



なぜペットに癒されるのか？



みなさんは日々のストレスをどのように解消していますか？
いろんな解消法があるとおもいますが・・・
例えばペットにはどのような癒し効果があるか知っていますか？

☆動物に触れ合う事で幸せホルモンがでる

『飼い主とペットが触れ合う事でお互いにオキシトシンが分泌される』という論文が話題となりました。

- オキシトシンとは自律神経を整え、脳の疲労を軽減し、気分を安定させる効果があるのです。ペットと触れ合い、心が愛と安らぎで満たされると幸せを感じるようになります。これが触れ合うことで感じる癒し効果の理由です。

☆ペットとの暮らしで健康的に

- 自然に運動量が増える…ペットがいる生活は、散歩やえさやり、世話など日常の行動が増えます。散歩は「歩くこと」「景色を眺める事」「ペットの嬉しそうな様子をみる事」でマインドフルネスの状態になれます。
- ゆとりある豊かさを実現…ペットがいる生活は、早寝早起きのスタイルが身に付き生活スタイルが安定してきます。またコミュニケーションが希薄になっている現代ではペットを通じて遊ばせる場所や散歩などにより、人と人との関わりを繋げてくれる役目も担ってくれます。ペットは子供との相性が良く、子供の相手もしてくれて安心感や元気を与えてくれます。またペットの世話をすることで自尊心や責任感も生まれてきます。
- 猫のゴロゴロ音は人間にもメリット…猫のゴロゴロ音の周波数は体の緊張をほぐす副交感神経を優位に立たせる効果があります。副交感神経は活動によって疲れた体を回復させる神経で優位にすればストレスを解消できるだけでなく免疫力もアップします。

☆アニマルセラピーとは

- 触れ合いを通して行うセラピーの手法、生活の質の向上が見込まれています。ありのままを受け止めてくれる動物たちだからこそ癒す効果が期待できます。

- 心身の状況改善へのきっかけ

認知症など高齢者施設で無気力だった方が動物に手を伸ばすなど興味や意欲を引き出しました。

このような効果の実証されてきており、医療現場や教育現場でも採用されています。



参考文献：ペットシッターコラム

医療法人社団 相和会

