

人と動物との関わり ～動物による癒やしの効果とは～ O. H <福祉・国際異文化・政治経済ゼミ②>

1. はじめに

本探究は、私達が動物から受けている癒しの効果を明らかにすることを目的としている。動物からの影響について関心をもった理由は、その影響の大きさを示すことで人々と動物がより良い関係を築き、動物を敬愛することの重要性を主張したいと考えたからである。

はじめに先行研究について調べたところ、上田(2018)が特別養護老人ホームの認知症高齢者に対して犬との触れ合いによるストレス軽減効果を示したが、統計学的検定法であるt検定で有意差が認められるほどではなかった。漆原(2023)では、健常な大学生に対してセラピー犬との触れ合いによる実験を行った結果、状態不安の低下が見られたとt検定で有意差が認められている。また、不安や抑うつ、無気力感セラピー犬と触れ合う前であっても、触れ合いが予定されている時点で低下する傾向が見られ、変化がセラピー犬との触れ合いによるものか、その前段階でのものかが明確にならなかった。このように多くの先行研究があるが、結果が明らかな差ではなかったり、調査場所や対象者の年齢が限られていたりしているため、高校生に対する影響について調査しようと考えた。

2. 仮説と調査方法

2.1 仮説

本探究では、多くの人々が動物からの良い影響を似たような感情として感じているという仮説①と、動物の動画を見たときよりも動物と触れ合うときのほうが癒しの効果が大きいという仮説②を立てて、仮説を証明するためにアンケート調査を行った。

2.2 調査方法

アンケートでは竹園高等学校の1・2年生を対象に10個の質問をした。まず犬や猫が好きか、動物を飼っているかなど個人の状況について質問し、動物と触れ合ったときと動画を見たとき

にどう感じるかについては、自由記述の形式と選択肢を与える形式の2つの形式で質問をした。選択肢についてはニュアンスの違いを読み取ることができるように、ポジティブな感情を6個、ネガティブな感情を6個設定した。2つの質問形式をとった理由は感情について数で捉え、2つの質問同士を比較できるようにしようと考えたためである。

3. 調査結果

3.1 記述式の質問の分析結果

自由記述での質問に対する答えを分類して、記述の中で見られた回数が特に多かった3語について自由記述の中での出現回数を表にまとめた。最初に、「動物と触れ合ったときにどう感じますか」という質問の結果を表1に示す。

表1「動物と触れ合ったときにどう感じますか」
(母数:42)

	かわいい	幸せ	癒やされる
出現回数	19回	10回	9回

次に、「動物の動画を見たときにどう感じますか」という質問の結果を表2に示す。

表2「動物の動画を見たときにどう感じますか」
(母数:56)

	かわいい	幸せ	癒やされる
出現回数	27回	1回	17回

3.2 選択式の質問の分析結果

最後に、「動物と触れ合ったときの感想にどれが当てはまりますか。上位3つまで選んでください」という質問と、「動物の動画を見たときの感想にどれが当てはまりますか。上位3つまで選んでください」という質問についての分析である。選択肢を与える形式での質問の結果を、全体の

人数のうち、何人が選択したかという割合でまとめたものを表3に示す。

表3「動物と触れ合ったとき・動物の動画を見たときの感想にどれが当てはまりますか。」

選択肢	動物との触れ合い (母数:46)	動物の動画を見たとき (母数:63)
癒やされた	93.5% (43/46人)	85.7% (54/63人)
楽しい気持ち	28.3% (13/46人)	47.6% (30/63人)
笑みがこぼれる感じ	80.4% (37/46人)	68.3% (43/63人)
元気が出た	34.8% (16/46人)	41.3% (26/63人)
気分が良くなった	30.4% (14/46人)	33.3% (21/63人)
嬉しい気持ち	30.4% (14/46人)	11.1% (7/63人)

数値は小数第二位を四捨五入している。

4. 考察

表1、表2より動物には癒しの力があり、多くの人が動物と触れ合ったり、動物の動画を見たりしたときに癒やされたと感じていることが確認できた。また、「かわいい🥰癒される😊」「可愛い(*´□`*)!!!!!!好きい」のような記述からも、癒しの効果を感じている人が多いことは明らかであった。そして、表1と表2を比較すると表2では「幸せ」という言葉の出現回数が減ったことから、動物の動画を見たときと比べ、実際に触れ合ったときのほうが「幸せ」と表現する人が多いことがわかった。表3より、自由記述でも多く見られた表現である「癒やされた」を選択した人はどちらの質問でも85%以上と最も多くの人を選び、やはり動物による影響を「癒された」と表現することは、多くの人に共通していると言える。また、どちらの質問でも次に多くの人を選んだのは「笑みがこぼれる感じ」であり、癒されることで表情が明るくなると考えた。この2つの感情は似ていて、穏やかでリラックスしていることを表すと考えられる。

さらに、割合の差に注目すると、触れ合ったときと比べて、動画を見たときに「楽しい気持ち」を20%ほど多くの人を選んだ。このことから動画を見たときには、よりアクティブで前向きな感情になった人が多いのではないかと考えられる。

5. 今後の課題

今回の調査では動物からの影響について、高校生の気持ちの変化の面からみることができた。また、言語での質問と返答であるため、影響の大小の比較は難しい。考察で述べたように、動物と触れ合ったときには落ち着いた感情に、動物の動画を見たときには活動的な感情になる人が多かったという結果が見られたが、どちらの感情のほうが人々に大きな影響があるのかを判断することはできなかった。今後は、言語についての人々の認識や、動物との触れ合いによる人の身体的な変化について調べて明確な結果を出すことが課題である。

謝辞

TAの直井さん、小原さん、関係者の皆様、そしてアンケートへのご協力に、この場を借りてお礼申し上げます。

参考文献

- [1]上田智子(2018)「認知高齢者に対するアニマルセラピーの効果」『環境経営研究所年報』第17号,53頁-57頁
- [2]漆原宏次(2023)「大型犬を用いた短時間の動物介在活動により得られる心理的効果の実験的検討」『近畿大学社会学部紀要』