす
 - ・ 寝たきり老人が改善（40% 3%）
 - ・ 疎外感をなくす
 - ・ 生活にメリハリが付き、リズムが生まれる
 - ・ お年寄り同士が以前より、よく話し合う
 - ・ やる気が出る
 - ・ 安心感が得られる