

ペットが及ぼす心理的効果

—飼育経験の有無による検討—

金子 智栄子*・村上 綾美**

Abstract

One hundred and sixty five female undergraduates were asked about the recognition of pets.

Most pet-owners perceived that a pet was a member of their family and that they were very sympathetic. The pet-owners were aware of the relaxant effects that a pet had on them. Specifically, pets did calm their anger. They thought that pets were a good means of communication between people. Furthermore, non pet-owners felt more lonely than pet-owners.

Key Words : pets, pet-owners, relaxant effects, lonely

I. 問題と目的

近年アニマル・セラピーが話題となり、その治療効果が注目されている。アニマル・セラピーについては、岩本・福井（2001）に詳しいが、アニマル・セラピーは老人ホームや精神病院などの各種施設で動物を飼ったり、ボランティアの人に動物をつれてきてもらったりする活動を通して、コミュニケーションの問題など各種の障害を治療する方法である。つまり、人と動物が関わることによる心理的、社会的、身体的な効果を期待する行為と考えられる。現在では、治療と評価を伴う場合は、アニマル・アシステッド・セラピー（AAT：animal assisted therapy；動物介在療法）、それが伴わない場合は、アニマル・アシステッド・アクティビティ

Psychological Effects of Pets—Investigation between Pet-owners and non Pet-owners—

*Chieko Kaneko **Ayami Murakami (Folli Follie Japan, Co.)

Correspondence Address: Faculty of Human Studies, Bunkyo Gakuin University,
196 Kamekubo, Oimachi, Iruma-Gun, Saitama 356-8533,
Japan.

Accepted November 5, 2003.

Published December 20, 2003.

（AAA：animal assisted activities；動物介在活動）と区別され、どちらも専門的訓練を受けた者が、スクリーニングされた動物とともに行わなければならないと考えられている。入院患者などを対象とする臨床場面での効果は、高齢者については孤独感が癒され、友情や安心感もたらされ、世話をすることによって自己効力感が高まる、ホスピス患者については不安や失望を低減し幸福感が高まる、抑鬱傾向が強い者についてはその傾向が低減する、性的虐待児については虐待の内容を動物に向かって話すようになる、情緒障害児や学習障害児については自信や自尊心が向上するなど、多数の効果が報告されている。その他、身体的な面においても、熱帯魚を鑑賞することで血圧が低下するという研究（Lynch, J., 1983）もある。

“専門的訓練を受けた者”や“スクリーニングされた動物”という点でAATやAAAとは概念的に異なると考えられるが、コンパニオン・アニマル、いわゆるペットの“癒し”の効果が話題となっている。亀口（1997）は不登校の問題解決にあたって、ペットが家族の心の傷を癒す重要な役割を果たすことを指摘している。ペットの多くはイヌやネコであったが、小鳥や金魚あるいはハムスターでもあった。事例として、家族内でペットのイヌのみを安全地帯としている不登校の中学2年生の女子生徒への対応をとりあげ、イヌが家族の絆になっていること、イヌを同伴した面接を通して不登校が改善していったことを紹介している。実際、筆者のスクール・カウンセリングでの経験でも、引きこもり傾向にある男子高校生がネコにのみ心を開いており、その気持ちをカウンセラー（筆者）が共感したことで、生徒との心のつながりができて面接が継続するようになり、徐々に登校が可能になったことがあった。

わが国では、家族の一員としてペットを飼う家庭が増えてきているようである。石原（2000）によると、社会福祉従事者1000人以上の全国規模の研修で「愛情を込めて育てているペットと飼い主との関係は家族だと思うか」という質問に対して、「家族だ」が36%、「どちらかといえば家族だ」が29%で、65%が家族と認識していた。特殊な職業集団というサンプリングの問題はあるとしても、ペットの家族化が裏付けられると考えられる。

そこで本研究では、ペットは家族の一員であり、飼い主の情緒を安定させる効果があると予想して、ペットの飼育状況やペットに対する認識、癒し効果や孤独感の低減といった心理的影響性の有無を検討する。

II. 方法

〈調査日〉 2001年7月10日

〈対象者〉 埼玉県内の私立B女子大生165名に、教員立合いのもとで無記名で回答させた。

〈調査内容〉

1) ペットの飼育状況とペットに対する認識

4年次の女子大生12人と筆者らとで討議して項目を作成した。

(1) ペットを飼った経験の有無について、「a 動物を飼っている」「b 飼ったことがある」「c 飼ったことがない」のいずれか1つを選択させた。

(2) a または b を選択した者（飼育経験者）には、「動物が好きか」について“Yes”あるいは“No”を選択させた。飼っている動物の種類を記述させたが、現在、複数の種類を飼っている者には、最も身近に感じる動物を記入させた。さらに、その動物に対する気持ちを、「愛しくてたまらない」「多少愛しく感じる」「面倒くさい」「どうでもいい」「その他」から選択させた。

(3) c を選択した者（飼育非経験者）には、動物を飼っていない理由を「嫌い」「面倒くさい」「怖い」「マンションなどの家の事情で飼えない」「その他」から選択させ、動物によって癒された経験があるかを“Yes”あるいは“No”で回答させた。

2) ペットによる“癒し”の効果

4年次の女子大生12人と筆者らとで討議し、ペットによる癒され効果を示すと思われる内容の項目を次の11項目作成した。

- (1) 怒りの気持ちが静まる。
- (2) リラックスできる。
- (3) 気力が増す。
- (4) 笑顔で接することが多い。
- (5) 優越感を感じる。
- (6) 緊張感が和らぐ。
- (7) 家族の一員だと思う。
- (8) 心が通い合えると思う。
- (9) 家族や友人と動物という共通の話題でコミュニケーションがとれる。
- (10) 悲しみが癒える。
- (11) 時として動物は自分の話し相手である。

3) 孤独感尺度

改訂版UCLA孤独感尺度（工藤ら，1983）より、次の5項目を選択した。

- (1) 他の人から孤立している。
- (2) 自分には頼れる人がいる。（逆転項目）
- (3) 自分の興味や考え方は、周囲の人たちとは違う。
- (4) 社会的なつながりはうわべだけのものである。
- (5) 引っ込み思案なので、みじめである。

癒しの効果、孤独感の評定は「4.よくあてはまる, 3.ややあてはまる, 2.あまりあてはまら

ない，1. 決してあてはまらない」の4段階を用いた。

III. 結果と考察

1. ペットの飼育状況とペットに対する認識

表1に飼育経験の有無を示す。「a 動物を飼っている」は81人（49.1%）、「b 飼ったことがある」は55人（33.3%）で、136人（82.4%）がペットの飼育経験者である。そして、c を選択した29人を、飼育非経験者とした。

表1 飼育経験

経験の有無	a 動物を飼っている	b 飼ったことがある	c 飼ったことがない	計
人数	81	55	29	165
%	49.1	33.3	17.6	100.0

1) 飼育経験者について

表2より，飼育経験者の中で，動物が好きなのは9割であったが，1割は好きではないと回答している。

表2 動物が好きか

動物好き	Yes	No	計
人数	123	13	136
飼育経験のある136人中の%	90.4	9.6	100.0

飼育動物の種類を表3に示す。イヌが47.8%と最も多く飼われており，次いでサカナ（金魚，熱帯魚，メダカなど）が18.4%，ネコが16.9%，トリ（カナリア，インコ，鶏など）が16.2%で2割弱をしめていた。その他は，ザリガニやフェレットであった。

表3 飼育動物（複数回答）

種類	イヌ	サカナ	ネコ	トリ	ハムスター	カメ	ウサギ	昆虫	その他
人数	65	25	23	22	8	6	5	5	3
飼育経験のある136人中の%	47.8	18.4	16.9	16.2	5.9	4.4	3.6	3.6	2.2

表4より、飼っている動物に対しては「愛しくてたまらない」が52.6%、「多少愛しい」が39.3%で、91.9%は愛しく感じている。

表4 飼っている動物に対する気持ち

ペットへの気持ち	愛しくて たまらない	多少 愛しい	面倒くさい	どうでもいい	その他	計
人数	71	53	1	6	4	135
(飼育経験のある136人対象)	52.6	39.3	0.7	4.4	3.0	100.0

(無回答 1名)

2) 飼育非経験者について

動物を飼わない最も多くの理由（表5）は、「住宅事情」で44.4%だった。表6より、動物により癒された経験が80%近くあることを考えると、動物を飼いたくとも住宅の事情で飼えないと考えるのが妥当であろう。動物を飼わない理由に「その他」が44.4%と多かったが、アレルギーなどの体質との関わりがあるように感じられる。

表5 動物を飼っていない理由

理由	嫌い	面倒くさい	怖い	住宅事情	その他	計
人数	1	2	0	12	12	27
(飼育経験のない29人対象)	3.8	7.4	0.0	44.4	44.4	100.0

(無回答 2名)

表6 動物によって癒された経験はあるか

癒され経験	Yes	No	計
人数	23	6	29
飼育経験のない29人中の%	79.3	20.7	100.0

2. ペットによる“癒し”効果

ペットの飼育経験者136人において、心理的効果の項目の評定で4あるいは3を選択した者を“癒し”の「該当者」、1あるいは2を選択した者を「非該当者」として人数と％を算出した(表7)。75%以上が該当者となった項目を、％の高い順に示すと「(7)家族の一員だと思う。88.2%」「(2)リラックスできる。83.8%」「(4)笑顔で接することが多い。83.1%」「(9)家族や友人と動物という共通の話題でコミュニケーションがとれる。80.9%」「(6)緊張感が和らぐ。80.2%」「(1)怒りの気持ちが静まる。75.0%」「(8)心が通い合えると思う。75.0%」だった。ペットは家族の一員で心が通じ合えると認識され、緊張感が和らぎ鎮静作用をもたらしていることがわかる。さらにペットを媒介として他者とのコミュニケーションが良好になることも考えられた。

表7 ペットの癒し効果

項目	該当者		非該当者	
	4	3	2	1
(1)怒りの気持ちが静まる（鎮静作用）。	50(36.8)	52(38.2)	25(18.4)	9(6.6)
	102(75.0)		34(25.0)	
(2)リラックスできる。	75(55.1)	39(28.7)	16(11.8)	6(4.4)
	114(83.8)		22(16.2)	
(3)気力が増す。	17(12.5)	49(36.0)	58(42.7)	12(8.8)
	66(48.5)		70(51.5)	
(4)笑顔で接することが多い。	72(52.9)	41(30.2)	14(10.3)	9(6.6)
	113(83.1)		23(16.9)	
(5)優越感を感じる。	9(6.6)	19(14.0)	58(42.6)	50(36.8)
	28(20.6)		108(79.4)	
(6)緊張感が和らぐ。	61(44.9)	48(35.3)	20(14.7)	7(5.1)
	109(80.2)		27(19.8)	
(7)家族の一員と感じる。	85(62.5)	35(25.7)	11(8.1)	5(3.7)
	120(88.2)		16(11.8)	
(8)心が通じ合うと感じる。	54(39.7)	48(35.3)	24(17.6)	10(7.4)
	102(75.0)		34(25.0)	
(9)動物の話題でコミュニケーションがとれる。	71(52.2)	39(28.7)	17(12.5)	9(6.6)
	110(80.9)		26(19.1)	
(10)悲しみが癒える。	49(36.0)	46(33.8)	33(24.3)	8(5.9)
	95(69.8)		41(30.2)	
(11)動物を話し相手に感じる。	46(33.8)	44(32.4)	28(20.6)	18(13.2)
	90(66.2)		46(33.8)	

N (%)

3. 飼育経験による孤独感の程度の比較

飼育経験の回答から、対象者を3群に分けて、孤独感について一元配置の分散分析を行った

(表8)。結果は $p < .10$ で有意となり、一対比較によりa群は $p < .10$ でc群よりも低かった。さらに、ペットを飼った経験の有無により平均値の差の検定を行ったところ、飼育経験者は、非経験者よりも $p < .05$ で有意に孤独感が低かった。

ペットは“癒し”だけでなく、対人関係を拡大し円滑にする効果があると考えられる。ペットは家族の一員で、孤独感を埋めるのかもしれない。

表8 飼育経験による孤独感の比較

	全体 (N) M SD			飼育経験									検定
				有り						無し			
				現在飼っている			過去に飼ったことがある			飼ったことがない			
(N)	M	SD	(N)	M	SD	(N)	M	SD	(N)	M	SD		
孤独感	(159)	1.99	.42	(78)	1.94	.40	(53)	1.98	.41	(28)	2.16	.46	F検定 +
				┌──────────┐						└──┘	+		
				(131)			1.96	.41	(28)	2.16	.46	T検定 *	

*…… $p < .10$, +…… $p < .05$

IV. まとめと吟味

ペットの飼育状況や、ペットがもたらす心理的効果などを明らかにするために、女子大生165名を対象にアンケートを実施した。ペットの飼育経験者は136人(82.4%)で、飼育した動物の種類は多様であるが、約半数が犬を飼った経験がある。さらに、飼育経験者の90%以上が、ペットを愛しく思っている。

飼育非経験者の44.4%が「住宅事情」で動物を飼うことができず、80%近くが動物による癒され経験がある。動物を飼いたくとも住宅の事情で飼えない状況であることがうかがわれる。今後、アイボのような愛玩用ロボットの活躍が期待されるのかもしれない。

ペットによる“癒し”を検討したところ、ペットは家族の一員で心が通じ合えると認識され、緊張感が和らぎ鎮静作用をもたらすことがわかる。さらにペットを媒介として他者とのコミュニケーションが良好になることも考えられた。

石原(2000)は、愛情を込めて育てているペットを家族と見なすという回答者が65%であるのに対して、一緒に生活しているが愛情が全く感じられなくなった夫婦について、配偶者を家族と見なすという回答者が38%であるという山田昌弘の調査データを紹介している。そして、「家庭内離婚」的な夫婦よりもペットの方が家族にふさわしいと考える者が多いことから、制度や経済的な生活の共同よりも、愛情や情緒の交流の方が家族の条件として優位に考える傾向

が強いことを指摘している。家族の絆は、いわば愛情の絆とも言えるのかもしれない。制度や経済と比べてとらえどころのない心の交流を、家庭内でいかにしっかりと形成していくかが現代家族の課題となるのかもしれない。

飼育経験者は非経験者よりも孤独感が低かった。しかし、飼育経験者の中には、現在はペットを飼っていない人も含まれていた。子どもの頃の飼育経験が、青年期以降にどのような影響をもたらしているか、今後、詳しく検討する必要があると考える。

ペットには癒し効果があった。イヌやネコなどのペットの動作は愛くるしく、嫌みのないしぐさに見ているだけでも心がなごむことがある。生きているがゆえの温かさや柔らかさ、触り心地の良さなども、ペットの癒し効果の大きな要因となると考える。言葉を話さず、誹謗中傷をしないペットは、何を話しても安全な存在であり、ペットを相手に話すことでカタルシス効果もたらされ、対人関係の疲れが癒されることも多いであろう。さらに、ペットは飼い主を無条件で受け入れてくれることが多く、愛されるだけの非生産的存在でもある。飼い主は、自分が無条件で受容される心地良さを感じるとともに、存在するだけで価値があるペットを通して、自己の存在価値を高めるのかもしれない。

ただし、ペットロス症候群やペットから人への感染症の問題など、ペットがもたらすマイナス面も見逃してはならない。さらに、ペットを飼い続けるには経済的にも時間的にも負担が大きく、近隣に迷惑をかけないなどの社会的な責任が課せられるものである。飼い主が経済的にも精神的にも自立し、社会的な良識をもちながら、ペットとの共同生活を楽しむことが重要となるであろう。

人間とは複雑な存在であり、人間社会で生きていくには、面倒なことが多い。まして、物理的・心理的に緊密な距離にある家族においては、家族システムのゆがみを修正しながら家族関係が進展し、より機能的な家庭が形成される。人が複数集まれば当然トラブルは生じるであろうし、ストレスも大きいことだろう。ただし、そのトラブルを解決する過程に家族の発展があると考えられる。家族システムの修正を速やかに行うために、ペットを活用することは望ましいと考える。しかし、家族システムの修正をあきらめてペットにのみすがるといった現象が、現代家族の病理にあるように思える。ペットは人間ほど寿命が長くはないし、有効な協力者とはなりえない。家族の代わり、あるいはそれ以上の存在として認識するところに、飼い主の人間としての寂しさがあるように思える。

V. 引用・参考文献

- (1) 有馬もと 1996 人はなぜ犬や猫を飼うのか—人間を癒す動物たち— 大月書店。
- (2) 石原邦夫 2000 家族関係とストレス 放送大学振興会 pp.14-15.
- (3) 岩本隆繁・福井至 2001 アニマルセラピーの理論と実際 培風館。

- (4) 亀口憲治 1997 家族の問題 CHAPTER 7 家族とペット 人文書院 pp.73-86.
- (5) 工藤力・西川正之 1983 孤独感に関する研究(I)―孤独感尺度の信頼性・妥当性の研究 実験社会心理学研究, 22 pp.99-118.
- (6) Lynch, J. 1983 10章 動物を眺め, 動物に話しかけることと血圧との関係―生き物との相互作用の生理的結果― キャッチャー, A.M. & ベック, A.M.編 コンパニオン・アニマル研究会 訳 1991 コンパニオン・アニマル 誠心書房 pp.119-130.
- (7) 内藤朗 2001 デジタルペット:かわいい・なごむ・世話なし! これがデジタルペット 飼い方&育て方 ブテック社。
- (8) 柴内裕子・大塚敦子 2002 都会で犬や猫と暮らす―なぜいま動物との関係が大切なのか― 岩波ブックレット No.568。
- (9) Schoen, A.M. 2001 Kindered sprits: how the remarkable bond between humans and animals can change the way we live, Arthur Pine Associations. 大田光明監修 神山京子訳 2001 人はなぜ動物に癒されるのか 中央公論社。