

# 動物介在介入におけるイヌの特徴的要素の違いによる 心理・生理的ストレス低減効果の差異

山本紋子<sup>1</sup>, 藤井靖<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>明星大学大学院心理学研究科, <sup>2</sup>明星大学心理学部)

## 目的

アニマル・セラピー(動物介在介入; AAI)とは人と動物が関わることによる心理的, 社会的, 身体的な効果を期待する行為である(岩本・福井, 2001)。これらの効果が, 動物との直接の関わりや触れ合いそのものから得られているのか, あるいは信頼関係や親しみ, きずなの芽生えによって得られているのほとんど明確になっていない。

そこで本研究では五感を利用した直接的な触れ合いを「身体的関わり」, “こころの繋がり”に着目した触れ合いを「心理的関わり」と分類する。それぞれと関わった際の心理・生理的反応を計測し, ストレス低減により効果的に作用する関わり方の検討を目的とする。対象動物は実際のAAIにおいて最も多く活動しているイヌに限定し, 安全面や衛生面を考慮した上で擬似動物を用いる。「身体的関わり」は詳細に「温もり接触」「呼吸動観察」「心音視聴」「イメージ観察」に分類する。また, 「心理的関わり」提示条件と「身体的関わり」の各要素提示条件を組み合わせた「総合」も用意する。

## 方法

【参加者】事前調査により参加承諾を得た大学生 25 名(男性 7 名, 女性 18 名: 平均年齢  $21.08 \pm 1.02$  歳)であった。

【手続き】実験参加者は実験中にイヌの要素との関わりを持つ全 8 群と関わりを持たない統制群に振り分けられた。生理指標には最高血圧(SBP), 最低血圧(DBP), 心拍数(HR), 唾液アミラーゼ(SAL)を用い, 心理指標では日本語版短縮版 POMS2 を使用した。実験は以下の通りに行った(Figure1)。

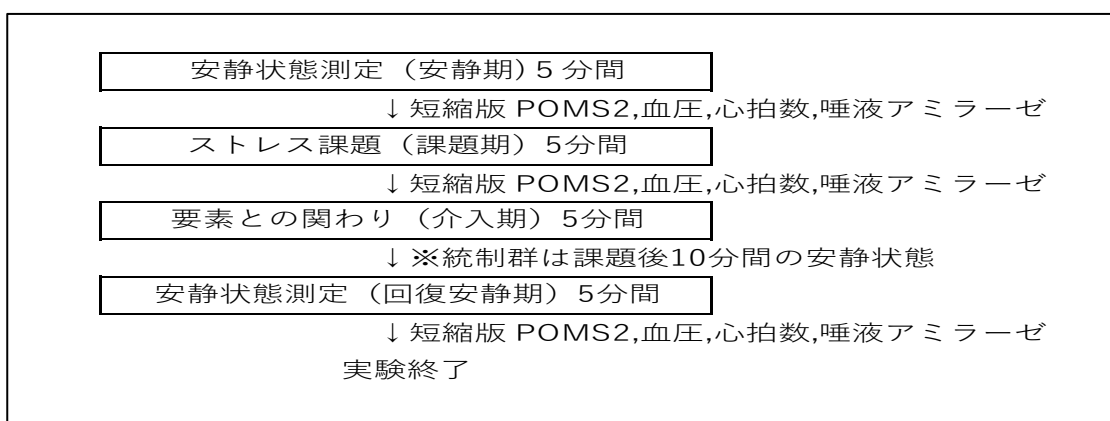


Figure1 実験のフロー

介入期には実験実施者は実験参加者の視線に入らない位置からその行動を観察, 記録した。

実験参加者に, 要素との関わり間にどのようなことを感じていたか, 関わり前後で

ポジティブな感情であったのはどちらか、関わり前後でイヌへの印象は変化したか、どのように変化したのか、実験全体の感想等の回答を求める事後アンケートを実施した。

結果  
群・時期を独立変数、心理指標及び生理指標を従属変数とした2要因の分散分析を行った。DBPでは群と時期の主効果が有意であり(群: $F(8, 41)=3.65, p<.01$ , 群: $F(2, 82)=1.18, p<.05$ ), 多重比較を行ったところ、統制群は身体的関わり呼吸動観察群及び身体的関わり心音視聴群と比較して有意に高く、身体的関わり呼吸動観察群は総合群2と比較して有意に高かった( $p<.05$ )。また課題期は回復安静期と比較して有意に高かった( $p<.05$ )。POMS2の「緊張-不安」では群と時期の主効果が有意であり(群: $F(8, 41)=2.01, p<.10$ , 群: $F(2, 82)=22.91, p<.001$ ), 多重比較を行ったところ群間においては有意差は見られなかった( $p<.05$ )。課題期の「緊張-不安」は安静期、回復安静期と比較して有意に高く、安静期は回復安静期と比較して有意に高かった( $p<.05$ )。「友好」では時期の主効果が有意であり( $F(2, 82)=16.00, p<.001$ ), 多重比較を行ったところ回復安静期、安静期は課題期と比較して有意に高かった( $p<.05$ )。

#### 考察

DBPの結果から、毛並みに触れることに加え、呼吸動を観察したり、心音を視聴したりすることがストレス低減に影響を及ぼすことが示唆された。身体的関わり呼吸動観察群では多くの実験参加者に、時折指で毛先を撫でる様子、尻尾を気にする様子、顔を覗き込むような仕草がみられた。身体的関わり心音視聴群では実験参加者全員に目をつぶり、時折撫でるそぶりがみられた。これらの群の事後アンケートでは「生きているように感じられて面白かった」「生きているように感じた」「リアルに感じた」「飼っているイヌに耳を当てている想像をした」「実際に鼓動をしているようだった」というように「生きている」という感覚や「リアルさ」を挙げる者が見受けられた。ここから呼吸の動きや心臓の音を通して感じる「生きている」ように感じられる感覚がストレス低減に影響を及ぼしており、また有効的な関わりである可能性が考えられた。

「抑うつ-落ち込み」及び「緊張-不安」の結果から、要素との関わりが抑うつ感や緊張感を低減させ、気分に変化を及ぼしたと推察された。「リラックスできた」「癒された」といった回答も見られたことからそれらのことが伺える。

POMS2における「友好」はポジティブな気分状態を指す。ここから、イヌの要素との関わりを通してポジティブな感情が実験参加者に誘発されたと推察でき、また、親しみや愛着、安心感を得られた可能性も示唆された。

#### 倫理的配慮

調査・実験参加者に対しては調査・実験の内容、参加が任意であり中断の権利を持つことについての説明を行ない、同意を得た上で調査・実験を行った。

#### 引用文献

岩本 隆茂・福井 至(編)(2001). アニマル・セラピーの理論と実際 培風館