

第一回 平成二十八(二〇一六)年四月十六日

「人と動物の絆」の心理学

中島 由佳 (なかしま・ゆか)

皆さん、こんにちは。大手前大学の准教授の中島由佳と申します。専攻は心理学です。どうぞ、よろしくお願いいたします。今日から始まります「WEEKEND COLLEGE ひと まち くらし 地域再考」は、色々な講師の方が来られるのですけれども、今日は「ひとと動物の絆の心理学」ということで、お話をさせていただきたいと思います。私とこの地域の関係ですけれども、私は生まれは東灘区、今は夙川に住んでいます。

今日お話す人と動物の関係ですけれども、「ひと まち くらし 地域再考」という今年の講座のパンフレットを読みますと、「私たちの暮らす社会もバブル崩壊から『失われた二〇年』を経て、今や大きな転機を迎えています。どのように変貌してきたか、それを確実に捉えようとすれば、比較するための物差しが必要です。二〇一六年度の公開講座では、「現代日本から時間も空間も隔たった地域や日本の社会に赴き、生じた出来事や生きる人々を巡りながら、物差しを探すことにしましょう」とのことでした。そこでものさしの一つとして、「バブル期を経て、私たちと動物の関係はどのように変わったのか」とい

うことを考えたいと思います。この動物とは、お家で暮らしているペットです。私たちとペットとの関係は、実はバブル期から大きく変わったのですが、では、それが何をもたらしてくれたのかということ、今日は物差しとして考えていきたいと思います。

例えば、こういうデータがあります。アメリカのフリードマンの一九八〇年の研究ですが、重い心臓病を発症して、集中治療室に入り、退院後に自宅に戻られた患者九十二名ですが、死亡された方が十四名。生存された方が七十八名で、一年以内の死亡率が十五%でした。このような心臓血管系の疾病はストレスが大きく関わりますし、家族や友人などの人的なサポートが生存率を高めることはいろんな調査でわかっています。でも、家にペットがいたら、生存率は上がるのか。そんなことを誰も調査をしたことがなかったのです。ところがこのフリードマンが初めて、ペットの存在を調査に組み込みました。ペットを飼っていた人が五十三名。いなかった人が三十九名。まずペットを飼っていないかった三十九名の死亡率は十一名、二十八%でした。ところが、おうちでペットを飼っておられた方五十三名の死亡は、三人だけだったんですね。死亡率は六%。飼わなかった場合と飼っていた場合、明らかに差があったのです。数字だけ見ると、「いや、元々の人数が違う」とか、「犬の散歩が効いたのでは」とか、あるいは動物を飼ってたというのは「飼えるぐらい元気だからでは」とか、いろいろと疑問が浮かべられると思います。そういう点も全て含めて分析してもなお、動物を飼っている場合と飼っていないなかった場合に、明らかに差があったわけです。

実は、このお話は、二〇一五年十二月に上梓された拙著『ひとと動物の絆の心理学』という本に収めら

れていています。この本は人と動物の絆、愛着が私たちの心身の健康にもたらす影響について、一般の方向けに記した本です。でも、「絆って、愛着って、なんだろう」と思われる方もきつとおありだと思います。そこで今日は、この本の中からまず「動物との絆」について、「愛着って何なのか。人との愛着、動物との愛着は同じなのか、違うのか」ということについて、お話をし、次に「では動物との愛着は本当に心身の健康に効くのだろうか」ということについて考えます。そして最後に、「動物を飼えば、本当にやさしい子になるのだろうか」ということ、この三つの面から考えていきたいと思います。

まず、「動物との絆、愛着とは」です。動物との関係が人を癒すんじゃないかというのは、ずっと昔から経験的には考えられてきました。例えばローマ時代から、負傷した戦士の心身のリハビリに乗馬療法が使われ、効果を発揮していたということが記録に残っています。あるいは、クリミア戦争で活躍したナイチンゲールも、「小動物を付き添わせることは、長く患う病人にとつて良いことである」という言葉を、彼女の本の中で残しています。

つまり、動物がいると、患者に心身に良い影響を与えるんじゃないかということは、昔から経験的にわかっていたんですね。でも、本当に効果があるのか、「動物との関係が人を癒すのではないか」ということについて科学的にきちんと証明されたのは一九六〇年代からです。最初にそれを証明したのが、ロビンソンという臨床心理士でした。それ以降、動物と暮らすことで、例えば重い心臓病の患者が死の淵から生還するだとか、ストレスが軽減して血圧が下がる、あるいは動物を世話することで、子どもの心が発達する、などの色々な効果が、実証研究によってわかってきたのです。さらに最近、この八〇年

代くらい以降、どうもただ飼っているのではなくって、絆があることが大事ではないのかということがわかってきたのです。でも、「動物との絆、愛着って何？」と思いますよね。人と人との間にも絆つてありますよね。どういう絆、つながりがあるでしょう。ちょっと聞いてみてよろしいですか。人と人との絆って、例えば、誰と誰の間にあると思われれます？

聴講生…友人。

中 島…友人、いいですね。夫婦？いいですね。親子？いいですね。全部、答えが出ましたね。素晴らしいですね。親子の情、夫婦、友人、恋人、友人。そうですね。私たちには、「この人好きやな」、「一緒にいて楽しいな」、それを愛着と言いますけども、そういう絆がある人達がいいます。「人」という字は、人と人とが支え合って、「人」という字になっているとも言います。じゃあ、私たちは動物とも絆、愛着を築けるのでしょうか。動物との絆も人との絆も変わらないのでしょうか。

飼っているからといって絆があるとは限りません。私、実は小学生の頃、アカという雑種の犬を飼っていたんです。アカはずっと庭につながれていて、私は学校の行き帰り、「アカ、行ってきます」「ただいま」と言って、頭を撫でていたんです。私は当然、アカのことを飼っていると思っていた。ところがある日、私の父がアカの鎖を外してやりました。アカは庭中、喜んで駆けだして、そして私に飛びついてきてたんです。アカはもちろん、私に襲いかかろうとしたわけではなくって、喜んで「やあ！一緒に遊ぼうよ！」みたいなつもりで飛びついたんだけども、それがものすごく「怖い！」って感じまして。そして、震えながら驚いたんですね。「私、アカを飼ったんちゃうん？私、アカのこと、かわいがっていたの

ちやうん？それなのに、なんでこんな恐ろしいの？」と考えたのです。どれだけ怖くてシヨックだったかというところ、その時のことを今までずっと、覚えているぐらいシヨックだったんです。なので、後にこの愛着、絆というものを研究するようになってから、それをすごく思い出します。飼っているのと絆があるのとは違う。私とアカとの間には絆はなかったんですね。飼っていただけだったんですね。それからしばらくして、私が高校生ぐらいの時に、「ころのすけ」という、家の中で飼いだした犬がいるんですけども。その子はほんとにかわいかった。愛着を感じて、いろいろと助けてもらいました。改めて、「飼うこと」と、「絆」は違うなと思うのです。

実は飼いが、絆ができるかできないのかに関わってくるのです。つい三〇年ぐらい前まで、犬は番犬として庭の犬小屋で暮らしていました。猫はネズミ捕りしてくれて、近所を自由にパトロールして、恋の季節になったら、しばらく帰ってこなくて、やっと帰ってきたら、傷だらけになったり汚れていたり、という時代でした。皆さん、これ、誰かわかりますか？これ、なんの漫画に出てきませんか？

聴講生・サザエさん。

中 島：はい、『サザエさん』ですね。そうですね。ありがとうございます。この猫の名前ご存知ですか？ありがとうございます。そうです。「タマ」ですね。こっちはちよつと難しい。この犬は何という名前か、ご存知ですか？誰か知ってらっしゃる方？はい、そうですね。「ハチ」ですね。ありがとうございます。これは誰の飼い猫ですか。はい、ありがとうございます。サザエさんの飼い猫。これは？誰の飼い犬か、わかりますか？

聴講生…伊佐坂先生。

中 島…すごいな、みんな、よう知ってはるな。そうですね。伊佐坂先生の職業、何かご存知ですか？はい、素晴らしい。作家ですね。彼らは実は古いタイプの飼われ方をしていたんですね。皆さん、ご存知ですね。タマって、塀の上とかでよく昼寝していたり、歩いていたりしている絵が今でもありますよね。ハチは家の外で飼われていますよね。でも、実はバブル期の頃から、犬も猫も8割が家の中で家族と共にぬくぬくと暮らすようになったのです。これは、柿沼先生という方が調査されたんですけど、8割です。だから、タマとかハチとかかっていう飼われ方は、今は2割ですね。皆さん、ペットを飼ってらっしゃいますか？今、飼ってらっしゃる方で、外で飼っています、猫も自由に出入りしていますって方、ちよつと手を挙げていただきたい。はい、ありがとうございます。今も……

聴講生…いや、五年ほど前に死んだんです。外で。番犬らしい番犬つてお医者さんに言われました。

家には絶対入れませんでした。

中 島…ありがとうございます。今、こうやって手を挙げていただくと、やはり、あんまり外で飼ってらっしゃるわけではない。多くの方が、家の中で飼っていらっしゃるんですね。家族の一員として、愛着の絆を家族と築いているわけです。うちのアカも、外で飼っていましたが、私は世話をするでもなく、ただ、朝晩、学校の行き帰りに「ただいま」って言って、撫でていただけなんです。つまり、ちゃんと愛着が築けてなかった。でも、ころのすけ以降、家の中で飼っている子たちとは、抱きしめたり、一緒に遊んだりして、愛着で結ばれていたと思います。このように家の中で飼われるようになってから

動物は、家族の一員として、より一層、近い存在になってきたわけなんです。

この「動物との愛着は人間同士の愛着と同じだ」ということが、実は、去年二〇一五年、麻布大学のナガサワ先生たちのチームで証明されて、それがサイエンス誌に載りました。愛着の証、オキシトシンという脳内物質は、乳児と母親とか、恋人同士が見つめ合ったり、触れ合ったりする愛着行動を行うと、中脳辺縁系から分泌されます。ところがナガサワらの研究によると、犬とその飼い主に三〇分ほど触れあってもらうと、見つめあう時間が長い群は、飼い主も犬も、尿中のオキシトシンが増加したんですね。同じ脳内化学物質が出るわけなんです。つまり、人との絆、動物と人との絆、ある意味、同じと言えるわけです。同じ化学物質が出て脳に効果を及ぼすということですね。

でも、ここで私たちは、ちよつと考えます。「同じなのだったら、動物でなくていいんではないだろうか。動物が家族の一員なら、家族だけでええんちゃう？愛する夫が、妻がいて、愛する子どもたちが居たら、別に動物おらんでもええやん」。

ところが実は動物は、家族にはない絆を人と築かせてくれているんですね。それは「永遠の子ども」としての絆です。ペットは永遠の子どもなんです。なぜなのか。一つは、いつまでも世話が必要だからです。私たちがいないと、彼らは死んでしまいます。動物を捨てる人の理屈の一つに、「元々、犬とか猫も野生動物やったんやから、山に放したら生きていくやろ」というのがあります。そんなことないです。死んでしまいます。私たちは、食べ物や飲み物に始まって、まるで幼児に対して世話をするようにペットを世話します。体調とか衛生とかに留意し、予防注射も行くし、誤飲とか誤食をしないようにと注意し

て、雨とか雪の日は、お散歩行くときはレインコートかぶせたりします。淋しい思いをしないように、私たちは彼らに対してお世話をします。子どもも幼いうちは親の世話が要ります。でも幼稚園になって、小学校に行くようになったら自立しますよね。でも、家庭動物は五年経っても、十年経っても、十五年経っても、お世話が要ります。

さらにどうも私たちは犬とか猫などを自分の子どもとのように思っているみたいなのです。

例えば、犬ブログ、猫ブログ、私の友達ツイッターやフェイスブックなどを見ると、「あたちもママと一緒にまつりに見てきたよ」、「おにいちゃん、邪魔せん」といって。ぼく今、お母ちゃんに甘えんのに忙しいねん」など、動物は飼い主さんを「ママ」、「お母ちゃん」と「呼んで」いるんですね。私の母もそうです。「チャコちゃん、お母ちゃん、帰ってきたよ」って言いますね。「娘は私やん。これ飼い犬やん」って思うんですけども、お母ちゃんなんですね。そういうふうな幼い子どもとして、飼い主は犬や猫、ペットを見ているみたいです。

じゃあ、どうして、私たちは彼らを永遠の子どもとして見るのでしょうか。一つは、ずっと世話が要るということでしたね。ところが実はもう一つ、脳科学からも、私たちが彼らを子どもだと思ふ理由が証明されています。ところで赤ちゃん、かわいいですね。なんでかわいいんでしょう？どのパーツがわいと思います？ほっぺ？いいですね。どうですか？無垢なところ？いいですね。いかがですか？

聴講生…目がかわいい。

中 島…目がかわいい。ほんとそうですよね。いかがですか？

聴講生…甘えるところ。

中 島…甘えるところ。そうですね。赤ちゃん、何がかわいいのか。

たくさんお答えいただきましたけど、そうなんです。まず頭が、体に比べて大きいです。ほっぺたがぽちゃつとしますね。ぽちゃぽちゃです、赤ちゃん。目が大きいですね。触ると、軟らかそうですね。体が丸っこいですよ。あと、これ大事ですけど、目鼻が顔の下のほうに付いているんですね。これらの特徴を、実は「ベビースキーマ」といいます。このベビースキーマの特徴があるものを見ると、私たちが「世話したい」という脳内ホルモン「ドーパミン」が出てくるのが脳科学から解明されているんです。こういうベビースキーマを備えたものを見ると、私たちはかわいい、世話したいと思うんです。そして、どうでしょう。このスライドのペットたち、ベビースキーマを備えていますね。特に純血種は、ちやうどバブル期の頃以降、改良を重ねて、かわいい姿へと進化してきているんですね。そして、「甘えるところ」、「純真無垢なところ」がかわいいとおっしゃってくださいました。人間の子どもは大きくなったら、大人の容姿になるけども、ペットは大人になってもベビースキーマのままです。そしていつまでも純真無垢に甘えてくる。精神的に成長せずに、幼児のようです。この「かわいい」こそが実は愛着の秘訣なんです。これはどうしようもない。「かわいい」を見ると、私たちの脳は反応してしまうんです。そして、純真無垢に甘えてくる、そのような子たちに対して、実は私たちは自分の気持ちを自己開示していることが多いのです。これも心理学的に、どうして動物を私たちは好きなのかという一つの理由です。実は、動物というのは、評価をしないんですね。私たちは絶えず、人の評価を気にしてしまい

ます。自分の行動は人の目にどう映っているか。人からどう思われているか。人は何とも思っていないかもしれない。でも、思っているんじゃないかとドキドキしてしまう。だから私たちは大成功して得意だったりしても、あまり人には自慢しません。自慢すると「嫌みったらしく思われるんじゃないか」と、つい思ってしまう。芸能人の自慢話がSNSなどでバッシングされたりすると、世間って人の幸せをうらやむのかなあと恐れて、何か自分の得意な気持ちも言えなくなってしまう。あるいは、自分の情けない部分、ネガティブな体験も、自分のダメな部分をさらけ出すようで、あるいは場の雰囲気が悪くなるかと慮って、話せないこともある。でも動物には話せるんですね。評価せずにただただ聞いてくれます。私たちが、子どもに話しかけるように動物に話しかけるんですね。

私たちは、「マザーリーズ」と言って、乳児にはちよつと高い、ゆつくりした言葉で話しかけます。ところが、アメリカのメルスンという発達心理学者によると、私たちは犬や猫、ペットに話しかけるときも、ペティーズと言って、幼児に話しかけると同じような言葉遣いをするんですね。それは動物に自分の気持ちを伝えるため、絆の確認のために行っているメルスンは言っています。もちろん私たちは、動物が話をするとは思っていません。でも、私たちが「こんな辛いことがあつてな」と言った時に、動物はじつと見つめてくれます。手（前足）を私たちの手にかけてくれます。人の気持ちかわかる。言葉、気持ちを伝えてくれていると、私たちは思うんですね。批判せずに、ただただ、私たちの言葉を聞いてくれる、慰めてくれる。幼い子も、それをしてくれます。でも幼児はやがて大きくなり、親に突き放したような物言いもする。でも、ペットは永遠に子どもです。私たちに、そうやって愛着をいつま

でも提供してくれる。そこが人と違う特別なことですね。

じゃあ、そのような、人とはまた違う、特別な愛着の絆で結ばれた動物を飼うと、どのような効果があるのでしょうか。先ほど、心臓病のお話はさせていただきました。でも、心の健康などにも効くんではないか。愛着のある動物がもたらす、心理的サポートについてお話したいと思います。

例えば、配偶者が亡くなるのは辛いものです。その時、配偶者の死に際して、親友がいるか、いないか、多いか少ないか、そして、動物との愛着の強さと抑うつとの関係について、六十五歳以上の方に對して調べたガリテイの調査結果があります。動物を飼っていない方が三分の二。飼ってらっしゃる方が三分の一でした。この一年間に、この飼っていない方のうち配偶者を失ったのが六八三名で、動物を飼っていた方で配偶者を失ったのが二二二名でした。この二つの群を比較分析した結果、配偶者を亡くした人で親友が三人以上いる場合は、動物との愛着の強さは抑うつには影響ありませんでした。親友がいて彼らに慰めてもらったら、それで癒されて、抑うつが軽減されるわけですね。でも、親友がゼロから二人の場合は、動物との愛着が強い人は、弱い人よりも抑うつが低いという結果が出てきたのです。つまり、動物との愛着があること、結びつきが強いことが、抑うつを低める要因になったわけです。愛着がある、結びつきのある動物は、親友に代わるサポートになるわけです。でもそんな配偶者の死というような大きなことでなくても、ごく普通の日常でも、私たちは動物からサポートされていることが多いのです。

それを示すのが、この次のアレンたちの実験です。算数の暗算ですね。まず、実験室で、被験者（実

験される人)に実験者が暗算の問題を出します。それで答える間の心拍数、血圧、手のひらの汗を測定したわけですね。緊張すれば緊張するほど心拍数や血圧は上がり、手のひらにも汗をかきます。暗算って、実は人前で行うと緊張しますよね。例えば、十六十三十五は幾つでしょう。はい、ありがとうございます。五十一ですね。「当てますよ」と言った時、ちよつと皆さん、緊張しませんでした?被験者も実験者がいると、ある程度緊張があったわけなんです。そして、二週間後に自宅でもう一度実験をしてもらう時に、三つの条件を用意したわけです。一つ目は、友達と実験者、もう一つは、実験者と自分の飼っている犬、そして三つ目は実験者のみです(図1参照)。

その結果ですが、同性の友達がいると、実験室で実験者と二人だけの時や、自宅で犬という時よりも緊張の度合いが高く、心拍数や血圧、手のひらの汗、全て上がっていました。一方、自宅で犬という時は、実験者が同伴

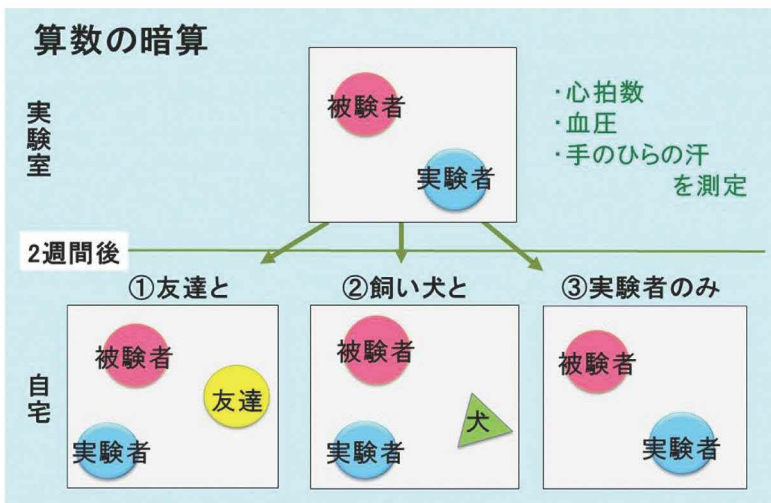


図1 アレンらの実験(アレンら、1991)

していても、拍数や血圧が下がって、手のひらの汗が少なかったのです。例えば実験者や知らない人がいても、犬がいることによってリラクセスしていたんですね。さらに、友達といるとどうも正答数が下がるようです。同性の友達といると、実験室の際や、自宅で犬といる時よりも、正答数が減ったんですね。人がいると、例えば親友でも緊張するんです。そういう結果が示されました。

飼っている犬といると、リラクセスするんですね。配偶者との死別のようなストレス、あるいは暗算のような日常のストレス、こういうときに、飼っている動物との愛着の強さが、心の健康に影響するところが、このような一連の実験、あるいは調査によって、明らかになってきたのです。アレンの暗算の実験に参加した女性たちも、自分の犬への愛着が強かったことが聞き取り調査によって確かめられています。例えば家族や友達がいても、自分の犬にとって大切なんだ、特別なんだと言っています。ある人はこのように述べています。「夫は去っていくかもしれない。子どもたちは家を出るかもしれない。でも、犬は永遠なの。私への愛を出し惜しみすることも、私から去っていくこともない」。そのような信頼している自分の飼犬、あるいは動物、猫などといると、私たちはリラクセスして、癒されることがいろんな実験調査からもわかっています。

どうも、動物は心身の健康に効くようだ。じゃあ、子どもに対してはどうだろう。動物を飼ったら、やさしい子に育つんでしょうか。内閣府や日本ペットフード協会の調査によると、日本でペットを飼っているのは子どもさんがおられる家庭が多いんですね。そのような家庭にどうして動物を飼っているのか調査をすると、「思いやりのある子に育てほしい」、「やさしい子どもに育てほしい」という答えが

多いんです。本当にそういう効果があるのか。それについての調査の一つが、クロアチアのザグレブに住む八二六人の子どもに対して、VIDヴィッチらが行った調査でした。八二六人のうち動物を飼っていたのは四四九人でした。動物を飼ったならば、人への共感性、向社会性（思いやりですね）が高まるのではないか、家族の雰囲気も良くなるんじゃないか。その点を調査をしたわけです。

ところが、結果は残念。動物を飼っていない児童と飼っている児童では統計的に意味のある差はなかったんです。「なんだ。あかんやん。動物を飼つとつても別にやさしい子になれへんやん」。そうでしょうか。何か抜けていませんか。何か大事な要素が抜けていませんか。そうですね。愛着ですね。結びつきの強さです。そこで、動物を飼っていない児童は「飼っていない群」として、動物を飼っている子どもの中の「愛着が低い群」、「愛着が高い群」の三つで比べた結果がこれです（図2参照）。「愛着が高い群」、如実に違うのがおわかりになるでしょうか。図2を見ると、愛着が高い子どもたちは、人への共感性、向社会性、家族の雰囲気も統計的にも有意に高かったですね。愛着を持つて動物を飼っていれば、ほんとにやさしい子になるんだなということが、この調査で確認されました。

でも、「おうちで動物を飼わなかったら、じゃあ、動物の恩恵を受けられないの?」と思われる方もきつとおありだと思えます。私が行つてきた調査ですけども、実は、学校にいる動物の飼育によつても、動物との絆が育める、人への思いやりが育まれる、という調査結果を今からお話したいと思えます。

他国でも動物を学校教育に取り入れるところが増えていきます。動物との関係が子どもに良い影響を与えるようだということが、VIDヴィッチらを初めとする調査で明らかになってきてから、動物を用い

た教育、動物介在教育が世界的に盛んになってきました。でも実は、日本は学校動物飼育の先進国です。日本は実に明治から、動物を学校で飼って世話させていたんですね。学習指導要領も、動物の飼育の重要性を明記しています。二〇〇四年の小学校への調査では、回答のうち、飼育舎などで動物飼育を九割近くの学校が行っていました。生活科などで学校飼育動物を利用しているのが七〇%。動物の死から命の大切さを学ぶのが七十六%というように、動物を使った教育（動物介在教育）を行っているところが二〇〇四年の時点で七割以上だったんですね。そして、「学校動物飼育は子どもの心の発達に効く」ということについて、学校の先生や獣医さんから、「学校での動物飼育で、子どもたちにこんな良い変化が表れた」という報告、例えば「生命を尊重する心、思いやりを養えた」、「児童の心が癒された」、「笑顔が増えた」、「クラスの雰囲気明るくなった」などの報告がなされてきました。

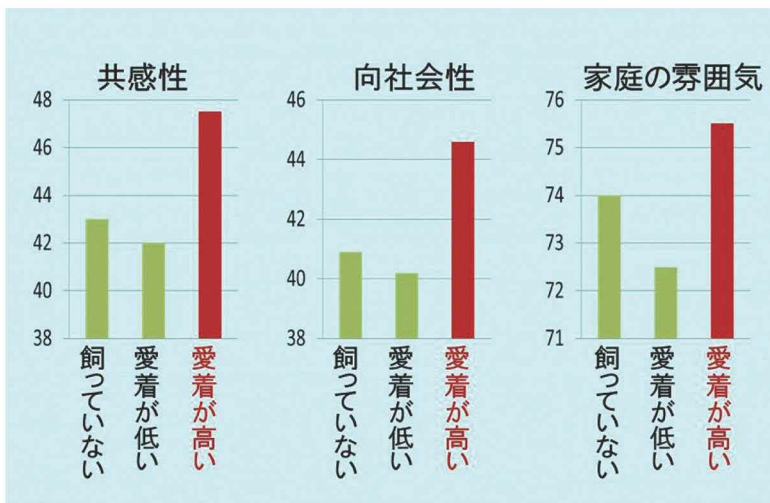


図2 ヴィドッチらの調査結果 Vizek-Vidovic, V., Stetic, V. V., & Bratko, D. (1999)

でも、科学的な証拠はあるのでしょうか。笑顔が増えた。ほんとに増えたのでしょうか。増えたような気がするのでしょうか。たまたま、その週は多かつたのでしょうか。飼育の前と飼育後の数値は比べたのでしょうか。そう感じてるだけかもしれない。そうですね、さっきのヴィドヴィツチらの調査のように、測って見ないとわからないですね。

ダイエツトと同じです。「おやつを我慢したら痩せる」と言われます。でもほんとにそうか測ってみなければわかりません。じゃあ、誰と誰を比べたらいいでしょう。そうですね。おやつを毎日我慢した人と毎日食べていた人を比べたらわかりますよね。そして、時々食べていた人はどうなのでしょう。それも測って見ないとわかりませんよね。そして、いつ測ります？ダイエツトが終わった後に、測りますよね。でも、例えばダイエツトをした人が七〇キロで、ダイエツトしないでおやつをずっと食べていた人が六〇キロやった。では、おやつを食べている方が効果があるのか？そうじゃないですね。どれぐらい変化したかということが大事です。「ダイエツト前に五〇キロ→二カ月間、好きだけおやつを食べる六〇キロ」かもしれない。「ダイエツト前は八〇キロ↓おやつを食べるの二カ月間我慢して七〇キロ」かもしれない。始める前と始めた後を見ないと、ほんとに効果があったのかわかりませんよね。

動物飼育もそうです。飼う前と飼った後、飼っていない児童と比べて、どれくらい変化があるのか。そこを確かめないと、ちゃんと効果があったとは言えないわけなんです。比べないと本当の効果はわからないわけです。

「誰を比べたか」ですけれども、まず、学年全員で飼育をしていた学校を何校か調べさせていただきま

した。「学年飼育」と言つて四年生全員が飼育を行っています。そして、もう一つは学年飼育なし群ですね。委員会方式の学校で四年生は学年で飼育をしていません。委員会は五、六年生なので、四年生は誰も飼育はしてないわけです。それと学年飼育ですけども、みんな飼育をしているんですけども、実はよく調べると、適切に世話をしていない場合があるんですね。つまり、不適切群ですね。「適切に飼育していた群」、「飼育していなかった群」、「不適切な飼育をしていた群」の、この三つを比べる。そうすると、ちゃんと飼育をしていた群が、全く飼育をしていない子どもたち、あるいは世話を適切に行っていない群に比べて、どう違うのかということを見ることができません。

次にいつ比べるかですけども、まず、飼育をする前の三年生の終わりに一斉に測りました。二回目は飼育が終わつた時。そして三回目は飼育終了一年後です。飼育を止めたら、やさしくない子に戻つていたら、ほんとに効果があつたとは言えませんよね。この三時点で調査をしました。

そして、何を調べたかです。私たちもダイエット、成功したかどうかを何で調べますか？まずは体重を調べますよね。でも、他にも例えば脂肪とかが全然落ちてなくて、筋肉と骨だけ落ちていたら嫌ですよ。だから、体脂肪や骨密度なんかも測つたりもします。それと同じように、動物を飼えばやさしい子になるのか。その「やさしい子」を測るのも、幾つかの指標があります。まずは動物への共感性。それと、他者への温かさ。三つ目に、向社会的態度（ひとを助けたいと思う思いやり）。第四に学校適応（学校が楽しいと思えているかどうか）。この四つを指標として、ほんとに学校で動物の世話をしたらやさしい子になるのかということを調べました。その結果についてですけども、さつきの体重でも、終わつ

た時点で同じ七〇キロでも六〇キロから七〇キロになったのか、八〇キロから七〇キロになったのか、では違いました。それと同じに、飼育前が五で、飼育終了後が三だったらば、マイナス二下がったことになりますよね。でも、飼育前が五で、飼育終了一年後が八だったら三増えたことになります。そのように、どれぐらい減ったか、増えたかに注目しました。一般に高学年になると、友達同士の結びつきは強くなってくるんですけども、一般の人に対しての温かさ（向社会的性）、あるいは学校が楽しい（学校適応）というのは、学年が上がることに減っていく傾向にあるんですね。

では、動物を飼育することによって、どのような変化になるのが次のグラフです（図3参照）。これは飼育を始めてから終了までの変化です。動物の共感性は、適切に飼っていた群は増えていました。逆に、不適切に飼っていた群は共感性が落ち込んでいます。飼っていない群は変化がありませんでした。人への温かさや、思いやり、

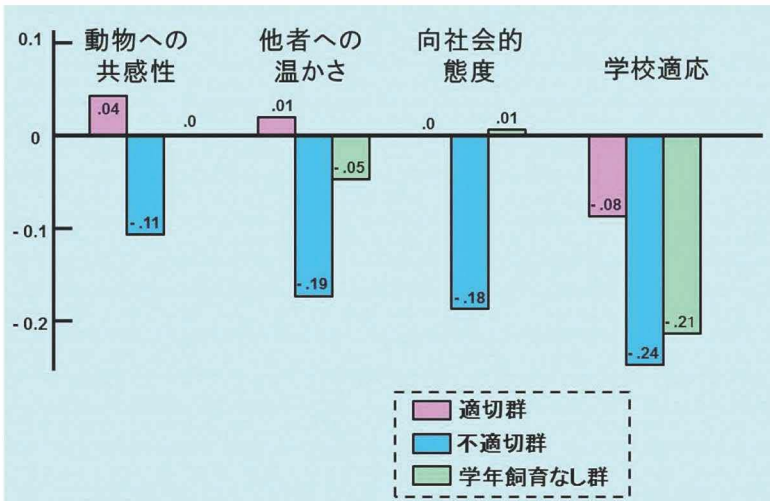


図3 学年飼育開始→終了までの変化量 (T1→T2)

学校適応は、四年生から五年生に向かって減っています。でも、動物を適切に飼ってきた群は上がっていったり、他の群に比べて下がり方が小さかったのです。そして、不適切な、触れ合う時間が短い十分な世話をしていない飼育方―私とアカのような関係ですね―は、一番結果が良い変化はなかったでしょう（図4参照）。動物飼育は一年間で終わってしまったら、後の一年は飼育はしてなかったんですけれども、適切に飼っていた群は、共感性は一年後も上がり続けていたんですね。「やはり動物を飼うとずっと効果は続くんだな」と感じた結果でした。また、他者への温かさ、向社会的態度、学校適応も、適切に飼った群は他の群よりも下げ止まりが大きかったです。つまり「動物を学校で適切に飼育することによって、人への思いやりとか、人を助けたいと思う心、あるいは学校に対する楽しさというのがある程度維持される」ということが、この調査から明らかになったわけです。

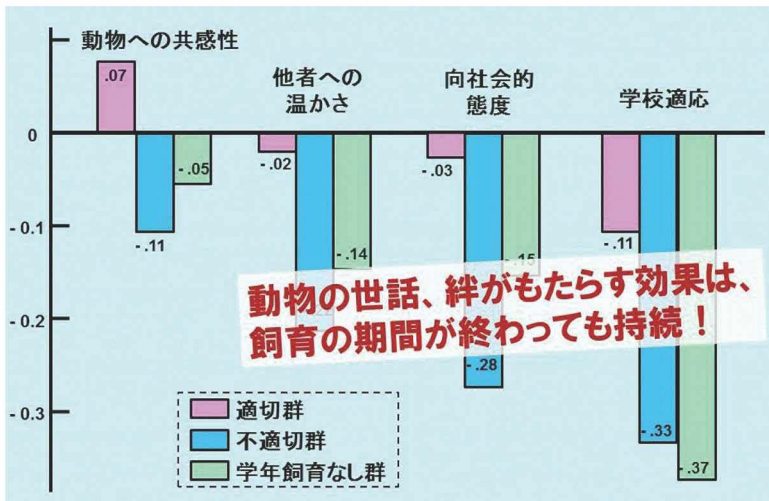


図4 学年飼育開始→終了1年後までの変化量 (T1→T3)

でも、この結果に疑問を持つ方もおられるかも知れませんが、そうですね。学校でお世話をしている子の中には家でも飼っている子もいますよね。「家で飼っている影響があるんじゃないか」、「学校で飼っているのが良いように思うけど、家で飼っているから学校でもちゃんとお世話したのでは？」との疑問が残ります。そこで、家で飼っていることも織り込んで、六つの群にさらにけいど不適切に飼育をしている」、「学校で飼育をしていない」の三群でしたね。これに、「家で飼っている」、「飼っていない」の二つを掛けた六つの群です。そのうち私が特に注目したのは、次の三つの群です。一つは、家では飼っていないけれども、学校で適切に飼っている「家なし・適切群」。二つ目が、家で動物を飼っているけれども、学校では不適切に飼育をしている「家あり・不適切群」。そして三つ目が、家で動物を飼っているけれども、学校での飼育はしていない「家あり・飼育なし群」。こ

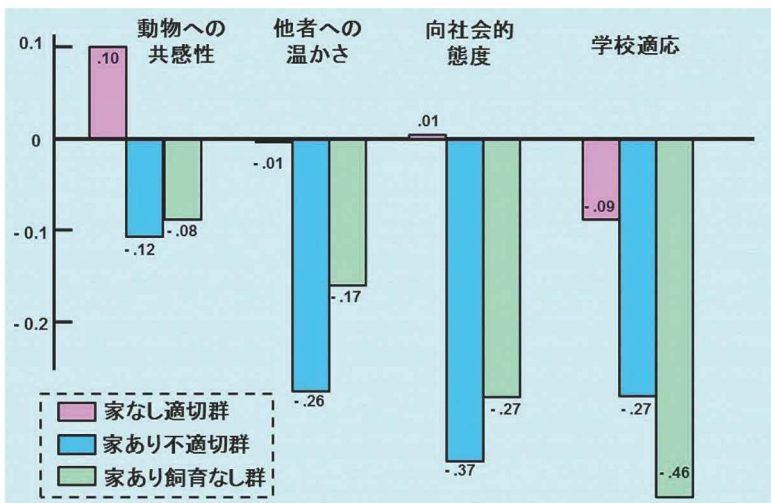


図5 学年飼育開始→終了までの変化量 (T1→T3)

の三つの群を比べた結果がこちらです（図5参照）。飼育を開始する前から終了して一年後までの変化です。私もびっくりするくらい、如実に結果が表れました。動物への共感性は、家で飼ってなくても学校で丁寧に飼育することによって、上がっていました。ひとへのやさしさもそうでした。ひとを助けたいという気持ちも、家で飼ってなくても、学校できちんと世話しているところやって増えていたんですね。ひとへの温かさも下げ止まっていました。学校適応も下げ止まっていました。でも、家で飼っていても、学校で飼育していない群、そして家で飼っていても、学校で不適切に飼っている群は、やっぱり下がり方が多かったです。

ただし、家で飼っていることがいけないわけでは絶対ないです。この調査の結果の読み方ですけども、「家でちゃんと飼って愛着の強い子」と「家で飼っているけど愛着の低い子（私とアカのように）」の二つが混ざり合っていると思います。それでこのような中間の結果になっているのだと私は考えます。なので、もしも、家で飼っていて「愛着の高い子」と「低い子」に分けたら、高い子は良い結果が出ているはずだと私は推測します。けれども、家で飼っていない場合、学校できちんと飼うことによって、効果が表れているんですね。

なぜ、学校でちゃんと飼うと、いい結果が表れるんでしょうか。理由は三つあります。一つは、「ちゃんと世話をして、共に遊んでいる」ことです。きちんと飼っている適切群の子どもたち、抱いて世話をしていますね。ちゃんと世話をすることによって、こうやって動物を抱きかかえたりすることによって、何を動物が喜ぶか、嫌がるかがわかるんですね。どこを触ったら嫌、こういう抱き方をしたら嫌という

ことがわかるんですね。それによって動物への愛着や共感性が育まれるのだと私は考えています。また特徴的だったのが、適切に飼っている群は、お掃除とか水換えした後、こうやって動物と遊んでいたんですね。つまり、動物の飼育がほっこりとした安らぐ時間時間や空間になっていたんですね。それが学校適応が上がった原因ではないかと私は思っています。適切に世話をした群は、動物とこうやって触れ合う時間が長かったことが調査でわかっています。

二番目は、適切に飼育していた群は教育的なねらいを持っていたということです。適切群は、なんで動物の世話をするのか。動物の世話を通して何を学んで欲しいのか。他の授業、例えば作文、演劇、音楽、総合科目の授業にどう反映させるのか、動物飼育を通してどうやって子どもを伸ばしたいかということについて、ねらいを持っている学校が多かったです。これは学年飼育の引継ぎの様子です。こうやって、これから飼育をする三年生たちに、四年生たちが「このうさぎはチツカという名前で、こうやって抱くんだよ。チツカは怖がりだから、やさしく抱いてあげてね」などと、動物の性格や、飼い方、餌の刻み方などを教えてあげられます。私も引継ぎ会にお邪魔したんですけれども、全部子どもたちが次の子どもたちに教えていました。このように「動物飼育によって、何を学んでほしいのか」という「ねらい」を学校がはっきりと持って、引継ぎの時間を設けて、段取りをしてきている、ということですね。動物を世話して、育てることに関与してくれている「学校にいる大人」が大事なんです。きちんとした世話が動物への思いやりだと知っている大人がいて、子どもに指導して、サポートしてあげることが大事なんです。そして、獣医師さんですけど、「こうやって抱いたら騒がないよ」と教えています。担任じゃ

なくてもいいのです。校長先生が世話しているところもありました。誰かがこうやって、「動物というのはこういうふうに抱くんだよ」、「こうやったら怖がるよ」、「これは、つがいだから一緒にしてやると喜ぶよ」、「あなたたちだって、トイレが汚れていたら嫌でしょ。動物も嫌なんだよ」、「トイレ、掃除してあげたら気持ち良さそうでしょ」と教えてあげることが大事なんですね。

そして、特に特徴的だったなと思うのが、三つ目の「喪」の授業です。動物が亡くなった時です。命の大切さを、動物の死を通して教えることが大事なのです。亡くなった動物の死を悼んで、お別れの授業をしているところが、適切に飼っている学校では多かったです。動物の死に際して、いろんな子がいます。悲しんでパニックになっている子、わりと平然としている子、色々です。そういう子たちに対して、亡くなるってどういうことか。亡くなったらどうなるのか、亡くなったら、動物に対してどういうふうにしてあげたらいいのかということ、教員が子どもたちに示してあげるんですね。亡くなったのはクロップというチャボだったんですけども、担任の先生が「クロップが亡くなったけれども、みんながお手紙を読んでくれて、お別れをしてくれたことで、クロップはとても喜んで思う」とってポロっと泣かれたら、児童たちも、泣くわけですね。そこで、「もう命は帰ってこないけれども、思い出を大切にしたい」という気持ちで芽生えるわけですね。適切に飼育していない学校は、動物の病気とかケガに対して鈍感であったことが調査では報告されています。動物が亡くなっても、死を悼むということがあまり行われていなかったことが調査で報告されています。

いろんな子がいます。でも子どもたちに命の大切さを教えるには、やっぱり家でも学校でも、大人が

教えてあげることが大切なのだらうと思います。学校教育において「死」というのは、あまりなじまないことかもしれないですね。でも、とても大事な情操教育ではないかと私は思うわけです。

動物を飼っていることと、ひとへの思いやりの育みというのは、直接には関係はしません。でも、動物への愛着を抱くことによって、人への思いやりを育むことができるのではないかと思うのです。動物を慈しんで、世話をすること。その幸せに責任を持つことです。動物はものを言いません。痛くても、辛くても言いません。だから、「元気がないね。何か病気なんだろう?」、「ケガしているよ、辛いinchやうん?」というふうに思って、物言わぬ動物のことを思いやってあげることが、「この友達は何も言わなけれど、からかわれたら辛いinchやうん?」「そういう言い方をされたら、嫌なんinchやうん?」というふうに人の気持ちや欲求に気づくこと、気遣うことを覚えていくのではないかと私は思うんです。それによって、動物を飼っていることが、人への思いやりとか育みにつながるのではないかと思うのです。動物を飼えばやさしい子になるのでしょうか。答えはYESです。でも、正しく、適切に、愛着を持って飼うことが大事なのです。

この一連の研究を通して言えることは、動物への思いやりは人への思いやりにつながるだらうということですね。だから、お家で動物を飼ったら、やさしい心が育まれるわけですね。でも、そのためには、動物をちゃんと世話して気遣ってあげることが大事です。共に、楽しく過ごすことですね。お世話するばかりでなくて、楽しく一緒の時間を過ごすことです。命の大切さ、具合が悪そうだったら、動物病院連れて行ったり、心配してあげる。大人がそういう態度を示すことが、やはり大事なんだらうと思うわ

けです。動物への共感性とか人への思いやりを育て、やさしい大人に育てるために、それってすごく大事なことでないかと私は思うのです。

最後のページになりました。終わりに、「絆を大切にしてほしい」と思います。愛着を持つ動物から私たちは、心臓病の死の淵から生還できたり、ストレスを和らげてくれたり、やさしい子どもに育てることを手伝ってくれたり、いろんな恩恵をもらいます。愛着のある動物、動物に愛着を持っていることによって、その動物と一緒に暮らすことによって、ストレスに対処できたり、心身の健康を保てたり、孤独から身を守れたり、子どもの心を育めたりするんですね。そういう恩恵をもらうことによって、私たちは、またさらに「愛おしいな」と思うようになります。

飼うなら、ちゃんと飼う。命と向き合う。実証的な数値を扱う科学的な研究をしたら、なぜかすごく情緒的などころにたどり着いてしまったんですけど、それはほんとのことなんです。こういうことが私の研究から、あるいはその本に書かれた多くの研究から実証されているんです。私にここに、最後に書いた言葉ですけども、「つながりを大切にしてほしい。誰かのために使った時間はきつとあなたに返ってくるのだから」ということです。

動物によらず、人によらず、時間を使ってつながりを大切にしたら絶対にそれは返ってくると思います。皆様、ご清聴ありがとうございました。長い間、お付き合いくださいました。

【プロフィール】※二〇一六年度現在

大手前大学現代社会学部准教授

甲南大学文学部社会学科卒業。米国シカゴ大学大学院Humanities（修士課程修了（Master of Art, Humanities））。お茶の水女子大学大学院人間文化研究科人間発達心理学専攻博士課程修了。博士（人文科学）。内閣府日本学術会議上席学術調査員。

《著書》『大学受験および就職活動におけるコントロール方略の働き―目標遂行に向けてのストレスへの対処として』

（風間書房、二〇一二年）

『よくわかる心理学』（共著、ミネルヴァ書房、2009）

『ひとと動物の絆の心理学』（ナカニシヤ出版、2015）など