

## 会長講演

### 本部企画シンポジウム基調講演

6月19日(土) 13:30～15:30

#### テーマ「心と体をつなぐ～潜在能力を活かす～」 ～動物とのふれあいの効果と実践～

司会・基調講演: 飯田俊穂(安曇野内科ストレスケアクリニック院長)  
シンポジスト: 松澤淑美(長野県動物愛護センター所長)  
シンポジスト: 続木奏絵(長野県動物愛護センター)  
指定発言: 加藤由美子(NPO 法人長野県子どもサポートセンター)

私が昭和大学(循環器内科)に勤務していた時に激しい胸痛と動悸、不安などを訴え救急受診するも循環器的な検査では全く異常は見いだせない患者さんの調査から、ストレスや疲労などの関与が少なからずあることに大変興味を覚えました。ストレスや疲労などが自律神経を介して心や体に影響を与え症状として出現してくることがあるのです。自律神経は脈拍や血圧の変動にも影響を与えることから、自律神経を逆に刺激をすることでコントロールをすることが可能となることを学び、自律訓練法などのリラクゼーション療法やバイオフィードバック療法に関心が広がりました。当初、白衣高血圧について研究・調査をしました。その後、当学会でも多くの高血圧関連のバイオフィードバック療法の効果について発表・報告してきております。さらに、ここ十数年は動物とのふれあいが心や体に及ぼす影響について興味があり、唾液アミラーゼの変化からストレスの状態が判断できることから動物とのふれあいによる効果について研究してきています。

今回は、当研究・実践を共同でしています長野県動物愛護センター及び長野県子どもサポートセンターの方に参加いただいて、最新情報をご報告と一緒に考えたいと思います。

#### シンポジスト

人と動物の関係学研究において「接触刺激」は、生理的な健康効果をもたらすことが報告されています。犬と人では、視覚刺激により双方にオキシトシンが分泌されることが明らかになり、猫への接触行動では非言語コミュニケーションや共感性を担う領域の前頭前野の活動が賦活化していることが示されました。長野県動物愛護センターでは、これらの効果を活用し不登校児童生徒を支援する動物介在活動を実施しています。活動する動物は、健康管理及び適性(環境・刺激への反応とストレスからの回復能力、人に対する親和性・友好性)を評価し共感性を育むことが期待される個体を選定します。活動中は、動物の評価と同時に子供の気持ちに寄り添い共感を促すよう動物と子供を仲介します。(松澤 淑美)

長野県動物愛護センターでは、「ハローアニマル子どもサポート」事業において、不登校や教室以外の場所で過ごす子どもたちを対象に、動物とのふれあいや世話をしながらゆったりとした時間を過ごす動物介在活動を行なっています。その中の子どもと動物とのふれあいの時間が、子どもの緊張緩和やストレス軽減に繋がっていることが、唾液アミラーゼによるストレスチェックの結果からわかってきました。また、動物介在活動と同時に福祉関係機関と連携して保護者面談を行うことにより、親のストレスが軽減する、親子の会話が増える、親子関係が良好になるといった事例が増えてきています。(続木奏絵)