

職場におけるイヌ（セラピー犬）介在の社会的・心理的効果の検証

Social and psychological effects of therapy dog intervention in workplace

八城 薫¹

¹大妻女子大学人間関係学部

Kaoru Yashiro¹

¹Faculty of Human Relations, Otsuma Women's University

2-7-1 Karakida, Tama-shi, Tokyo, 206-8540 Japan

キーワード：アニマルセラピー，セラピー犬，職場のメンタルヘルス

Key words : Animal assisted therapy, Therapy dog, Mental health in workplace

抄録

我々人間にとってもっとも古くからの身近な伴侶動物と言えるイヌは、一緒にいることで心身の緊張を和らげ、人間のコミュニケーションを促進する社会的潤滑油としての役割を持つ。筆者らの研究は、近年の職場ストレスとメンタルヘルス対策を問題の所在として、職場内にイヌが介在することによるストレス軽減、メンタルヘルス向上の効果について検証することを目的として実施されてきた。具体的には、セラピー犬を職場に介在させるプログラムを作成し、職場内のコミュニケーション量の変化、人間関係の変化、社員個々人の心理的・身体的変化を検証するためのデータを収集し、犬介在の効果を検討した。本稿では、2018年度に実施された2つの研究成果について報告し、今後の課題について考察する。

1. 研究の目的

厚生労働省が発表している「平成30年労働安全衛生調査(実態調査)^[1]」によれば、労働者の58.0% (前年調査58.3%)が現在の仕事や職業生活に強いストレスを感じており、その内容は割合の多い順に「仕事の質・量(59.4%)」「仕事の失敗、責任の発生等(34.0%)」「対人関係(セクハラ・パワハラを含む;31.3%)」となっている。ストレスによるメンタルヘルス悪化の問題が深刻となる中、メンタルヘルスの対策に取り組んでいる事業者の割合は59.2% (前年調査58.4%)となっており、年々少しずつではあるが対策に取り組む事業者が増加している。しかしながら、その具体的な取り組みの内容を見ると、「調査票を用いたストレスチェック(62.9%)」「教育研修・情報提供(56.3%)」「相談体制の整備(42.5%)」といった現状把握や情報提供、体制の整備というものが多く、「医療機関を活用したメンタルヘルス対策の実施(16.6%)」や「他の外部機関を活用したメンタルヘルス対策の実施(15.5%)」といった、専門機関による積極的かつ直接的に就業中の職場や組織の

メンタルヘルス向上に働きかけるような取り組みはそれほど多くない状況といえる。

本研究では、上述の問題に基づき、職場のメンタルヘルス向上に直接働きかける取り組みの一つとして、就業中の職場にセラピー犬を介在させる際のプログラムを作成して実際に実施し、セラピー犬介在の可能性と有効性、およびその効果を実証的に検証することを目的とした。

我々人間にとってもっとも身近な伴侶動物と言えるイヌは、一緒にいることで人間の心身の緊張を和らげ、人間のコミュニケーションを促進する社会的潤滑油としての役割を持つことが知られており、日本でも既に病院施設や福祉施設、学校現場ではドッグセラピーが定期的に訪問するなどして活躍している。

ドッグセラピーの具体的な効果としては、これまでに「生理的効果」「心理的効果」「社会的効果」の3つの側面で整理される^{[2],[3]}。生理的効果としては、①病気の回復・適応・闘病のサポート・促進、②血圧やコレステロール値の低下、③神経筋肉組織のリハビリなどが挙げられる。心理的効果

としては、①意欲増進、②リラックス、③自尊心、責任感、有用感・優越感・達成感の向上、④余暇（遊び）の提供、⑤カタルシス作用、⑥教育的効果、⑦注意力の向上、反応時間の短縮、⑧共感などがある。社会的効果としては、①社会的相互作用、社会的潤滑油、②言語活性化作用、③集団凝集性の向上といった効果がある。

これまでのドッグセラピーの貢献範囲は、病院施設や福祉施設、学校現場（主に小学校）が主で、その対象は子ども、あるいは病気や精神疾患、心理的症状を抱える人々であり、日本において一般企業（職場）にセラピー犬を介在させるという発想と視点、実践への取り組みに関する研究はみられない。そこで本研究では、近年深刻化する職場ストレスとそれらを要因とするうつ症状発症の予防策の一つの可能性として、有史以前よりヒトとともに生活してきたイヌのヒトを癒す潜在能力に着目し、イヌの介在が職場のQOL向上の一助となることを実証することを目的としている。

2. 研究方法

目的に沿って、2018年度の研究では、企業2社の協力を得て、職場介在のプログラム検討（研究1）と社会的・心理的効果の検証（研究2）を実施した。本稿では、上記2つの研究についての概要を報告し、その上で今後の課題について考察していく。

なお、職場に介在させるセラピー犬およびドッグセラピスト（ハンドラー）は、ウィジードッグクラブ株式会社の協力を得た。セラピー犬はゴールデンレトリバー（メス）1頭、キャバリア・キングチャールズ・スパニエル（メス）1頭の2頭であった。

2.1. 研究1 職場介在プログラムの検討^[4]

研究1では、職場のメンタルヘルス向上に直接働きかける取り組みとして、就業中の職場にセラピー犬を介在させる際のプログラムを作成し、その後のアンケート調査から職場におけるセラピー犬介在の可能性と有効性を検討することを目的とした。プログラムは、企業側の要望、ドッグセラピスト（ハンドラー）の意見を参考に作成された（表1）。実施日時は2018年6月11日（月）で、実施場所は協力が得られた企業の自社ビル内ミーティングスペースであった。

社員の方には事前にセラピー犬常駐の時間帯と場所を伝え、自由に訪れて触れ合ったり、見学し

たり出来ることを伝えた。また状況に応じて、途中でセラピー犬の休憩時間を設ける可能性があることも伝えた。

表1. 職場へのセラピー犬介在プログラムの概要

時間	内容
13:00～	ブース設営
13:30～15:00	セラピー犬との触れ合い
15:00～15:30	セラピー犬休憩
15:30～16:30	セラピー犬との触れ合い
16:30～17:00	撤収



図1. 研究1の実施風景

セラピー犬が介在した企業の社員93名（男性66名、女性25名、不明2名；40代後半～50代前半）から得られたwebアンケート調査の結果から、セラピー犬と触れ合うことにより、「癒し」や「気分転換」、「気分の高揚」、「社内コミュニケーションが増加する（社会的潤滑油）」といった効果が確認された。加えて「上司（あるいは同僚・部下）の、いつもとは違う一面を垣間見ることによって親近感が生じた」といった職場特有と思われる回答も得られた。これは、職場におけるセラピー犬との接触が、社員を職場における役割から一瞬間解放し、その自己変容がリフレッシュ効果や、組織の枠組みを取り払った対人コミュニケーションを生み出したといえる。

「仕事での失敗や責任」「対人関係」が大きなストレスとなっている現代の職場において、セラピー犬の介在はこの2つの側面での問題解決に寄与する可能性と有効性が示唆された。

2.2. 研究2 イヌとの触れ合いによる気分・状態および身体的変化^[5]

研究2では、職場におけるセラピー犬介在の心理的・身体的効果を検討することを目的とした。協力の得られた企業の社員16名（女性14名、男



図2. 研究2の実施風景

性2名；20代～40代）に就業中一時間おきの気分・状態を4日間記録してもらう方法でデータを収集した。さらに協力者16名のうち、同意の得られた女性社員5名（20代2名，30代2名，40代1名）には，心拍数，交感神経，副交感神経の測定が可能な貼付け型のバイタルセンサーの装着してもらい，バイタルデータを収集した。

実験は2018年5月22日～25日の4日間で実施され，期間中はイヌがいる日（実験2日目・4日目）とイヌがいない日（実験1日目・3日目）を交互に設定し，セラピー犬との触れ合い可能時間はイヌがいる日の12:00～18:00とした。会社内の会議室を触れ合いブースとして設定し，実施方法は表1の通りであった。

分析の結果，イヌの介在は対象者に「楽しい」「リラックス」というポジティブな気分・状態を増加させ，「緊張」というネガティブな状態を減少させる可能性が示唆された。また，バイタルセンサーによる測定ではイヌとの触れ合い時に副交感神経が活性化し，対象者がリラックスしている可能性が示された。

そもそも職場は仕事をする場であり，それなりの緊張感も必要で，楽しんだりリラックスする場所ではない。しかしながら，オフィスビルのような閉鎖環境で長時間のデスクワークを行うことや緊張感のある業務を長時間行うことは，心身に負荷をかけ，メンタルヘルスを損ねる要因となる。短い休憩時間でも犬と触れ合うことで思い切り気分転換をしたり，リラックスすることができれば，職場のメンタルヘルスは向上し，仕事の動機づけや効率も向上できる可能性があるだろう。

3. 研究成果の公表

研究1, 2で得られた結果の一部は既に動物介在行動・療法学会にて発表したが，さらに詳細な分析結果を今後学術誌に公表していく予定である。

4. 今後の課題

本研究では職場でのセラピー犬介在プログラムとして午後の時間帯に2時間半の介入プログラムを作成し実施したが，実施方法については，まだ試行の段階といえる。現在も新たにプログラムを作成して，実施の準備を行っているが，今後はセラピー犬の継続的な導入とその効果の検証に向けて，次の3点から検討していきたい。

第1は，継続的にセラピー犬訪問を実施していく場合の実施時期，実施頻度，介在のための空間，介在方法（セラピー犬との触れ合い方）である。これは，企業側の業種や規模，社員数，オフィス環境によって異なってくるものと考えられる。実際に研究1・2で協力を得た企業も自社ビルを持つ企業とオフィスビル内にある企業であり，自社ビル内の一画で実施した研究1の試行はかなりの人数が入り出すイベント的な様相であったのに対し，オフィスビル内のミーティングルームで実施した研究2の場合は，人数も少なく，比較的落ち着いた雰囲気の中で触れ合いを楽しまれていた。企業側のニーズも把握しながら，より効果的で継続的なプログラム作成を検討していく必要がある。

第2に，介在するセラピー犬の問題である。今回の2つの研究から，セラピー犬との触れ合いを経験した社員の方々は，訪問したセラピー犬に対して，単なるイヌではなく，“ゆずちゃん”“ハルちゃん”として認識し，それぞれ気に入ったセラピー犬に愛着を示している様子がうかがえた。継続的な訪問で介在効果を考える場合には，同じセラピー犬の継続がより効果的であるのか，何頭かのセラピー犬がローテーションで訪問するのが良

いかという問題がある。今後セラピー犬訪問を継続して行う場合には、セラピー犬の引退による別れなども生じる可能性を考慮に入れる必要もあるだろう。

最後に、ドッグセラピスト（ハンドラー）の役割についてである。セラピー犬にはハンドリングするハンドラーが必ず存在し、彼らのファシリテートがあってこそその効果の側面があることも無視できない。したがって、3点目として、セラピー犬の職場訪問におけるドッグセラピストの役割についても検証していく必要があるだろう。

謝辞

本研究にご協力いただきました社員の皆様、ウイジードッグクラブ株式会社 島本洋介様、株式会社ハンドレッド 栢本直行様、に感謝申し上げます。

図1・2の実施風景は、大妻女子大学人間関係学部人間関係学科社会・臨床心理学専攻の卒業生の小林由季さんに制作していただきました。ここに記して感謝申し上げます。

本研究は大妻女子大学戦略的個人研究（S3036）の助成を受けたものです。

付記 本研究は大妻女子大学生命科学研究倫理委員会の承認（No.29-028）を得て実施されました。

引用文献

- [1] 厚生労働省 “平成30年労働安全衛生調査（実態調査）”
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/h30-46-50b.html>.
(参照 2019-9-1).
- [2] 横山章光. アニマルセラピーとは何か. 日本放送出版協会, 1996.
- [3] 若島孔文. 犬と家族の心理学—ドッグ・セラピー入門—. 北樹出版, 2007.
- [4] 八城薫・金井正美. 職場におけるセラピー犬介在の効果1—プログラム作成および導入の可能性と有効性—. 動物介在教育・療法学雑誌. 2019, 第1・2号, 49-50.
- [5] 金井正美・八城薫. 職場におけるセラピー犬介在の効果2—バイタルおよび気分・状態の変化—. 動物介在教育・療法学雑誌. 2019, 第1・2号, 51-52.

(受付日：2020年2月11日，受理日：2020年3月31日)



八城 薫（やしろ かおる）

現職：大妻女子大学人間関係学部 准教授

専門は社会心理学。現在は自己の観点から動物介在効果、観光行動、心身技法などの研究を進めている。
主な著書：観光の社会心理学（共著，北大路書房），質問紙調査と心理測定尺度（共著，サイエンス社）