

犬の飼育から人々が得るもの

小林 真朝¹⁾

What People Gain from Dog Ownership

Maasa KOBAYASHI, MSN, PHN, RN¹⁾

[Abstract]

For the purpose of recording what humans gain from dog ownership, I conducted semi-structured interviews and pace count surveys with nine male and female dog owners. The results thereof were that owning a dog meant “gaining a partner for healthy living,” a condition composed of seven categories: “reconstructing life with the dog,” “nurturing responsibility toward others,” “gaining a companion in the dog for healthy activity,” “being soothed by the dog resulting in mental calmness,” “finding the dog irreplaceable,” “becoming closer as a family through the dog,” and “nurturing interest in others through the dog.”

It is not easy to transfer the direct advantages of dog ownership to all residents, but the intermediation of the dog allows for going out into the community while walking the dog, interacting with others, acting with mutual consideration, and taking part in local activities, thus joining in a network and making benefits to the community possible. Thus, further research is called for regarding dog ownership and human health promotion, increased interest in social interaction, and participation in local activities.

[Key words] companion animal, animal-assisted, public health nursing

[要 旨]

犬の飼育により人間が得られるものとは何かを記述することを目的に、犬飼育者の男女9名に半構成的インタビューと歩数調査を行った。その結果、犬を飼育することとは、【健やかな暮らしの伴侶を得る】ことであり、〈犬がいる生活を再構築する〉ことを通して〈他者への責任が育まれ〉、さらに健康におけるアウトカムとして、〈犬という健康行動の伴走者を得る〉〈犬に癒され心の安寧を得る〉〈犬がかげがえのない存在となる〉〈犬が家族を結び付けてくれる〉〈犬によって他者への関心が育まれる〉という5つのカテゴリから構成されていた。

犬飼育による直接的利益をすべての住民に還元することは容易ではないが、犬の散歩で人がコミュニティに出ることや、他者との交流、気遣い合いや地域活動への参加といったネットワークに犬が介在することでコミュニティの利益とすることが可能となる。したがって、犬の飼育と人々の健康増進、人々の社会的交流への関心の高まりと地域活動への参加について、さらなる研究が必要である。

[キーワード] 伴侶動物, 動物介在, 公衆衛生看護

I. 緒言

わが国における犬の飼育率は2011年現在17.7%であり、もっとも飼育率が高い年代は50 - 59歳である¹⁾。犬の飼育理由は、従来の番犬とすることを目的とした飼

育から、コミュニケーションの活性化、生活の充実、自身の癒し、健康増進、伴侶の獲得などを目的とする飼育に移行しており、人にとっての動物の存在は「ペット」から「伴侶」へと関係性が変化している。

そのような変化のなかで、人と動物との関係や相互作

1) 聖路加看護大学 地域看護学 St. Luke's College of Nursing, Community Health Nursing

用について、自然科学・社会科学・人文科学領域の研究者により学際的な研究が進んでいる。

保健医療の領域では、ペット飼育者が医療機関を受診する回数は非飼育者に比べて有意に少ない²⁾、犬所有者が毎日犬と30分散歩をすれば、年17億500万ドルのヘルスケアコスト削減になる³⁾、などの報告があり、これらは逼迫する日本の医療保険・介護保険事情から鑑みて、公衆衛生領域において注目すべき研究課題の1つであるといえる。看護の領域においては小児病棟や精神科病棟、高齢者施設における動物介在療法などの研究が行われているが、いずれも場や対象が限定されており、地域住民を対象とした伴侶動物に関する研究は少ない。

近年、生活習慣病やメタボリック症候群予防に力点が置かれ、生活習慣の改善が求められているが、それには健康に関与する社会的要因へのアプローチが不可欠である。人々の健康な生活を構成するものは日々の暮らしの中にあり、本研究課題で焦点を当てる伴侶動物との共生もその社会的要因の1つと考えられる。

また、伴侶動物との生活が人間の屋外での活動を促し、人間の活動空間の拡大と意味づけに一役買っていること⁴⁾も指摘されており、伴侶動物との暮らしにより地域住民とのコミュニケーションの活性化や、家庭・社会的役割に加え、新たな自己役割の創出が可能であるといえる。また「伴侶動物と共に生きる」という選択は、10-20年という長期を見据えて人生や生活、自身の健康を考えることにつながり、新たな伴侶(家族)を得ることはライフイベントの1つであり、伴侶動物と暮らすことで得られる充実感や情緒的安定は、人々のQOLに大きな意味をもたらすといえる。

さらに地域保健対策検討会報告書⁵⁾では、地域保健担当部門は、地域のソーシャル・キャピタルに立脚した活動を展開し、多様化・高度化する住民ニーズに即した取り組みを推進するとともに、その「核」となる人材を発掘し、育成すると述べられている。伴侶動物の中でも、特に犬を介して形成されるコミュニティは凝集性が高く、ここでいう地域における「核」となり得る可能性があると考えられる。例えば、地域における保健活動において、地域で犬と暮らす人々がもつ生活習慣特性を活用したウォーキングなどの健康づくりや社会的交流の促進といった保健事業や、子供や高齢者の見守りなどといった地域活動への参加に応用させられる可能性があり、実践モデルの開発が必要とされる。

そこで、まず本研究では、犬の飼育により人間が得られるものとは何かを記述し、犬の飼育が人間の健康増進および社会的交流にどのように関連しているのかについて検討を行う。

II. 研究目的

犬の飼育により人間が得られるものとは何かを記述し、犬の飼育が人間の健康増進および社会的交流にどのように関連しているのかについて検討を行う。

III. 研究の意義

本研究は、犬の飼育者という特定の生活習慣特性をもつコミュニティ(特定集団)に焦点をあて、その生活習慣の応用に着目している点で新規性が高い。このコミュニティ(特定集団)は日本の人口の5人に1人を占める巨大なコミュニティ(特定集団)であり、対象とする母集団が大きい。また特定の生活習慣をもつ集団という、新たな対象の捉え方に基づく研究であり、そこへのアプローチの手法が公衆衛生看護の効果的な実践につながり、最終的に国民の安寧に寄与する可能性が予想される。

また公衆衛生看護のみならず保健医療の領域においても、犬との生活による健康への影響・効果について、身体的・精神的・実存的・社会的側面から全人的に捉えた研究は見られないことから、本研究は独創的であるといえる。

本研究は、個々の健康を増進する側面と、人々の交流を高める側面から、最終的に看護における新たな活動を開拓するものである。

IV. 研究方法

1. 研究デザイン

犬を飼育している住民を対象としたインタビューによる、質的記述的研究である。

2. 研究対象

当初、関東近県の都市部近郊で犬を飼育している、30-50歳代の男女を研究対象とした。インタビューを進めていくうち、研究協力者から得られたデータにより、より多くの世代から話を伺う必要性が示され、途中から年代を問わず研究協力依頼を行った。

3. データ収集方法

研究協力者のリクルート方法は、機縁法により犬を飼育している研究協力者の紹介を受け、研究協力依頼の説明文を送付してよいかどうかの許可を得た。送付された説明文を読んだ後、研究協力者が研究協力の詳しい説明を聞いてもよいと判断した場合には、研究協力者の連絡先をFAXにて研究者に送付してもらった。後日、研究協力者に直接口頭および文書にて説明を行い、同意書の作成をもって研究協力の同意を得た。

データ収集は、インタビューガイドを用いて、半構成的インタビューを行った。インタビューは1回1時間程度とし、研究協力者の希望した日時、場所で行った。インタビューの内容は許可を得て、ICレコーダーもしくはテープに録音した。また、インタビュー時に研究協力者にすべて同一機種の歩数計を提供し、飼い主の1日の総歩数、そのうち犬の散歩時のみの歩数、犬の散歩にかかった時間、移動距離、犬の散歩中に会話した人数について合計3日間（連続しない3日間でも可）記録してもらい、後日、研究協力者の都合のよい方法（Eメール、電話、FAXなど）で結果を報告してもらった。

4. 分析方法

インタビューは質的に分析を行い、逐語録から犬を飼うに至った経緯、犬を飼ったことによる生活における影響・変化に関わる文脈を抽出し、犬との暮らしから得るものに注目して記述した。分析の妥当性を高めるために、データ収集・分析にあたって、地域看護学および質的研究者からのスーパーバイズを受けながら進めた。さらに研究者の所属する地域看護職による研究会にて分析の過程を示し、助言を得た。

歩数の測定データは、記述統計量を算出し、厚生労働省の健康づくりのための運動指針2006で規定されている、身体活動による基準値（METs）による運動量を検討するために使用した。

5. 倫理的配慮

1) 研究協力の任意性の確保

研究依頼対象者に研究の趣旨と協力内容を説明し、特に研究協力への同意は本人の自由意思であることについて十分説明し保証したうえで、研究協力の同意書への署名をもって参加の同意を確認した。また、データ収集にあたり、公表したくない事項・テープ録音をしたくない事項は、研究協力者の意向に沿ってデータ収集を中止できること、研究協力者は随時研究協力を中止でき、そのことにより不利益を被ることがないことを保証した。

2) 情報管理について

データは関連する研究目的のみに使用し、他への流出や他の目的のために使用しないことを保証した。研究で得られた情報はすべて匿名化し、研究協力者が特定でき

ないように処理したうえで研究者が管理し、研究終了後、個人情報の含まれる媒体はデータの復元ができないよう破棄することとした。

なお、本研究は研究者の所属機関の研究倫理審査委員会にて研究計画の承認を受けて実施した。（承認番号 No.09-053）

V. 結果

1. 研究協力者の特性

研究協力者は関東地方の3都道府県に在住する男性1名、女性8名の計9名であった。研究協力者の平均年齢は48.5歳（範囲19 - 80歳）、家族構成は単世代1名、2世代8名であり、居住形態は戸建て6名、マンション3名であった。

犬の飼育頭数は平均1.3頭（範囲1 - 2頭）、犬の平均年齢は6.99歳（範囲10ヵ月 - 12歳）、飼育場所は室内9名、室外0名であり、平均飼育経験年数は16.4年（範囲5 - 30年）であった。

2. 散歩データ（表1）

犬の散歩時の歩数は平均3,524歩（範囲700 - 6,885歩）に対し、1日の歩数は平均9,084歩（範囲4,900 - 15,414歩）であり、1日の歩数に占める散歩歩数の割合は38.8%であった。

1日当たりの平均散歩時間は43.6分（範囲10 - 100分）、散歩時の平均移動距離は1.92km（範囲0.2 - 4.66km）であった。

散歩時における他者との会話については、挨拶から立ち話まで含めた会話人数は平均2.8人（範囲0 - 9人）であった。

3. インタビュー結果

以下、【 】はコアカテゴリ、< >はカテゴリ、< >はサブカテゴリを示し、研究協力者のデータは「 」で引用する。

人間が犬の飼育で得るものとは、【健やかな暮らしの伴侶を得る】ことであった。【健やかな暮らしの伴侶を得る】こととは、<犬がいる生活を再構築する>ことを通して、<他者への責任が生まれ>、さらに健康のアウト

表1 1日総歩数と犬を伴う散歩時のデータ

	最小値	最大値	平均値	中央値	標準偏差
飼い主の1日総歩数（歩）	4900	15414	9084.4	9068.0	2456.0
犬との散歩時の歩数（歩）	700	6885	3523.7	2830.0	2102.7
犬との散歩時の所要時間（分）	10	100	43.6	40.0	27.1
犬との散歩時の移動距離（Km）	.2	4.7	1.9	1.4	1.4
犬との散歩時の会話人数（人）	0	9	2.8	2.0	2.4

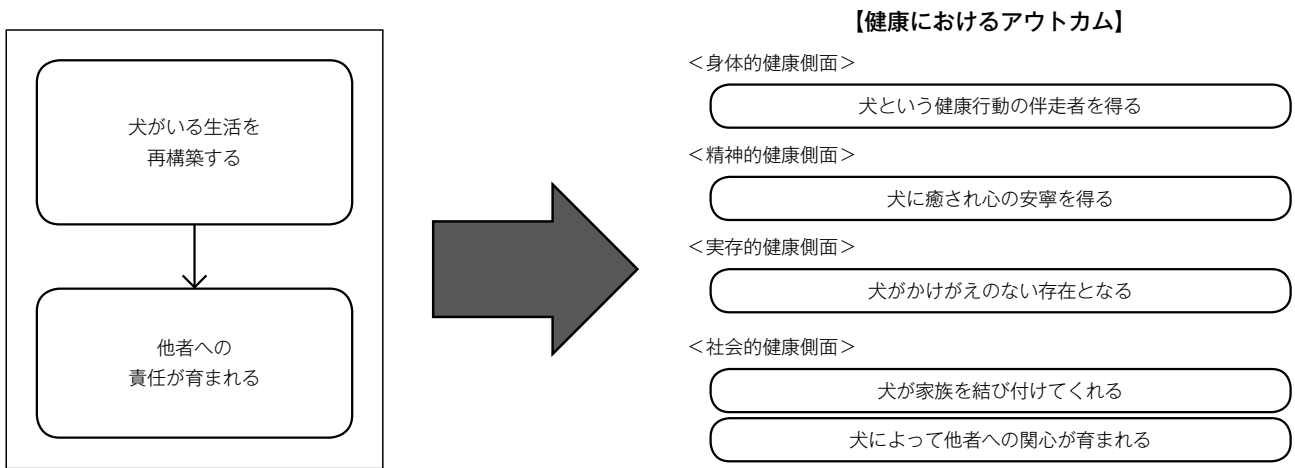


図1 【健やかな暮らしの伴侶を得ること】

トカムとして「犬という健康行動の伴走者を得る」「犬に癒され心の安寧を得る」「犬がかけがえのない存在となる」「犬が家族を結び付けてくれる」「犬によって他者への関心が育まれる」という5つのカテゴリからなっていた(図1)。

以下、各カテゴリをサブカテゴリとデータで説明していく。

1) 「犬がいる生活を再構築する」

犬の飼育者は、欲しかった犬を得たものの、「うちに来たばかりの頃、鳴くんですよ、夜に。マンションなんですね。それがすごい最初ストレスになりました」というように「犬特有の行動が負担になる」という経験や、「預けなきゃいけないのであまり旅行にいけない」など「犬の飼育により行動が制限される」という経験をしていた。一方で、「もっと犬と触れ合いたい」という思いも感じていた。さらには「変な話、この子が家に来てから、友達には早すぎるって言われるんですけど、この子死んだら私自分がボケそうと思って。ずっとこの子死んだらどうしようと思いますね」という、「犬を失った時のことを考える」という将来に対する思いも巡らせており、犬がいる生活というものを受容し、再構築していくプロセスがあることが示された。

2) 「他者への責任が育まれる」

「先に死んじゃうんだよ、必ず先に死んじゃうんだからということだけは結構言いましたね。ちゃんと最後まで面倒見なくちゃいけないし、そういうことは言いましたね」のように「犬を通して生命について考えさせられる」、「(犬の映画を見て) ああいう風になるから大事に大事に育てたいね」というように「犬との別れが見える分、大切に育てたいと思う」という、人間よりもはるかに「限りある生命」に思いを馳せる経験をし、また、「下の子が、自分より弱いものを庇うというか。犬が来たことによって最初は犬に馬鹿にされているんですけど、それでも自分が上だ、みたいなのがあって。そうすると下級生とか

小さい子を可愛がるというのが芽生えたような気がしますね。先生からも言われて」というように犬とのかわりを通じて子供が弱者への思いやりをもつようになる経験も見られた。犬の飼育が生命の尊厳について考えさせ、関心を高めている様子が示された。

3) 「犬という健康行動の伴走者を得る」

犬の飼育者は、「何かなければ行きたくないじゃないですか、暑かったりすると。でも必ず散歩に行かなきゃいけないので。これってもしかすると、意外とリズムを整えてもらっているのかなって」というように「犬の世話で生活リズムが整う」、「主人は家に居れば土日は必ず朝晩やるんですね。1時間とか行っちゃうんですよ。汗びっしょりかいてストレス発散になるみたいだし。それはいいのかなって思います」のように、「犬と共に活動することでストレス発散の機会を得る」、「歩かないよりはちょっとリハビリにもなるんじゃないかと思うんですよ」のように「犬との生活がリハビリになる」という語りが見られた。そして「ちょっと前までは身体が弱くてよく寝込んでいたんですけど、私、元気になりました。寝込まなくなりましたね」というように「犬との生活で体調が良くなる」経験もしていた。また、10年、20年先の犬の生活を思い描いて、「元気があったらああいう風に飼ってられるのねって思いますけど」というように「犬のために将来の健康を考える」様子も示された。犬は飼育者にとって自身の健康の伴走者としてとらえられていた。

4) 「犬に癒され心の安寧を得る」

情緒的に得るものとして、「座っている時にテレビ見ている時でも何でもいいんですけど。こう来ると、ぬいぐるみじゃないですけど、落ち着くものがありますね。落ち着いていられる」という「犬の温もりに触れることで安心し落ち着ける」こと、「喜びはいてくれるだけでいい感じですかね。いてくれるだけで、癒されますね」という「犬に癒され気持ちが穏やかになる」ことが挙げ

られた。

また、「絶えず見かけると撫でたり話しかけたりするじゃないですか」という＜犬という絶えず話しかけられる相手がいる＞、「主人の帰りがすごく遅くて、でもこの子だけは起きていて、帰ってくるとすごく喜んで尻尾振って迎えてくれるのが、お父さんもすごく嬉しいみたいで」のように＜犬は絶えず愛情を示してくれる＞、「将来、独居老人じゃないですけど、そうならなくて良いし」のような＜犬の存在で孤独を感じずにいられる＞という犬の存在感が示された。

「子育てとかずっとしてきていた時期で、ストレスとかすごくあるんですけど。ちょっと逃げ場ができたというか。可愛いって、ちょっと救われる部分がやっぱりありますね」という＜犬という逃げ場ができる＞、「家族に腹を立てた時とか、嫌なことがあっても、撫でながら何とかがね、ってブツブツ言っていると癒されて」「子供達が受験に失敗したりとか、親にはいろんな事話せなくても、家に帰ってきて犬と一緒にいてお話ししたりして。精神的に随分違ったんじゃないかと思いますね。感謝しているもの、本当に」「男の人とか弱音とかも吐けないところをきっとひそかに2人で癒しあっているのかなって。そういうのを犬なら見せやすいし、多分。妻とか娘の前とかでは言えないけど、犬が感じ取ってくれて、慰めて貰うと違うみたいで」のように＜犬にはどんな感情も安心して吐露できる＞という特徴が示された。

5) 《犬がかけがえのない存在となる》

飼育者にとっての犬の存在は「犬って言うよりも、皆さんそうだと思うんですけど、この犬じゃないと駄目なんですよ」というように、唯一無二の存在としての＜自分の犬という代わりのいない存在を得＞ていた。その存在からは、「末っ子。そうですね、いつまでも手の掛かる子供みたいな。独り立ちはしませんからね」という＜犬といういつまでも離れていかない存在への安心感を得る＞、「そうですね、文句言わなくていい子ねっていう感じですかね」という＜犬という庇護する対象への効力感を得る＞、「頼ってくれてるなっていうのが、すごくいい。信頼されている、みたいな感じですね」という＜犬から全面的に信頼されていることへの充足感を得る＞という、新たな伴侶関係というつながりを得たことによる充足感へとつながっていた。

6) 《犬が家族を結び付けてくれる》

家族のなかに犬がいることは、「犬中心になるというか、犬のことについての会話が増えて」という＜家族で共に語れる犬の話題が増える＞、「ワンちゃんがいるのといないのとでは違うよねって」という＜犬がいることで家族生活に刺激が生まれる＞、「きっと数年後にはこんな生活だよねって、子供たちが家から離れていって、自分たちも年を取っていって。5年後、10年後の生活に

ついて話をしたりして」という＜犬の話題を介して家族の将来について語る機会が増える＞ことにつながっていた。

また、その家族内における機能的役割については「上手い関係としてはやっぱり犬がいた方が家族関係は良いと私は思います。それだけははっきり」「気持ちの中ですごく、大人4人の中で、これまたこういう関係の中で大事な役割を果たしていると思いますね」のような＜家族の関係が犬に投影されていると感じる＞、「そういう中で犬がいるということは、精神的なあれにもすごくよくて。みんな帰ってきては、ああ疲れたとかね、犬に愚痴ったりとか、それこそ撫でたりするだけで、それを介して話ができるという、親子でね。とても吸収してくれて良かったです」のような＜犬が家族の緩衝材となり吸収してくれる＞と語られ、ひいては「家族でみんなでいると、必ずその真ん中に、中心にいるのよね。兄弟げんかしても、あそこのソファーにお兄ちゃんと妹がいると、必ずその真ん中に入っているんですよ。必ず」というように＜いつでも犬が中心にいて家族を結び付けている＞という、家族を“つなぐ”役割が語られた。

7) 《犬によって他者への関心が育まれる》

犬の飼育をきっかけに、「すごいなと私が思ったのは、主人がその犬を連れて子供と一緒にマンションの隣や上下の部屋の人にあいさつに行ったんです。これから飼うんで迷惑かけるかもしれないけどよろしく、ということだと思うんです。後から考えると、それはすごくよいことだったなって」のように＜犬がいることで近隣住民へ声かけをするようになる＞、「家がいっぱいあると、トイレに気を使わなきゃいけないでしょ」「私は働いたので、いない時にどんな騒音を立てているのかというのがすごく心配だったんですね。1日ビデオカメラを回しておいたことがあった。これはどこまで響いているのが怖かったの。なので、ちょっと聞きましたけれどね、上下の家に」という＜犬による他者への迷惑を気に掛ける＞という他者へ配慮する行動をとっていた。

そして犬の散歩をすることで、「犬を連れていこうとしたりとか、そこでちょっと、今日はこうだったよってという話をしたりということはあるですね」というように＜犬を介して顔を合わせる人と挨拶をするようになる＞、「おばさんとか女性の方だと話しかけやすいですけど。男性の方でも結構お爺ちゃんとか話しかけてくれたりもするし」といった、＜犬を介して老若男女問わず話せるきっかけになる＞や、「付き合い始めた人、お散歩して会うと必ずお話しする人とかはいますけれど。何人だろう。すごい沢山いますけど。10 - 20人いますよね」と語るように＜犬を介して接点の無い人との交流が生まれる＞というような新たななかかわりが生まれていた。

そのかわりは「その住宅展示場に行くと誰かに会

うという風な。ホントに結構多かったですよ、来た人たちが」のように<犬を介していつも顔を合わせる人がいることの連帯感を得る>、「あとは2回ぐらい迷い犬を見つけた事があるんですけど。大体家に帰ると母親とかがこれはあそこの犬だからって分かったりするんです。迷っていて紐つけたまま歩いている犬もあそこの家の犬だからって」のように<犬を介した知人の世話をする>という深まりをみせていた。

一方で、「親戚は結構犬にお菓子あげたりとか、ご飯あげたりとかして。何となく仲良くなっているというか、そういうのがあるような気がします」「近所の人とも話題がちよっと増えたかもしれないです、取っ掛かりになった感じで」のように<犬の飼育により既存の知人との交流が深まる>ことも示された。

さらに、犬を介した交流は単に情報の交換や犬の飼育者間でのみ発せられるのではなく、「やっぱり犬のほうが行くので、話しかけてくれたりもするし。何歳?とか、名前は何?とかそんな感じで。そこでいろいろ病院どこ行ってますかとか、トリミングどこ行ってますかとか」「結構お年寄りが多い地域なので、散歩しているとお爺ちゃんとかお婆ちゃんが一人で散歩しているんですよ、犬を連れてなくて。でも話しかけてくれて」というように<犬を通して自分への関心が寄せられることへの喜びを得る>ことが語られた。

VI. 考察

1. 犬の飼育における活動量

独立行政法人国立健康・栄養研究所による身体活動のメッツ (METs) 表⁶⁾によると、「犬の散歩」は3.0Metsとされている。3.0Metsとは自転車エルゴメーター:50ワット、とても軽い活動、ウェイトトレーニング(軽・中等度)、ボーリング、フリスビー、バレーボールに該当する。厚生労働省「健康づくりのための運動指針」⁷⁾では、強度が3 METs以上の運動を勧めており、犬の散歩はこれに該当するといえる。

本研究で得られた結果を、消費エネルギー (kcal) の計算式「 $1.05 \times \text{運動強度 (3メッツ)} \times \text{運動時間 (h)} \times \text{体重 (kg)}$ 」に投入すると、体重を60kgとして算出すると、犬の散歩は1日あたり137.3kcalの消費となる。これは20分間のテニスや15分間のランニングを上回る消費エネルギーであり、健康日本21が提唱する消費エネルギー「1日300kcal」のうち、3分の1以上を占めている。よって、犬の散歩は十分な身体活動量を産出しているといえる。

また、犬の飼育に伴い発生する活動量については、散歩だけではなく、犬の餌やり、トイレの始末、入浴などもそれぞれMetsが算出されており、したがって犬の散

歩を中心とした犬の世話は、日々の身体活動量増加に貢献していると考えられる。

2. 犬を飼育することにより得るもの

犬を飼育することとは【健やかな暮らしの伴侶を得る】ことであった。【健やかな暮らしの伴侶を得る】こととは、<犬がいる生活を再構築する>ことを通して<他者への責任が生まれ>、さらに健康のアウトカムとして<犬という健康行動の伴走者を得る><犬に癒され心の安寧を得る><犬がかけがえのない存在となる><犬が家族を結び付けてくれる><犬によって他者への関心が育まれる>という5つのカテゴリから構成されていた。これらのカテゴリの一部は、「愛着」の考え方を犬と飼い主に当てはめコンパニオンアニマルと人との関係について調べ、その関係を「快適な交流」「情緒的サポート」「社会的相互作用促進」「受容」「家族ボンド (bond)」「養護性」という6因子の愛着の構成要因として抽出した濱野⁸⁾の結果とも近似しているといえる。

1) 身体的健康側面での効果

本研究では<犬の世話で生活リズムが整う><犬と共に活動することでストレス発散の機会を得る><犬との生活で体調が良くなる><犬との生活がリハビリになる><犬のために将来の健康を考える>の5つのサブカテゴリが抽出された。

そのうち、<犬の世話で生活リズムが整う><犬と共に活動することでストレス発散の機会を得る><犬との生活で体調が良くなる>については、犬とのウォーキングは回を重ねるごとに非常にリラックスした状態で実施されるのに対し、犬が未介在のウォーキングでは全く逆の傾向で交感神経活性が増加し、副交感神経活性が低下したとの報告があり²⁾、また中高年女性を対象とした研究ではウォーキングと犬の散歩では脚筋力に有意差がなかった⁹⁾。このように、身体面では生理学的にも散歩の効果が支持され、犬との生活によってウォーキングなどの活動が促進されるという効果があるといえる。

<犬との生活がリハビリになる>ことについては、高齢者の健康へのコンパニオンアニマルの1年間の縦断研究では、研究期間の1年間でペット飼育者は非飼育者よりも比較的高いADLレベルにあった¹⁰⁾、日本の在宅高齢者でも犬飼育者はIADLの障害がない割合が大きい傾向にあった¹¹⁾、海外でも医療の利用が有意に少なかったと報告がある¹²⁾。犬を飼育することで、座りきりや家に閉じこもり気味になることを防ぐことができると考えられる。

<犬のために将来の健康を考える>は本研究で独自に抽出されたカテゴリであり、犬の飼育を通して、飼い主として健康であり続けることの責任を感じ、また将来も引き続き犬を飼育したいとの思いから、自身の健康づく

りに必要性を感じ、意欲を示していることがうかがえる。

2) 精神的健康側面での効果

本研究では＜犬の温もりに触れることで安心し落ち着ける＞＜犬に癒され気持ちが穏やかになる＞＜犬という絶えず話しかけられる相手がいる＞＜犬は絶えず愛情を示してくれる＞＜犬の存在で孤独を感じずにいられる＞＜犬という逃げ場ができる＞＜犬にはどんな感情も安心して吐露できる＞の7つのサブカテゴリが抽出された。これらのサブカテゴリは前述の濱野⁸⁾が作成した「コンパニオンアニマル愛着尺度」や安藤ら¹³⁾による「ペットとの情緒的一体感尺度」とも一致している。

＜犬の温もりに触れることで安心し落ち着ける＞＜犬に癒され気持ちが穏やかになる＞は直接的なヒーリング効果であり、＜犬は絶えず愛情を示してくれる＞＜犬という絶えず話しかけられる相手がいる＞＜犬の存在で孤独を感じずにいられる＞は、飼い主にとって犬という存在がポジティブなコミュニケーション対象となり、心の安寧をもたらされる効果であり、＜犬という逃げ場ができる＞＜犬にはどんな感情も安心して吐露できる＞は飼い主の置かれている状況を問わず、犬の存在が飼い主の情緒的な居場所をもたらすという、一般の人間に求めることが難しい、犬独自の効用ではないかと考える。ナーシングホームへの人による訪問と犬同伴による訪問を比較した研究では、犬の飼育がうつレベルを低減させる効果はみられないが、気分障害に作用する可能性がある¹⁴⁾と述べている。また、横山¹⁵⁾は、動物飼育は「認知療法」に近い「考え方のスキーマ（枠）」を和らげてくれる効果があるのではないかと述べている。さらに特に高齢者の飼育者にとっては、犬はカンパニオンコンパニオン（Conversational Companion）となるといえる¹⁶⁾。

3) 実存的健康側面での効果

犬とは人間にバースコントロールされ、人間と生活するために生まれてきている動物である。犬の寝場所に関する調査では、8割が室内で寝ており、3割は飼い主と同じ布団で寝ており、両者は強い依存関係にある¹⁷⁾。

『犬はあなたにとって家族であるか』という問いには、すべての研究協力者が「そう思う」と述べていた。ペットと飼い主の関係はしばしば親子関係になぞらえられ、獣医療でも治療方針などの決定は飼い主が行い小児医療と比較される¹⁸⁾。また犬を亡くすことはペット「ロス」と呼ばれているが、近年はむしろ死生学でいわれる喪失、というより「先立たれること」(bereavement)のほうが、この悲哀を表すのにふさわしいのではないかと述べられている¹⁹⁾。今回の本研究でも「末っ子みたいな存在」との発言にみられるように、犬は＜庇護される対象＞＜いつまでも自分の元を離れていかない存在＞として受け止められていた。

また唯一無二の存在としての＜自分の犬という代わり

のいない存在を得＞ていた。見知らぬ犬と自身の犬との触れ合いで生理学的変化をみた研究では、自身の犬との触れ合いが血圧降下に有意に効果がみられた²⁰⁾ように、生理学的にも心理的にも、どれほど似た犬であっても決して自身の犬の代わりにはならない、家族の一員であることがいえる。

4) 社会的健康側面での効果

ペットのつながりとソーシャル・キャピタルを検討した研究では、犬の所有者は半数以上がペットを通じ知り合いができたとし、5分の4以上が犬の散歩時に他のペット所有者と会話を交わしていた²¹⁾。一方、今回の研究では、9名すべての研究協力者がペットを通じて10 - 20人の新たな知り合いを得ており、散歩時の記録でも、1名を除く全員が散歩時に他者と会話を交わしていた。

ペット所有者は非所有者に比べ、一般に人と知り合うのを困難としていないという先行研究があるが²¹⁾、これは個人の性格などの特性のみでなく、本研究で抽出された2つのサブカテゴリ、＜犬を介して老若男女問わず話せるきっかけになる＞＜犬を介して接点のない人との交流が生まれる＞により、その理由の一部を解釈できるのではないかと考える。文化の違いから、欧米の研究をそのまま日本の犬飼育者に適用することはできないが、欧米に比較して、より見知らぬ人との挨拶が少ない日本において、犬が介在して果たす役割は大きいと考える。

犬の散歩時の会話分析では、散歩中の会話は現在の進行中の出来ごとに関するものであり、犬は今現在への注目を捉えるのに役立っていた¹⁶⁾。よく見知らぬ他者との交流で今起こっていることを共有することは、犬の介在なしには難しい。犬を介することで、新たな関係を築くのに、氏名や職業、社会的立場・経済的状况などを開示する必要もなく、それもまた新たな関係獲得に大きな役割を果たしていると考えられる。

3. 看護実践への示唆

ソーシャルワーカーを対象とした海外の研究では、3分の2がインテークのアセスメントの中にコンパニオンアニマルに関する質問を含めていないことが報告されている²²⁾。動物介在に関する研究が進んでいる米国において、専門職の間でも未だ人々の生活や健康に対するペット飼育の意味づけが進んでいないとも考えられるが、看護実践において、特に地域で生活する人々を対象とする保健師や地域看護職は、そのインテークのアセスメントの際に、家族環境などの情報と同様に、その人の生活における1つのソーシャル・サポートとして、犬やその他のペットの存在について確認する意義があるのではないかと考える。

また、慣れ親しんだ集団や組織ではない他人とつながったり、地域の活動に参加したりすることは簡単では

ないが、そのハードルを下げるものの1つとして、犬の介在による「つながり」が考えられる。特につなりのなかでも、関係の中での地位が存在しにくく、多様性が認められる犬仲間のつながりにより、ネットワーク形成の自由さや地域活動への気軽な参加が可能になるのではないかと考えられる。このことは地域看護職、特に保健師にとって、重要な社会資源創出のための一手段となると考えられ、実践モデルの開発が必要であると考えられる。

4. 研究の限界と今後の研究への示唆

本研究では、主飼育者である「主婦」が研究協力者9名のうち7名を占めた。男女の差や年齢、単身世帯や2人以上世帯の主飼育者と、それ以外の家族でどのように認識が変わるのかわからない。また、飼育年数、世帯構成や戸建てとマンションなど住居形態による違いについても検討されなかった。また世代によって地域または地域住民に向けられる関心や交流の度合いは異なるのではないかと考えられることから、これについてもさらなる検討が必要である。

誰もが犬を飼いたかったり、飼う余裕があるわけではなく、犬飼育による直接的利益をすべての住民に還元することは容易ではないが、犬を介してコミュニティの利益とすることは、犬の散歩で人がコミュニティに出ることや、他者との交流、連帯感や気遣い合いといったネットワークに犬が介在することで可能となる。

したがって、今後はより多くの人々を対象として、本研究で検討しきれなかった、犬の飼育と人々の健康に関する意識、人々の社会的交流への関心の高まりと地域活動への参加について、さらに検討する必要がある。

Ⅵ. 結語

本研究では、インタビューおよび活動量調査により、犬の飼育により人間が得られるものとは何かを記述することを目的に、関東地方に在住する男女9名に半構成的インタビューと歩数調査を行った。その結果、犬を飼育することとは【健やかな暮らしの伴侶を得る】ことであり、〈犬がいる生活を再構築する〉ことを通して、〈他者への責任が生まれ〉、さらに健康のアウトカムとして〈犬という健康行動の伴走者を得る〉〈犬に癒され心の安寧を得る〉〈犬がかけがえのない存在となる〉〈犬が家族を結び付けてくれる〉〈犬によって他者への関心が育まれる〉という5つのカテゴリから構成されていた。

謝 辞

本研究にあたり、研究にご協力いただきました犬の飼育者の皆様、ご指導いただきました聖路加看護大学の麻

原さよみ先生に心より御礼申し上げます。

本研究は平成22～25年度科学研究費補助金（若手研究（B）課題番号22792288）を受けて行った。

引用文献

- 1) ペットフード協会. 平成23年全国犬猫飼育実態調査. <http://www.petfood.or.jp/data/chart2011/index.html> [2012.08.14]
- 2) 本岡正彦, 小池弘人, 南出正樹, 他. (2002). 犬による動物介在療法の生理的効果と運動療法への応用の可能性. 看護学雑誌, 66 (4), 360-367.
- 3) Bauman, A. E., Russell, S. J., Furber, S. F., Dobson, A. J. (2001). The epidemiology of dog walking: an unmet need for human and canine health, *Med J Aust.* 3-17;175 (11-12): 632-4
- 4) 宮村春菜, 野中健一. (2004). 犬の散歩と地域社会. ヒトと動物の関係学会誌, 14, 37-43.
- 5) 厚生労働省. 地域保健対策検討会報告書～今後の地域保健対策のあり方について～. <http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r9852000002c3vx-att/2r9852000002c432.pdf>. [2012.08.14]
- 6) 独立行政法人国立健康・栄養研究所: 身体活動のメッツ(METs)表. http://www0.nih.go.jp/eiken/programs/pdf/mets_n.pdf. [2012.08.14]
- 7) 厚生労働省. 健康づくりのための運動指針2006～生活習慣病予防のために～. <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou01/pdf/data.pdf>. [2012.08.14]
- 8) 濱野佐代子. (2007). コンパニオンアニマルへの愛着と喪失(ペットロス)の関係. 日本獣医生命科学大学研究報告, 56, 92-94.
- 9) 岡本直輝. (2004). ウォーキングと犬の散歩が中高年女性の体力に及ぼす影響. *Health Science*, 20 (2), 190-197.
- 10) Raina, P., Waltner-Toews, D., Bonnett, B., Woodward, C., Abernathy, T. (1999) Influence of companion animals on the physical and psychological health of older people: an analysis of a one-year longitudinal study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 47 (3), 323-329.
- 11) 斎藤具子, 岡田昌史, 上地勝, 他. (2001). 在宅高齢者におけるコンパニオンアニマルの飼育と手段的日常生活動作能力(IADL)との関連—茨城県里美村における調査研究—. *日本公衆衛生雑誌*, 48 (1), 47-55.
- 12) Siegel J. M. (1990). Stressful life events and use of physician services among the elderly: the moderation role of pet ownership. *Journal of personality and social psychology*, 58 (6), 1081-1086.
- 13) 安藤孝敏, 児玉好信. (1998). ペットが中高年の精神

- 健康に及ぼす影響. どうぶつと人, 6, 21-25.
- 14) Lutwack-Bloom, P., Wijewickrama, R., Smith, B. (2005). Effects of pets versus people visits with nursing home residents. *Journal of Gerontological Social Work*, 44 (3/4), 137-159.
- 15) 横山章光. ペット飼育の効用～日本人とペットについて. ペットフード協会. <http://www.petfood.or.jp/breeding/recommend/02/index.html>. [2012.08.14]
- 16) Rogers, J., Hart, L. A., Boltz, R. P. (2001). The role of pet dogs in casual conversations of elderly adults. *The journal of social psychology*, 133 (3), 265-277.
- 17) 柿沼美紀, 和田潤子, 榎原繭, 他. (2008). 意識調査からみた飼い主と犬の関係. *日本獣医生命科学大学研究報告*, 57, 108-114.
- 18) 森裕司, 奥野卓司. (2008). 「ヒトと動物の関係学第3巻 ペットと社会」. 7. 岩波書店.
- 19) 大村英昭. (2008). 少子高齢化社会のなかのペット—ペットとネオ・ファミリーズム—, ヒトと動物の関係学第3巻「ペットと社会」. 131-154. 岩波書店.
- 20) Baun, M. M., Bergstrom, N., Langston, N. F., Thoma, L. (1984). Physiological Effects of Human/Companion Animal Bonding. *Nursing Research*, 33 (3), 126-129.
- 21) Wood, L., Giles-Corti, B., Bulsara, M. (2005). The pet connection: Pets as a conduit for social capital?. *Social Science & Medicine*, 61, 1159-1173.
- 22) Curtiss C. R. (2010). Social work practitioners and the human-companion animal bond: a national study. *Social Work*, 55 (1), 38-46.