

ラポール形成におけるアニマルセラピーの有効性の検討

Examining the effectiveness of animal therapy in building rapport

長嶺 沙耶
Saya Nagamine

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 臨床心理学専攻 修士課程

キーワード：ラポール, アニマルセラピー, コンパニオン・アニマル

Key words : Rapport, Animal assisted therapy, Companion animal

1. 研究目的

本研究は、心理臨床場面における動物の介在効果としてラポールの形成に着目していたが、文献調査を通して、動物は人の精神健康という広い範囲に影響し得ると考えた。そこで、より広い視点で動物の心理学的意義を検討するために、特定の事象ではなく、精神健康に着目することとした。

人は太古から動物と暮らしており、両者の関係は時代と共に変化してきた。具体的には、食料や衣類・装飾品の材料として、次に使役動物として、そしてペット（愛玩動物）として家庭で暮らすようになった。現在は欧米を中心に Companion Animal（伴侶動物；以下、CA）と呼ばれている。「伴侶」とは、一緒に連れ立つ相手のことを指し、このような呼び名が付いていることから、人と動物の関係はより密接なものに変化し、情緒的なつながりが重視されるようになっていくことが分かる。その中でも、最も古い歴史を持つのが犬であり、1万2千年から1万5千年前に家畜化されたと考えられている。そして1万2千年前の遺跡から、仔犬を抱いて埋葬されている女性が発見されたことから、その当時から人と犬が親密な関係であったと推測されている。また、犬は群れで生活をする習性があり、社会性を持つことから、人間と関係を形成しやすかったと考えられている。こうした背景を踏まえ、本研究では最も歴史が古く、人と関係を形成しやすい犬に着目していく。

CAは人の健康にポジティブな影響を及ぼすことがわかっており、その効果は「心理的効果」、「社会的効果」、「生理的効果」の3つに大別される。心理的効果とは、触れ合いによりリラックスできること、CAの世話を通して自尊感情・有用感・優越感・責任感などの肯定的感情を増加させるといった効果

である。そして社会的効果は、コミュニケーションの活性化や、人間関係を結ぶこと（社会的潤滑油）、そして治療や集団作業の際に協力性とモチベーションを向上させるといった効果である。そして生理的効果は、交感神経の抑制と副交感神経の活性化、運動量の増加といった効果である（横山, 1996）。こうした効果が影響し、先行研究では、犬や猫の飼い主は飼っていない人よりも日常的な健康問題が有意に少なく（Serpell, 1991）、1年間に通院する頻度が15%少ない（Headey & Grabka, 1999）というような、CAが日常的な健康維持と関連があることが示されている。健康における1次予防とは、病気になることの未然予防を指すため、健康維持と関連するCAは1次予防として機能していると考えられる。

先述したように、CAの効果は3つに大別されるが、その中でも「心理的効果」が最も期待されている。内閣府による動物愛護に関する世論調査（2010）において明らかになったCAの飼育理由は、最も挙げられたのが「生活に潤いや安らぎが生まれる」（61.4%）であり、次いで「家庭がなごやかになる」（55.3%）、「子どもたちが心豊かに育つ」（47.2%）、「育てることが楽しい」（31.6%）となっており、心理的な利点が多く挙げられている。CAの心理的効果が一般的に認知され、期待されているのである。人と動物の関係がより情緒的なものに変化していることから、心理的効果への期待が高まっていることがわかる。そして3つの効果のうち、心理的効果への期待が最も強いことから、CAは一次予防の中でも精神健康の一次予防としての効果が強いと考えられる。

しかし、CAがただいられるだけでは一次予防として機能しない。CAから得られる恩恵は実質的なものからその関係性から得られるもの変化している（濱

野, 2020). さらに CA への愛着の強さによって飼い主の主観的幸福感に違いがあることが示されている(金児, 2006). これらのことから, 現在 CA に期待されている心理的効果を得るためには, その存在だけでなく, 彼らと関係を築くことが必要不可欠である. 精神健康の一次予防として CA が機能するためには, 彼らとの関係が要因の 1 つになると考えられる.

さらに, CA が精神健康の一次予防として機能する要因として「代理の機能」(安藤・種市・金児, 2006) が考えられる. 代理の機能とは, CA との関わりが他の人との関わりへの代わりや補充になるという機能である. これにより, 対人関係における欲求を満たしてくれる存在にもなり得るのである. したがって, CA が代理の機能を果たしている場合, 欲求の充足により精神健康の一次予防につながると考える.

さらに, CA の「非評価的姿勢」が自己開示を促すことも, 精神健康における一次予防として機能する要因となると考える. Kertes (2017) は, 親よりも非評価的な立場にある CA (犬) の方が社会的ストレスをより緩和することを示唆している. このことから, 対人関係よりも CA との関係の方が, より自分をさらけだしやすい, つまり自己開示をしやすと考えられる. 自己開示は自己への洞察を深めたり, 胸の中に溜まった情動を発散したり, 不安を低減する効果があるため(榎本, 1997), CA が自己開示の対象となることでそうした効果も得ることができ, 精神健康に良い影響を及ぼし得る.

以上のように, CA が精神健康の 1 次予防として機能するには, 様々な要因が考えられる. そこで, 本研究ではそうした要因に着目し, 精神健康一次予防における CA の有効性について検討することを目的とする. この有効性が明らかになることは, CA の社会的地位の向上につながり, 動物福祉に貢献し得るだろう.

2. 研究実施内容

調査期間: 2023 年 5 月頃開始予定

調査対象: 犬を飼育している大学生

調査方法: 質問紙調査, インタビュー調査を実施予定. 調査の一連の流れは図 1 の通りである.



図 1 調査の流れ

調査項目:

・CA の基本情報として以下の調査項目を設定する。
①名前, ②犬種, ③年齢, ④一緒に暮らしている期間, ⑤迎えた理由

・CA との関係を明らかにするために, 以下の調査項目を設定する。

①愛着の程度を測るために, 人とコンパニオンアニマル(ペット)の愛着尺度(濱野, 2007)(34項目, 6件法)を使用する. さらに, 以下のインタビュー項目を設ける。

②「CA についての紹介」

③「CA の好きなところ」

④「CA が自分を好きなところ」

⑤「CA はどのような存在か」

⑥「CA にとって自分はどのような存在か」

・代理の機能を果たしているか検討するために, 大学生が親密な対人関係に求める機能 32 項目(藤本, 2018)を使用し, 以下の項目を設定する。

①対人関係において各機能をどの程度期待するか(5件法)

②対人関係において各機能がどの程度満たされているか(5件法)

③CA が果たしている機能(3件法)

・CA の非評価的姿勢が自己開示を促すか検討するために, 以下のインタビュー項目を設定する. なお, CA と同程度の心理的距離の他者をコンボイモデルで特定し, 対人関係と対 CA 関係を比較する。

①「CA/他者視点の自分はどのような人か」

②「CA と他者の視点の自分の相違点」

③「CA と他者の関係の違い」

・CA が精神健康の一次予防として機能する要因を探索的に検討するために, 以下のインタビュー項目を設定する。

①「CA がいて良かったと思うところ」

②「CA を迎える前と後で変わったこと」

3. まとめと今後の課題

4月: 倫理審査委員会に申請をする.

5-10月: 調査実施とデータの分析.

11月-12月: 修士論文執筆.

1月: 修士論文提出.

2月: 修士論文発表会にて発表を行う.

付記

本研究は, 大妻女子大学人間生活文化研究所令和 4 年度大学院生研究助成(B)(課題番号 DB2228)より研究助成を受け行った.