

ペットが運ぶ
心と体の
健康

笑顔あふれる、 ペットとの 幸せな暮らし。

ペットとの共生によるすぐれた効果・効用

発行元 ペットとの共生推進協議会

監修



一般社団法人
ペットフード協会

ペットが与えてくれる『生きる元気』

その愛くるしい仕草や表情で、
いつも私達を和ませてくれるペット達。
でもペット飼育の効用はそれだけではありません。

可愛らしく、愛くるしいペットの存在は、
家族の一員として心を和ませてくれると共に、ペットを飼うことで、
私たちの毎日の暮らしに“心と体の元気”を与えてくれます。

ペットによってもたらされる効果・効用を
科学的に明らかにする研究が
最近、国内外の大学等で盛んに行われ、これまで
「なんとなく元気になることや癒されそうに感じる」
気分的なものからペットを飼う効果・効用が
科学的に実証されてきています。

この小冊子では、
ペット飼育の優れた効果・効用について
ご紹介します。



01

ペットが与えてくれる『生きる元気』

目次

ペットが与えてくれる『生きる元気』/目次	01
ペットの飼育意向と共生の喜び	02
ペットとの共生は、人の心身の健康に良い影響を与えます。	03
ペットと暮らすことで、幸せホルモン(オキシトシン)がより活発に分泌されることがわかりました。	05
子どもの心と体に、ペットは好影響を与えます。	07
夫婦間の関係がよくなったり、病気の患者さんの健康改善にも、影響があります。	09
高齢者にとって、ペット飼育は、心や体に元気と活力を与えます。	11
ペットは、飼育者自身の健康づくりにも良い効果・影響を与えています。	13
観賞魚・小鳥・小動物・昆虫などの様々な飼育効果。	15
複数飼育によるペットロスの予防等。	17
ペットとより良い関係のために/ペットの健康と安全を守るために	19
ペットと一緒に暮らすための準備	21
発行元:ペットとの共生推進協議会/監修:一般社団法人ペットフード協会	22

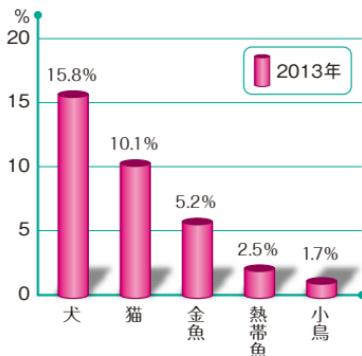
ペットの飼育意向と共生の喜び

ペットを飼育したいという人が増えています。

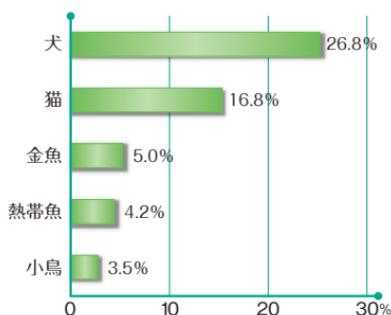
2013年の日本のペットの飼育頭数は、犬10,872千頭、飼育率は15.8%、猫9,743千頭、飼育率は10.1%となっています。

今後、ペットの飼育を希望する飼育意向率は、現在の飼育率の2倍近くの方が、何らかのペットを飼育したいと考えています。

● ペットの飼育率状況 ※1



● ペットの飼育意向 ※1



生活に喜びを与えてくれるもの

「ペット」が生活の中で大きな存在を占めています。

犬、猫飼育者ともに、生活に喜びを与えるものとして多くの人々が「ペット」をあげています。ペット飼育者にとって、ペットは「家族」と同じくらい生活に喜びを与えてくれる存在だということがわかります。猫飼育者の間では、ペットが1番に、犬飼育者の間では、家族に次いで2番目に、犬・猫・鳥類・鑑賞魚、小動物いずれかの飼育者の調査では、ペットが3番目に選ばれました。（※複数回答）



生活に喜びを与えるもの ※1



※1: 出典・参考文献は最終頁一覧掲出

ペットとの共生は、人の心身の健康に 良い影響を与えます。

近年の研究で、ペットとの触れ合いにより発生する、いわゆる「癒し効果」と呼ばれるものが、気分的なものではなく、生理学的根拠に基づいたものという数多くの研究・報告が寄せられています。

● ペットを飼うと、日常的な健康問題が減少する。^{※2}

犬や猫を飼育すると、飼主の通院回数が減り医療費の削減につながります。

また、大脳皮質の神経の活性化効果がありました。

活動中の脳内の神経活性を測る装置を用いて実験をしてみたところ、「スワレ！」と人が指示を出して犬がその言葉に従って座ったとき、大脳皮質の神経

活性が上昇することが明らかになりました。さらに、うつ病の人に犬を抱っこしてもらったら同様に大脳皮質が活性化されたのです。



● 海外の研究者から、ペットとの様々な共生効果について発表されています。

- * 世話をする対象、愛撫する対象、安心感を得る、孤独感の軽減、仕事を作り運動するための刺激となって規則的な生活を促進する。^{※3}
- * 動物に触れたり、触られることは、高齢者の孤独感や疎外感、ストレスの軽減に役立ち、情緒的に支え治療的に役立つ。^{※4}
- * 動物をなでることの効果
愛犬・愛猫などのペットを撫でることで、心拍数や血圧が安定し、鎮静効果がある。^{※5}
- * ペットの飼い主は、通院回数・薬の使用頻度、高血圧、高コレステロール値、睡眠障害が少ないことが犬の飼い主では8%、猫の飼い主では12%減少。^{※6}
- * 7000人の心臓病リスクのチェックを受けた男性の調査結果において、男性の犬の飼い主は、トリグリセライドやコレステロール値が低い。
(喫煙や食事、運動量、その他の因子にかかわらず)^{※6}

●公益社団法人日本動物病院福祉協会(JAHA)の事業活動より^{※7}

* 高齢者はやさしい動物が近づくと注目し、笑顔の回数と会話が増えた。

(アニマル アシステッド アクティビティの効果)

* 高齢者施設で同居犬と暮らすことによって、離床を好まなかった高齢者が35%から1年後に4%に下がった(自主的に起床するようになった)



●ペットとの共生効果は、あらゆる年代・属性の方が感じています。アンケート調査の結果、すべての年代で良い結果が得られていません。^{※1}

* 子ども(16歳未満)

子どもがペットを思いやる心が情操面や、命の大切さ、コミュニケーションなどの心を育てていると多くの方が感じています。→P7に詳細

* 夫婦のコミュニケーション

ペットがいることで、会話が多くなり、和やかになり、いっしょの時間も増えより良い関係になったと多くの方が感じています。→P9に詳細

* 高齢者

寂しさを癒したり、情緒の安定、ストレスの減少等、高齢者にとってペットは健康維持の大きな役割を占めています。→P11に詳細

* 自分自身

生活の中の潤いや安らぎ、孤独感の解消、生活に張りができ、毎日の暮らしの中で欠かせない存在になっています。→P13に詳細



ペットと暮らすことで、 幸せホルモン(オキシトシン)がより活発に分泌 されることがわかりました。

- ペットと触れ合うことで幸せを感じるホルモンの分泌が促進されます。

ペットとの触れ合いにより発生する、オキシトシンは「幸せホルモン」とも言われています。リラクゼーション効果や安心・信頼といった感情をひきおこす効果があるホルモンです。

このホルモンは、「人とペットの関係」を測る良い物差しになります。ここでは、その実験をご紹介します。

実験1

55組の犬とその飼い主の実験で、室内で30分間触れ合ってもらい実験前後の飼い主の尿からオキシトシンを判定。

実験前後の飼い主の尿に含まれるオキシトシンの濃度を判定。

結果①

事前のアンケートで、実験前後の犬との関係が、『良好』と答えた13人では、実験後にオキシトシンの濃度が大きく上昇した。
一方、『良好』と答えなかった飼い主42人では変化がなかった。

結果②

オキシトシンの上昇は、犬が飼い主を見つめる時間（注視の時間）に比例することが分かった。

実験2

積極的に「良好」と答えなかった飼い主42人のうち12組を無作為に選び1か月間毎日10回犬とアイコンタクトを行い、その後、同様な実験を実施。

結果

12組のうち、8組に実験後のオキシトシンの上昇をもたらすことができた。

分かったこと

- ① 犬が飼い主の目を見るようなトレーニングをすること。
- ② 犬と飼い主の関係はオキシトシン濃度で評価できる。
- ③ 飼い主の指示に忠実に従う犬との生活は、オキシトシンが頻繁に上昇する。

犬は、なぜヒトを見るのか？

相互コミュニケーションにおける
オキシトシンの役割



ヒトを見ることは好意の合図

コミュニケーションの状況においてヒトをみることは、イヌの遺伝子要因による。

若いオオカミではこの行為は誘発が難しい。

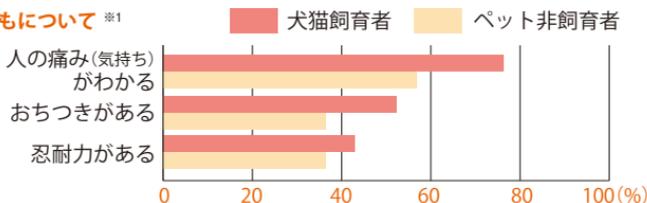


※8：出典・参考文献は最終頁一覧掲出

子どもの心と体に、 ペットは好影響を与えます。

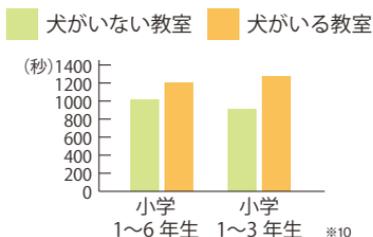
- ・子どもの情操教育につながる
- ・人の痛み(気持ち)がわかる
- ・正しい生命感、人生観を育む
- ・忍耐力がつく
- ・穏やかな気持ちにさせる
- ・家族の話題が増え、コミュニケーションが出来る
- ・不登校が減る
- ・子どもの非行の予防
- ・鬱病の予防
- ・孤独感を無くす
- ・自閉症の改善
- ・性的虐待の癒し

子どもについて ※1



ペット飼育が、子どもの非言語コミュニケーション能力の発達に極めて有効であることは、古くから知られています。これは、話をすることができない動物とのふれあいの中で、子ども達が“相手の気持ちを察すること”つまり“思いやり”の心を育むからです。※9

また、子ども達のペット飼育の効用はそれだけにとどまりません。ペットのもたらすリラックス効果や癒しの効果によって、向学心の向上や集中力の向上が認められたという研究調査も報告されています。下のグラフは、『犬がいる教室』の方が、『平均で約5分間も長く集中力が維持できる』※6という研究成果です。



子ども達の発育に、ペットは大きく貢献することができるのです。

※1、9、10：出典・参考文献は最終頁一覧掲出

●「犬といっしょに育つ赤ちゃんは、免疫力が高まり、病気に強い」※11

犬が飼われている家庭で育つ赤ちゃんは、感染症や呼吸器疾患にかかるリスクが減るとの調査結果が、米小児科専門誌に掲載されました。フィンランドのクオピオ大学病院が行った調査。

毎日ある程度の時間を屋外で過ごす犬が周りにいることで生後1年内の赤ちゃんの免疫力が高まる可能性があるとしています。

犬や猫が飼われている家庭の赤ちゃんは、せき、喘鳴（ぜんめい）、鼻炎などの感染性呼吸器疾患にかかる確率が約30%低く、また耳の感染症にかかる確率も約半分で、研究チームは、「動物との接触が免疫系の発達を助けることで、より整った免疫反応をもたらし、感染期間を短縮させるのではないかと推論しています。



●子ども(16歳未満)のペット飼育の効用に関するアンケート ※1

同居家族に16歳未満の子供がいる家庭に調査。

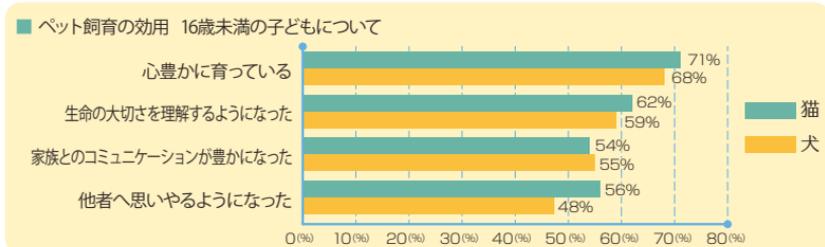
犬又は猫の飼育による、様々な効用に関して感じていることを調査しました。

16歳未満の子どもへの効用に関して調査。

※各項目の数値は5段階評価で、「非常にそう思う」または「ややそう思う」と回答した人の割合。(複数回答)

アンケートの回答として、16歳未満の子供の場合

『心豊かに育っている(67.8%)、生命の大切さをより理解するようになった(59.0%) 家族とのコミュニケーションが豊かになった(54.3%)』の回答が多く、子どもの成長にとってペット飼育の効用を多くの人が感じています。



※1,11：出典・参考文献は最終頁一覧掲出

夫婦間の関係がよくなったり、 病気の患者さんの健康改善にも、影響があります。

ペットはどんな存在？

1. 家族の一員…………… 48.7%
2. 癒し・安らぎ…………… 43.1%
3. 観賞対象…………… 12.8%
4. 友だち・話し相手…………… 12.0%
5. 遊び相手…………… 11.0%

ペットはどんな存在？ この質問で最も回答が多かったのは「家族の一員」（48.7%）でした。

「夫婦で住んでいるので、自分たちの子どもみたい。手がかかるけどすごく幸せで、子どもを持ったら、きっとこんな感じなんだろうな」（女性20代）など、同様9位にも「子ども」

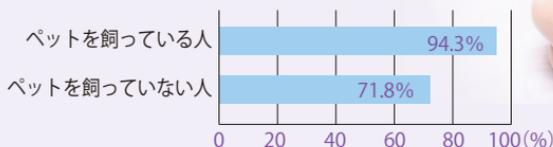
（4.0%）が挙げられ、息子、娘と思っている方も多くいます。ペットは、夫婦間のコミュニケーションを活性化させ、「会話が增える」・「夫婦喧嘩が少なくなる」など、夫婦・家族のきずなを強める「かすがい」の役割を果たしています。*12



ペットは、病気の患者さんにも効果があるという研究結果もでています。ペットの飼育は、病気で療養中の患者さんの治癒・回復や精神的な癒しに効果的な事例も報告されています。

- ・介助犬を連れている障害者の方が周りから微笑みや言葉をかけられやすい。*1
- ・軽い風邪や胃腸炎はペットを飼育している人の方が治りが早い。*13

■ 心疾患で入院した患者の退院1年後の生存率 *14



●ペットを撫でることで、「幸せホルモン(オキシトシン)」が分泌され幸せな気分になります。*8

人間やペットが幸せだと感じる時には、脳内からあるホルモンが分泌されることがわかってきました。

その名は「オキシトシン」。

相手への信頼感や絆を深める作用もあり、「幸せホルモン」と呼ばれています。人間が動物の体をやさしくなでるときや、アイコンタクトをとった時に分泌されます。

また、動物の体内でもなでられたり、アイコンタクト時に分泌量が高まることが証明されています。

人間とペットがふれあうことで、お互いにホルモンの分泌が増えて、幸せな気持ちをもたらしてくれます。



出典：「ココロのおうち」／森本恵美

●夫婦関係のペット飼育の効用に関するアンケート *1

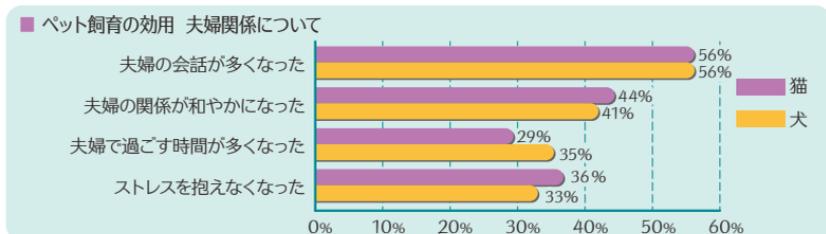
犬又は猫の飼育による、夫婦関係にもたらす効用に関して調査しました。

夫婦への効用に関して調査。

※各項目の数値は5段階評価で、「非常にそう思う」または「ややそう思う」と回答した人の割合。(複数回答)

アンケートの回答として、

夫婦の会話がなくなった(55.4%)、夫婦の関係がなごやかになった(42.5%)夫婦で過ごす時間がなくなった(32.1%)の回答が多く、ペットが居ることで夫婦関係がより親密になることをペット飼育の効用を多くの人が感じています。



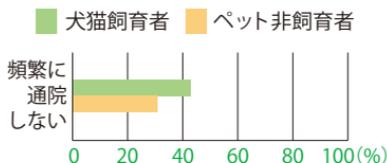
※1、8：出典・参考文献は最終頁一覧掲出

高齢者にとって、ペット飼育は、心や体に元気と活力を与えます。

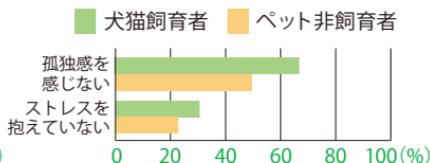
ペットは、お年寄りの心と体に、元気を与えます。

- ・ 血圧や脈拍が安定する
- ・ 病気の治癒的効果を上げる
- ・ 延命効果をもたらす
- ・ 寝たきり老人が改善 (40%→3%)
- ・ 認知症予防
- ・ 笑顔が増える
- ・ 疎外感をなくす
- ・ 生活にメリハリがつきリズムが生まれる
- ・ やる気が出る
- ・ お年寄り同士が以前よりよく話し合う
- ・ 安心感が得られる

高齢者について ※1



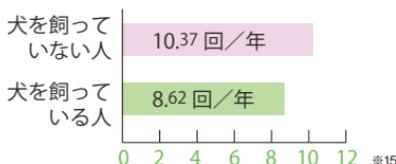
自分自身について ※1



ペット飼育の高齢者医療の抑制の効果に関して貴重な研究結果が発表されています。日頃『ストレスを感じている人』の通院回数が、犬を飼っていない人が年10.37回に対して飼っている人は年8.62回にとどまっています。毎年増加している国民医療費全体の抑制にもつながる重要なペット飼育の効用と言えます。※15



通院回数について



ちなみに、ペット飼育による医療費抑制についてドイツでは年間7,547億円、オーストラリアでは、年間3,088億円の節約効果が報告されています。※16

※1、15、16：出典・参考文献は最終頁一覧掲出

●高齢者と身近な動物の関係について※7

人と動物のふれあいの場を提供し精神面とリハビリテーションの手助けをする動物介在活動、動物介在療法、動物介在教育に取り組まれているある動物病院のこれまでの研究・経験により、高齢者にとってペットは、心身ともにかけがえのない存在であることが解りました。

- ・動物の世話は自尊心を支え生きがいと安心感を生み、身体的苦痛を和らげる
- ・孤独感や疎外感から離脱し望みを見いだす
- ・他言や反論のない話し相手となり、軟らかい、温かい（動物たちは人と比較して3, 4度程度体温が高い）愛らしい存在として、高齢者の情緒的な必要性を満足させ愛情の対象となる
- ・肩書きや年齢、貧富に関係ない愛情の対象となる
- ・希望の喪失や無力から立ち直らせてくれる
- ・生活のリズムを支え、社会的な接点を生み出す
- ・ストレスの減少、活気を生み責任感と協調性を育む
- ・高齢者にとって心を通わせ、愛し愛される友人を得ることが大きな生きがいとなる

●高齢者のペット飼育の効用に関するアンケート※1

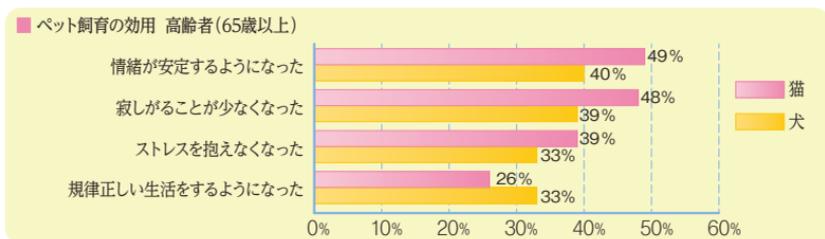
同居家族に65歳以上の高齢者がいる家庭に調査。

犬又は猫の飼育による、様々な効用に関して感じていることを調査しました。

65歳以上の高齢者への効用に関して調査。

※各項目の数値は5段階評価で、「非常にそう思う」または「ややそう思う」と回答した人の割合。（複数回答）

アンケートの回答として、情緒が安定するようになった（犬・猫全体：42.4%）、寂しがるのが少なくなった（同：42.1%）、ストレスを抱えないようになった（同：34.0%）の回答が多く、高齢者にとってペットは精神的な面で特に効用が在ることがわかりました。



ペットは、飼育者自身の健康づくりにも 良い効果・影響を与えています。

日々多くのストレスと向き合う現代人の健康維持にも、
ペットとのふれあいは大きく貢献します。

ストレス対策と健康維持

愛犬を連れての毎朝の散歩。爽やかな朝の空気を
いっぱい吸い込んで大きく深呼吸…。

もうそれだけで、十分に健康的な毎日が送れそうな気がしますね。

翌朝の散歩を思えば、自然と夜更かしも控えめに…。

愛犬と歩くことで、日々の運動不足も確実に緩和されます。

けれども、犬との散歩がもたらす健康への恩恵は、
決してそれだけではありません。

犬と人とのかわりについて『犬との散歩時、または
犬の訪問時には副交感神経の活性が高まり、
効果は日ごとに増した』と研究者が報告しています。^{※7}

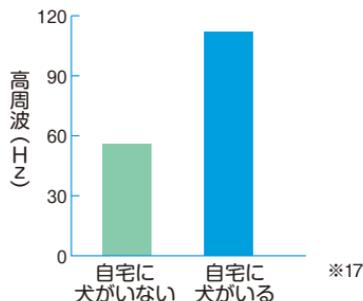
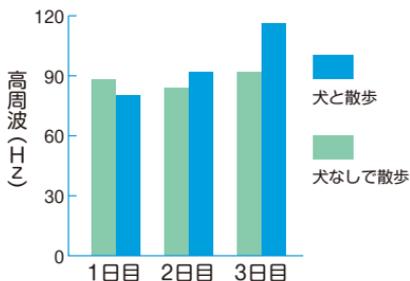
副交感神経が活性化することでリラックスした
状態になり、消化もよくなり快眠・快食が促進されます。



また、ペット飼育は血圧を下げ、
血液中のトリグリセリド（中性脂肪）やコレステロールも下げます。^{※17}

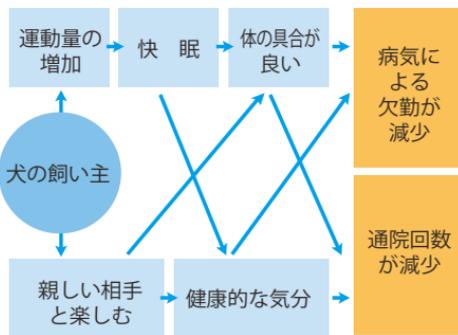
●犬の散歩がもたらす生理的効果

副交感神経活性の尺度である心拍変動の高周波（HF）値は犬との散歩中に
有意に上昇し、3日間連続した散歩によってより上昇しました。自宅で過ご
す間は、犬が居る方が有意に上昇しました。



※17

アメリカでは、犬との散歩は健康増進に効果的であると推奨され、『ペットとの暮らしがもたらす様々な健康の効用』について国の機関で近年、科学的に研究されています。



※17

●自分自身を感じる飼育の効用に関するアンケート ※1

犬又は猫の飼育による、自分自身を感じている様々な効用に関して調査しました。

自分自身への効用に関して調査。

※各項目の数値は5段階評価で、「非常にそう思う」または「ややそう思う」と回答した人の割合。(複数回答)

アンケートの回答として、生活に潤いや安らぎを実感できるようになった(55.3%)、孤独感を感じなくなった(52.7%)ハリのある生活が送れるようになった(40.6%)ペットが居ることで自分自身も精神的に生活のリズムができ、ペット飼育の効用を多くの人が感じています。



※1、7、17: 出典・参考文献は最終頁一覧掲出

観賞魚・小鳥・小動物・昆虫などの 様々な飼育効果。



熱帯魚(アクアリウム)の飼育による効果の
研究成果が発表されています。

熱帯魚の水槽を眺めることで、「癒し」の効果を得られます。
犬や猫などのペットと触れ合うことにより安らぎがもたらされるように、アクアリウムにもそのようなリラクゼーション効果があります。

近年、行われた“生活の中のアクアリウムの効果研究チーム”の実験で、以下があきらかになりました。

- 1 観賞魚水槽を眺める時間が長いほど、ストレスを与えられても心拍振動にリラックスしている波長が確認された。
- 2 ストレスを受けた後、観賞魚水槽を眺めることでアミラーゼ(ストレス指標酵素)活性が低下する。
- 3 観賞魚水槽を眺める時間が長ければ長いほど人の体の中では、生理的なリラックス(癒し)効果が現れていることが明らかになった。
- 4 高齢者に向けた効用の検証では、観賞魚と接することで、高齢者の好奇心が高まり、生きがいにもつながる。

〈生活の中のアクアリウムの効果研究チーム メンバー〉

国立大学法人 岐阜大学 合掌 顕、大井 修三 / 中部学院大学 大橋 明、
医療法人社団誠広会 長崎 功美 / ジェックス株式会社 中野 巧、吉田 恵史郎

また、海外で発表されている「アクアリウムの効用」に関するデータでは、アルツハイマー病の老人62人に対して、水槽を見せたところ、開始3週間から食事が改善され、4か月間見続けることで体重も増加しました。^{※18} 別の論文では水槽の熱帯魚を見つめると高血圧患者でも健常者でも血圧が下がるという症例が発表され、^{※19} この論文発表後、アメリカでの水槽販売が急激に伸長しました。^{※20}



※18～20：出典・参考文献は
最終頁一覧掲出

話題になったベストセラーで、オウムの実話が紹介されています。

2010年に出版された「アレックスと私」は日本でも大きな話題となりました。

アレックスという名のオウム科の天才ヨウムの実話で、作者が、アレックスと30年にわたる、訓練と実験と研究の結果、「鳥類の脳の仕組みだけでなく、鳥が、意志を持ち、それを言葉であらわし、また、相手の言うことと要求を理解して行動できる」と証明した、その30年の歩みが記されています。

「鳥は“思考して話す”」という驚愕の事実を証明し、CNN、タイム誌などで話題になり、全米に感動を巻き起こしたノンフィクションです。



アレックスたちの
言語習得風景

この本では、アレックスがポジティブな心と体の健康上の変化をもたらしてくれるかが紹介されています。

また、鳥の飼育効果研究で、一人暮らしのお年寄りがセキセイインコを飼うと心理的・身体的健康状態がよくなる事が発表されています。^{*21}

様々な種類のペット「ハムスター」「モルモット」「亀」「ウサギ」「昆虫」等の飼育にもさまざまな効果があるといわれています。

ペットを実際に飼うことで「責任感が増す」、「精神安定」、「生活が規則正しくなる」、「家族の調和」など、あらゆる面で良い影響があります。ペットを飼育するうえで一番大切なことは、どんな種類のペットも生き物として、最後まで面倒を見ることが大切でそれが飼主の健康や生きがいに繋がります。



複数飼育によるペットロスの予防等 ※22

1頭よりも2頭！複数飼育は楽しさ2倍、しつけの時間は1/2に。

ひとつの家庭で、一匹ではなく複数の動物と一緒に飼うことを、「複数飼育」と呼びます。飼育頭数が増えるということは、もちろん手間や費用も増えますが、その分家庭はにぎやかになり、楽しさは2倍にも3倍にも広がります。ここでは、最近増えている「複数飼育の効果」と上手に飼育をするためのコツについて調べてみました。

● 2頭目以降の子を迎えて良かった事【選択】（複数回答 有効回答数：1,941）



2頭目以降の子を迎えて良かった事【自由回答】（一部抜粋）

お兄ちゃん、お姉ちゃん（先住の子）に良い変化があった

1頭目はどちらかという食が細い子だった。2頭目の子はすごい食欲の子なので、つられて1頭目の子もよく食べるようになった。

1頭だけの留守番が長いと、寂しがつて鳴いたり部屋を荒らされましたが、それが一切なくなりました。

1頭の頃はきつく噛むことも多々あったが、弟を迎えてグルーミングやじゃれあいを通じ、甘噛み加減を覚えたみたい。

1頭だけだと運動不足で肥満気味でしたが、2頭目を迎えてから飼い主と遊ぶ以上に走り回る時間が増えて、肥満の解消になりました。

人とどうぶつの関係に変化があった

いい意味で人と犬との距離感が出たこと。飼い主依存が少なくなり、飼い主も自分の時間が持てる。

一人暮らしだったので、帰ってくるたびに「遊んで！」がひどかったし、なかなか寝なかつたのですが、下の子を迎えてからは、日中一緒に遊んでいるのか、「遊んで！」攻撃が少なくなったり、夜も早く寝るようになって、人とどうぶつとの距離感がいい感じになった。

飼い主に気付きがあった

先住犬はあまり水を飲まないが、それが普通だと思っていた。下の子が良く水を飲むので、先住犬が水を飲む量が少ないのがわかった。健康管理の面で他の子と比べる事ができて役立っている。

家族間やご近所の方など人間同士の関係に変化をもたらした

1頭が亡くなり、家に戻ったときに悲しくて泣けてしまった。残った1頭も寂しそうだった。新しい子が来て、家の中にみんなの笑顔が戻った。

家の中がにぎやかになったのと、近所の犬好きの方がよく来てくれ、連れ出して遊んでくれる。

家族それぞれに担当が決まり、世話をするのが分担できる。

複数飼育の良いところは？

- ・お兄ちゃん、お姉ちゃん（先住の子）に良い変化があった。
- ・人とどうぶつとの関係に変化があった。
- ・飼い主に気付きがあった。
- ・人間同士の関係に変化をもたらした。

複数飼育は、家族が増え家が賑やかになり、話題や発見も増え多くの楽しみをもたらします。

その反面、散歩や世話などに時間がかかります。複数飼育を考えているのであれば、家族間でよく話し合い、世話を見られるように計画的に飼育しましょう。

また、複数飼育はペットロスの悲しみを癒してくれるもっとも効果的な方法と言われています。



● 複数飼育の理由に関するアンケート ※1

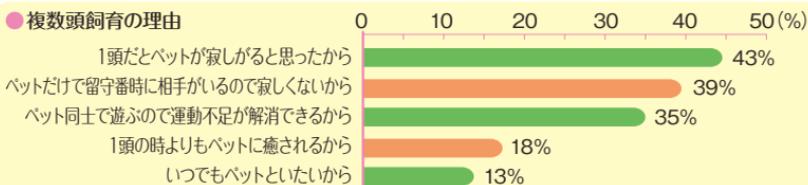
複数頭のペット飼育者に調査

複数頭飼育の理由（効用）に関して聞きました。（複数回答）

複数頭飼育の理由の上位3番目までは、1頭だとペットが寂しがると思ったから（43%）、ペットだけで留守番時に相手がいるので寂しくないから（39%）、ペット同士で遊ぶので運動不足が解消できるから（35%）など全てペットへの配慮でした。

また、飼い主の方にとっての理由（効用）として最も多く回答されたのは亡くなったときでも、1頭の時よりもペットに癒されるから（18%）で全体の4番目に多い回答でした。

● 複数頭飼育の理由



※1,22：出典・参考文献は最終頁一覧掲出

ペットとより良い関係のために

ペット飼育の効果・効用は、ペットとの良い関係から始まります。

人とペットのハッピーな関係こそが、私たち人間の健康に多大な恩恵をもたらすのです。

ペットとの良好な関係は、相手の目を見つめることから始まります。

ここでは、犬を例にとり、誰でもできる、仲良しの秘訣をご紹介します。※8

ペットと良い関係を築く5つの秘訣、さっそく始めましょう。
ペットと接するとき、相手の目を見つめて話しかけてください。

① 1日10回のアイコンタクト

食事を与える時、散歩に出かける時、犬は人の顔を必ず見ます。
その時、犬の目をしっかりと見てあげましょう。

② 1日5回の「スワレ!」(または、シット!)

毎日、犬と接するとき、犬の目を見ながら、大きな声で「スワレ!」
と指示してあげてください。(シットでもOKです)

③ 1日5回の「マテ!」(または、スティ!)

毎日、意識して犬の目を見ながら、大きな声で「マテ!」
と指示してあげてください。(スティでもOKです)

④ 1日5回の「フセ!」(または、ダウン!)

毎日、意識して犬の目を見ながら、大きな声で「フセ!」
と指示してあげてください。(ダウンもOKです)

⑤ 必ずご褒美を!

犬が指示に従ったら、「よし! いい子」と言って必ずご褒美を与えてください。
(※好きな食べ物だけでなく言葉だけでもOKです)



ペットの健康と安全を守るために

私たちの暮らしにさまざまな恩恵をもたらしてくれるペット。
このペットの健康と安全を守ってあげることが
飼い主の重要な役割です。

ペットの健康と安全を守るための15のポイント^{※23}

- バランスの取れた食事と新鮮な水を与えましょう。
- フンや尿は毎日観察して、きちんと片付けましょう。
- 必要な運動をさせましょう。
- 快適な居場所と寝場所を用意してあげましょう。
- 毎日きれいに掃除してあげましょう。
- おもちゃをあげたり、遊んだりしてあげましょう。
- 必要なしつけや訓練をしましょう。
- ブラッシングで体をきれいにしてあげましょう。
- 外出の時はリードをつけるかケージに入れましょう。
- マイクロチップや迷子札をつけましょう。
- 仲間、親兄弟または人との必要な社会的ふれあいをさせましょう。
- かかりつけの獣医さんを決めましょう。
- ワクチン注射や定期健診などで病気の予防をしてあげましょう。
- むやみに繁殖させない措置をしましょう。
- 万一の災害に備えておきましょう。

しっかり確認したものに
チェックしよう！



ペットと一緒に暮らすための準備

ペットを飼うには心の準備が大切

ワンちゃんの平均寿命はおよそ14年、ネコちゃんはおよそ15年と年々延びています。※1 飼育をはじめするには、この長い年月を一緒に暮らしていくだけの、しっかりした『心の準備』が必要です。

ペットフード代や病院代など、ペット達との暮らしには、相応の費用もかかります。ただ可愛いからといって安易に飼いはじめめることは決してよいことではありません

大切なものを私たちに運んでくれるペット

ペットを飼い続けることは確かに大変。

けれど、私たちにその大変さを補って余りある、かけがえのない、大切なものを運んでくれます。それは、『人の体と心の健康』。いつまでも、いっしょに、健やかに。人とペット。命あるもの同士が、一緒に暮らす、一緒に生きる。だからこそ嬉しい。私たち人間にたくさんの恩恵を与えてくれるペット。毎日を元気に生きていく力を与えてくれるペット。



心の準備がしっかりと整ったら、さあ、ペットと一緒に暮らしを始めましょう。

※1：出典・参考文献は下記一覧掲出

●出典・参考文献一覧

- ※1. ペットフード協会調べ
- ※2. Serpell J.A. 人の健康状態に与えるペット飼育の効果
- ※3. アーロンキャッチャー
- ※4. Ashley Montagu 1971
- ※5. アーロンキャッチャー、エリカフリードマン
- ※6. Garry Jennings (オーストラリア)
- ※7. 公益社団法人日本動物病院福祉協会顧問 (JAHA) 柴内裕子
- ※8. 太田光明 (2013)
- ※9. グッドマンら (Guttman, G., et al., 1985)
- ※10. 伊澤 都 (2008)
- ※11. AFP/時事通信配信ニュース (2012)
- ※12. Edwards, NE & Beck, A.M 2002
- ※13. Katcher et al. 1983 の論文
- ※14. WALL STREET JOURNAL, Oct 23, 1986
- ※15. シーゲル (Siegel, M., 1990)
- ※16. ヒーディら (Headey, B., et., 1985)
- ※17. アンダーソンら (Anderson, W.P., et al., 1992)
- ※18. Edwards, NE & Beck, A.M 2002
- ※19. Katcher et al. 1983 の論文
- ※20. WALL STREET JOURNAL, Oct 23, 1986
- ※21. Mugford R, M'Combsky JG. In Anderson RS ed. ※22. アニコム「家庭どうぶつ白書」
- ※23. 環境省自然環境局総務課動物愛護管理室ホームページ「まもれますか？ ペットの健康と安全」(2008)

★＝一般社団法人ジャパンケネルクラブ「愛犬とのふれあい写真コンテスト」入賞作品より

●監修：麻布大学獣医学部教授／国際動物介在療法学会副会長 太田 光明

- 【略歴】 昭和50年 (1975年) 3月、東京大学農学部畜産獣医学科 卒業
- 昭和52年 (1977年) 3月、東京大学大学院農学系研究科獣医学専攻修士課程 修了
- 昭和52年 4月、財団法人競走馬理化学研究所 入所
- 昭和55年 (1980年) 6月、東京大学農学部助手
- 以後、大阪府立大学農学部助教授を経て、平成11年10月より現職
- 著書に、「大震災の被災動物を救うために」(兵庫県南部地震動物救援本部)、
- 「イラストで見る犬学」「イラストで見る猫学」(共著、講談社)、
- 「人はなぜ動物に癒されるのか」(監修、中央公論社) など、多数
- 専門は、獣医生理学、動物人間関係学、農学博士。獣医師。

■ ペットとの共生推進協議会 ■



当協議会は、ペット関連業種11団体が大同団結し、「ペットとの共生推進協議会」を設立しました。ペットを飼育する効用は、多種多様で、癒しによる精神的な安定が2次的に医学的、科学的な効用をもたらすことを立証する多くの研究結果が発表されています。

ペットは、犬や猫、観賞魚、小動物、小鳥、昆虫、爬虫類等多種多様で飼育者の生活環境に応じて選択に幅が広く様々な効果が期待できます。

高齢化、少子化、核家族化が進展し、またストレスが蓄積する現代社会において、多くの人々は、孤独感や将来に対する不安感に包まれている状況です。このことが人々の精神に不安定さをもたらし、健康を阻害する要因にもなって、社会問題化しております。そうした中で、人に癒しと潤いを与えるペットの飼養は、精神的な安定を取り戻し、健康を維持・増進するとして、その効用が注目されています。

2010年11月18日、ペット関連団体が大同団結し設立されたペットとの共生推進協議会は、ペット飼養の効用についての情報の収集、分析、提供を行い、より多くの家庭でペットが飼養されるよう啓発しております。同時に、正しいペットの飼養に関する情報、健全なペットの普及に必要な情報を適宜に発信していきたいと考えています。少しでも多くの人々に、ペット飼養の効用を理解頂き、動物愛護精神に基づく正しい飼養の下で、人とペットとが共生するより「ゆたかな社会」の実現を目指してまいります。皆様のご支援・ご協力をお願い申し上げます。

会員募集中!

正会員(団体のみ)、賛助会員(企業、個人)

問い合わせ先/TEL. 03-5289-7040 e-mail pet.kyousei@gmail.com

監修



一般社団法人 ペットフード協会

一般社団法人ペットフード協会は、国内でペットフードを製造・輸入または販売する事業者を中心に100社(2014年6月1日現在)で構成され、ペットフード市場の90%以上が会員社によってカバーされています。

「ペットとの共生による人への効用」の啓発活動、「ペットフードの安全性確保と品質の向上」に関する活動、「各種資格検定制

度の実施」や「緊急災害時のペットフード支援活動」など様々な社会貢献活動を行っています。

また、日本最大級の人とペットの豊かな暮らしフェア「インターペット」の主催やペット関連の催事への積極的な協賛によりペットフードの普及・啓発を行うとともに、ペットの飼育実態等に関する調査資料として多方面に活用されている「全国犬猫飼育実態調査」を毎年実施し、業界の正しい知識向上に努めています。

ペットフード協会は、このような様々な活動を通じて、我が国におけるペットとの生活の質(QOL)を高めるべく、広く社会に貢献するための弛まぬ努力を重ねております。



発行元

ペットとの共生推進協議会

〒101-0042

東京都千代田区神田東松下町48ヤマダビル3F

TEL.03-5289-7040 FAX.03-5289-7041

メールアドレス: pet.kyousei@gmail.com

<http://www.pet-kyousei.jp>

<関連団体>

- 一般社団法人家庭動物愛護協会
〒107-0062 東京都港区南青山1-1-1
TEL. 03-3475-1748
- 一般社団法人ジャパンケネルクラブ
〒101-8552 東京都千代田区神田須田町1-5
TEL. 03-3251-1651
- 一般社団法人全国ペット協会
〒101-0047 東京都千代田区内神田2-10-2
TEL. 03-6206-9684
- 一般社団法人全国ペットフード・用品卸商協会
〒150-0036 東京都渋谷区南平台1-12-13 秀和第2南平台レジデンス307
TEL. 03-3477-7244
- 中央ケネル事業協同組合連合会
〒101-0041 東京都千代田区神田須田町2-13-1
TEL. 03-3254-3456
- 日本小鳥・小動物協会
〒424-0052 静岡県静岡市清水区北脇200 サンワ商事(株)内
TEL. 054-345-1519
- 一般社団法人日本動物専門学校協会
〒315-0015 茨城県石岡市貝地2-8-38 アジア動物専門学校内
TEL. 0299-35-5380
- 一般社団法人 日本ペット用品工業会
〒101-0042 東京都千代田区神田東松下町48
TEL. 03-5298-7722
- 一般社団法人ペットフード協会
〒101-0041 東京都千代田区神田須田町2-3-16
TEL. 03-3526-3212

<五十音順>