

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ですが、不登校児童生徒の居場所としての側面を持っています。事業名を「ハローアニマル子どもサポート」といいます。動物とのふれあいや世話を通じて子供達に変化していく姿がみられます。

今回、子供達に影響を与えている動物の持つ力とそのメカニズムについて報告します。

動物の持つ癒しの力

人はなぜ動物に癒されるのでしょうか。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でしょうか。

動物の持つ癒しの力の機序については太古の昔に遡ります。人類は自然界の中で動物から様々な情報を得て暮らしていました。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てくれたでしょう。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しょう。のんびりリラックスした動物は「安全のバロメーター」だったのです。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(或は戦う)準備をする必要がありません。身体にストレス反応が起こらないのですから、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です。

人類と動物の歴史を見ますと、14,000年前に犬、10,000年前には猫との暮らしが遺跡から発見されています。犬と猫は、ヤギや牛や馬より先に家畜化されていたのです。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す。その絆について科学的に解明しようと過去に様々な研究が行われました。一概に動物といっ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りますが、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ます。近年は、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ます。

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」といいます。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付いていました。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ました。1947年に設立されたアメリカのグリーンチムニ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ます。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」と報告しました。日本では1986年公益社団法人日本動物病院協会(JAHA)の活動が始まっています。

これら動物介在介入の研究を報告する場として「人と動物との相互作用国際協会学会=IAHAIO(アイアハイオ)」は、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設立されました。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(AAA: Animal Assisted Activity)、動物介在教育(AAE: Animal Assisted Education)、動物介在コーチング(AAC: Animal Assisted Coaching)の4種類に分けてガイドラインが決議されています。

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す。「見つめる(アイコンタクト)」という視覚刺激で人と犬双方にオキシトシンが分泌されたことを発表しました。オキシトシンは、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す。これが、人にも犬にも分泌されていたということです。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

題になりました。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す。

長野県動物愛護センターの「ハローアニマル子どもサポート」

この力を活用して子供達の支援を行っているのが「ハローアニマル子どもサポート」です。2000年(平成12年度)施設開設時より取り組んでいる事業で、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入れる取り組みは長野県独自のものです。学校や



支援機関から依頼を受け、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ます。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、ヤギです。全ての動物は、獣医師による健康管理と、人と動物の共通感染症の検査を受けています。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います。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」です。評価の基準は、ストレス行動の発生頻度と継続時間を3段階の尺度で判断します。ストレス行動を見極められることが我々スタッフに必要なスキルです。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ます。



子供達の心理検査を実施した結果では、POMSにより緊張不安、怒り、敵意、疲労が有意に低下し、活気が有意に上昇しました。小児 AN-EGOGRAM では、思いやり、無邪気さ、明るさが上昇し、自我状態が安定したことが示されました(飯田俊穂,2007)。

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ました。

犬の役割

子供達はエプロンを付けて活動します。写真の「大吉」と遊んだり散歩に行ったりトレーニングのご褒美に大吉の大好きなおやつをあげたりします。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います。初対面でもアイコンタクトをとって大歓迎します。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す。やがてエプロンがなくても大吉は同じ行動をとります。適性評価で選ばれた大吉は「人に対する親和性・友好性」が高く人が大好きです。子供達との関わりは、大吉自身が自ら楽しくて嬉しい時間であり大吉のモチベーションです。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ありません。これがこの活動の大切なポイントです。



猫の役割

「ハローアニマル子どもサポート」では猫も大きな役割を担っています。猫は、犬の様な相互交渉が求められません。アイコンタクトもオスワリもしなくていいのです。同じ空間にただいるだけでいいのです。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ます。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ですから、安心してそこにいることができます。

そんな中に不思議な猫もいます。写真の「ミケ」は、瀕死の状態で見つけられた猫でした。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ました。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、膝ののって甘えるという偉業を毎回実行してくれます。ファーストコンタクトでターゲットの子供を見分け、全身で歓迎のアプローチをしてくれるのです。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ます。ひきこもり状態から一歩前に誘い出してくれます。



瀕死のミケは保健所の人に助けられました。元気になったミケは人を癒しました。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ました。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、「ハローアニマル子どもサポート」を通して社会貢献までしてくれたこととなります。

メカニズムの話に戻ります。猫に関する文献を紹介します。

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)。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等に関わる連合野です。認知行動や適切な社会的行動に極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領域です。

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す。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す。

内山秀彦先生の研究では、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ています。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した。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ました。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りました。

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)をすることでリラックスすることが分かっています。猫は、猫自身のペースで相手に近づきたいのです。猫の気持ちをおもんばかりの関わりができれば、猫はリラックスし人も癒されるWin-Winな関係になれます。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ということです。

これらの報告から、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(おもんばかり)関わろうとすることで前頭前野機能が亢進する、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というわけです。

「ハローアニマル子どもサポート」はまさにこの力を借りているのです。

「ハローアニマル子どもサポート」のその後

子供達は、自らその日の活動をカードで選択しています。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ます。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ます。最初は何も選ぶことができなかつた子供もやがて自発的に活動を決められるようになります。

当センターには誰に対しても友好的な犬が沢山います。その中から、子供達は、不特定多数の人に対して緊張する（所謂怖がりな）犬を選ぶことがあります。その犬に「大丈夫だよ、人間は怖くないよ」と諭す子供がいます。それは自分自身に言ってあげているかのようにも見えます。ネガティブな動物が子供達の心を掴むことがよくあります。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す。当センターにいる様々な動物そのものがリソースなのです。

ケアが必要な動物の世話は、子供の自己有用感を育むでしょう。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でしょう。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ります。

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ります。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ります。名札カードは日常のふれあい業務でも活用されます。子供達は、スタッフからお礼の言葉を受け取ります。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りました。写真展を観た参加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ます。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きます。

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ります。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ぎます。写真に写り込んだ子供の姿は、生き生きと動物と関わり、動物に向けられた自然な笑顔で溢れています。子供と家族にとって、フィードバックされた写真は、自分の「できる」姿を客観的に確認できるツールとなります。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ます。

「ハローアニマル子どもサポート」は動物の持つ癒しの力を借りて安全安心な居場所が確保され、動物とのふれあいや世話を通じて共感力や自己有用感、自己効力感が育まれる場となっています。

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いきました。

よりよき動物介在介入のために

動物介在介入は、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、ナチュラルでニュートラルでいられます。

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ます。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、支援機関等)に子供の様子を伝えることができます。周囲(家庭や学校、支援機関等)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ます。動物により、子供、スタッフ、周囲の3者に恩恵が与えられます。

動物の力が十分に発揮され、この活動が功を奏するには、子供と動物の関係を支える大人の存在も重要です。子供に自発行動があるまで徹底的に待ち、傍に立ち会い、寄り添い、動物の行動を見極めながら、双方の関係を邪魔せず見守ることができる大人です。

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ません。

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います。