

## セラピードッグ・トレーニング

SELARQUE, Marie Gabrielle

PRO DOG HAWAII (<http://www.prodoghawaii.com/>)

動物行動学の専門家でドッグトレーナーである Selarque 氏はプロドッグ・ハワイを経営し、ハワイ・ファイド (Hawaii Fi-Do Service Dogs: <http://www.hawaiifido.org/>) と共同で開発した傷病兵プログラムを通じて、独自のサービスドッグやセラピードッグの訓練を行なっている。

以下に招待講演の概要を報告する。

## 傷病兵のための犬の訓練プログラム

このプログラムを始めた最初のきっかけはアメリカ軍からの問い合わせで、その内容は、イヌが PTSD (Post-traumatic stress disorder: 心的外傷後ストレス障害) に有効であるという研究や報告から、プロドッグ・ハワイで何ができるかということでした。軍の関心はイヌにいろいろな訓練のための練習を兵士に施すことで、その練習自体が兵士の日常生活をどのように変化させるか、ということにありました。具体的には、ストレスや不安の軽減に関する情報を得たかったようです。軍では最初、イヌのグルーミングやイヌとの散歩など、イヌと一緒に遊ぶことで体を動かす効果があるのではないかと考えていたようですが、実際にはイヌとのかかわりを通して兵士は自信を持つようになり、外の世界に繋がっていく効果がみられています。

青年ラファエルは、アフガニスタンでの従軍中に事故に遭って以来、それ以前と全く違う人間になりました。しかし、ハワイ・ファイドでの14ヶ月にわたる

イヌとのかかわりを経て、新しいことに挑戦してみようという気持ちになりました。彼がこの段階で今の自分を保ちながら新しい生活に踏み切れたのは、ハワイ・ファイドにおけるプログラムの効果です。彼が最初にプログラムに参加した時にはまだ松葉杖をつけて、参加できなくて立っているだけでした。最初に彼が部屋に入った時、そこには怪我をした兵士とイヌがたくさんいて、みんなニコニコしていたので、彼はそこに加わってみようという気になりました。一週間くらい経つと、彼が参加することが多くなり、また部屋に滞在する時間も長くなりました。そして、自分もぜひ参加してイヌについて学びたいと考えました。頭の中を駆け巡るさまざまなことを退けるためにも、彼にはイヌなどの新しいものが必要であり、そして話のできる友達が必要でした。

ハワイ・ファイドで開発し実施しているプログラムは3段階に分かれています。ステップ1では確実に訓練されたセラピードッグを導入して、怪我や薬の副作用でほとんど動けない兵士の治療を行ないます。イヌは兵士が落ち着くような効果を持ったタイプを選び、兵士はそのイヌをなでたりグルーミングしたりします。これはまさに軍が最初に考えていたイヌの効果です。少し体が動くようになった兵士は次に、ある程度訓練されたイヌを使うステップ2に移ります。さまざまな場所で行なうイヌの訓練の練習を通して、訓練の成功体験を味わうようにします。オイデ、オスワリ、そしてオテの指示を、すでにこれらを訓練されたイヌで行ない、兵士自身の指示でイヌが成功したという、成功体験を兵士に持たせます。これは兵士に自信を持たせるのが狙いです。オスワリやフセなどができると、ステップ2の後半に入り、もう少し訓練が必要な新しいことをイヌに覚えさせ、まだイヌが完全にはできないことを完成させるという訓練を行います。ステップ3は限られた人になりますが、セラピードッグにするための仔イヌを兵士に与え、仔イヌの訓練を行います。このステップの利点は、兵士と仔イヌの間に感情の交流がみられるということと、実際に兵士自身が仔イヌを訓練して育てていくということにあります。ステップ3では、仔イヌが介助犬になれるイヌ



かどうかを見極めることと、これら訓練が実際に訓練を行なっている兵士自身の介助犬にするためのものであるという2点が行なわれます。

### プログラムに効果的なイヌの選択

金曜日に前述のステップ1, 2, 3全てが含まれた90分のプログラムを実施しています。少々攻撃性の高いイヌは途中で選別から外すことにしています。最初に私が少しだけイヌの訓練をすると、兵士がイヌの訓練をしやすくなります。重度の問題を抱えるカーターという青年には、非常に積極的に社交的なフィンというイヌを選びました。そしてフィンの存在で彼は引きこもりから外に出られるようになりました。ただし、ある程度訓練ができているということもフィンを選んだ理由です。特に、実際にイヌに触れるということは兵士にとって非常に大きな効果を持ちます。これにはイヌの名前を呼ぶとこちらを向く、何か指示を出せばすぐに従うことができる、という反応性の良いイヌを選択します。イヌと遊ぶというだけでも兵士にとっては相当に痛みを忘れることのできる機会となります。兵士の抱えている後遺症は、歩くことができない、話すことができない、そして人とかわることができないという非常に重大なものですが、これらがイヌを介してどんどん改善していくのです。

### プログラムの説明を通しての効果

一つのセッションで、同じ部屋で3つのステップを同時に平行して進行することがあります。このプログラムでは、まずペットであり介助犬にもなりうるというイヌの役割について兵士に話します。イヌがどういう役割を果たせるかということを知らない兵士が非常に多いため、丁寧に説明するところから始めます。それから、どのようにしてイヌの日常の健康管理や体の手入れをするかということも知らない兵士がほとんどですので、丁寧に説明します。そして、イヌに対して責任を持つことや共感性を持つことの必要性についても説明します。これがまた兵士たちの戦争からのショックを緩和し、そこから抜け出す機会にもなっています。イヌや人に対して怒りや支配という形でしか接することのできなかった兵士はイヌがどういう反応をするかを、訓練を通してみることで、かわり方の練習をするのです。

### プログラムによる PTSD 症状の緩和とその対処法について

プログラムの開始当初、私は PTSD が実際にはどういうものか、ほとんど理解していませんでした。むしろ、知識として、怒りに満ちている、突然発作的に

怒り出すということは知っていました。でもどうやって接すればよいかということはありませんでした。当然ですが大きな間違いを犯しました。まず、イヌが大きな音がした時にどれだけ早く正常な状態に戻れるか、ということイヌに対して試そうとして、ゴミ箱の蓋を床に投げつけました。PTSDの兵士はみんな、机の下に隠れたり部屋からとび出そうとしたりして、非常にすさまじい状態になってしまいました。それで PTSD を抱えるのがどれだけ大変かということが分かりました。その後、どういうふうに接すればいいか分かりました。まず本人にこれは大丈夫か嫌かということを確認することが大切です。これは大丈夫か嫌かとかかを兵士が言うことで、兵士と私の人間関係を作っていくのです。PTSDの原因となりうる主なものは、戦場での怖い体験のほかに、子供のころの性的な虐待、テロリストによる攻撃、もしくは女性が性的暴行を受けた後など、大きな事故や自然災害によるもの等が挙げられます。

兵士はハワイ・ファイドに入ってからどんどん良くなり、改善を自分でも実感できるようになります。Eメールでの連絡はとれるので実際に会うのは週に1回かもしれないけれども、常にコンタクトがとれるような状況にはなっています。本当に絶望のどん底にいた人たちなのですが、このハワイ・ファイドでの活動が唯一の楽しみとなり、前向きになれるきっかけになります。1日1時間という限られた時間ではありますが、兵士たちは非常に有意義であったと言います。ハワイ・ファイドの活動が PTSD の症状を和らげるきっかけになっているのです。とにかく活動にかかわってから希望というものを持てるようになったということです。

PTSDの症状はセラピストでなくても、イヌの訓練をする上でもやはり知っておき、その上で患者さんと接する必要があります。1つは回避と感覚の麻痺です。たとえばジョーという青年がいましたが、3週間ほどは来ても椅子に座って手をだらんと下げて表情はうつろな状態でした。ただ来てはいました。その後、以前虐待をされていたイヌを彼と組ませたところ、お互い何も言わないし静かにしているのですが、そのうちに何かぎっかけで一緒に歩くようになりました。感情が麻痺するというのは、過去に楽しかったことでももうやりたくないという状態になってしまうことで、本当に生きがいというものが全く見えない状態のことです。ところがイヌというのは過去にこの人がどういう思いをしていたか、今どう考えているかということあまり大事ではないので、そういう人に対しても舐めたり鼻面を突ついたりなどするわけです。そういうことをしているうちに、人間の方が心を

開いて一緒に歩いたりすることができるようになります。それから、過去の嫌な出来事を思い出すというのも症状のひとつです。その中でもたとえば、実際には私が行なっている場面では先ほどのゴミ箱の蓋を投げたという話の時以外には見られないのですが、フラッシュバックや悪夢というのが症状として知られています。イヌがいることでこういったものも緩和されると思います。

私が一番目にしたのは不安と怒りで、感情的な問題を持っていることです。特に怒りというのは頻繁に目撃されました。でもイヌはそのような状況の改善を手助けしていました。生き残って自分はここにいる仲間が死んでしまったという罪の意識、それから、一人前の機能がないというようなことに対する自分の屈辱感のようなものもいっぱいあるのですが、それをイヌは気にせずに寄ってきてくれて、それでかかわりを持っているようです。また、私は麻薬中毒をあまり見ることはありませんでしたが、鎮痛剤の乱用や麻薬、アルコール、そして自傷行為などもよくあると報告されています。よく見られたのは非常にびっくりしやすい、非常に驚愕反応が出やすいことです。ところが、自分はびっくりするけれどもイヌは落ち着いているというのを経験すると、ここは安全なのだという気持ちで落ち着く効果が出てくることがわかっています。だから、イヌがびっくりしたら、たぶんびっくりするのでしょうかけれども、イヌが安心している限りは自分も大丈夫だという安心感を持てるのです。期間中1週間、2週間とこのような兵士がやって来ないことがときどきあります。何が起きているかという、自殺未遂をして病院に入っているのです。生きていくのがとても大変だということがわかります。戦場に出てストレスがかかった状態で起きることの中には、忠誠心、仲間を助ける、仲間に対して忠実であるというようなプラスの部分もあるのですが、マイナス部分もたくさんあります。そういうものは常に表裏一体で出てくるので、状態が悪くなると問題点が出てきやすいということがあります。

簡単にまとめますと、怒りという感情が非常に重要です。自分の中にある怒り、不安、悲しみ、孤独、捨てられた感、フラストレーション、自分のことをコントロールできなくなる、傷つきやすくなる、心臓がいつも非常にドキドキしていたり痛みを感じていたりするということが体の問題として挙げられます。特に若い人たちは、家庭や家族など周りのサポートがない場合、適切な方法でその問題に対処しようとしません。つまりアルコールや麻薬の中毒になってしまったり、自傷行為が出てきてしまいます。

不安軽減への対処法としては、一般的に深呼吸

(Deep breathing) が大事だと言われます。イヌを訓練するときも安定した呼吸をしていないとイヌの訓練はできません。そういう意味では深呼吸はとても有効だと考えています。マインドフルネス (Mindfulness) とは、そこに集中を向けるということですが、イヌの訓練をするときにはほかのことを考えてはできません。ですから、自分の意識をそこに集中させる練習になります。また、緊張をほぐすこと (Relaxing muscles), つまり、こちらがガチガチになっていればイヌは訓練できないので、緊張をほぐしましょうね、ということをお兵士たちに伝えます。さらに、自分をきちんと理解すること (Self-monitoring awareness)。イヌが座らないと、さらに近づいて大きな声でオスワリと言ったらイヌはもっと座らないわけですね。だからそういうタイミングで自分がやっていることをきちんと見て、自分が相手に与えている影響を考え、どういう風にすれば気持ちが伝わるかということを考えてもらうようにしています。そして、不安を軽減するためには社会的なサポート (Using social support), つまり仲間がいるという意味の何らかのサポートが必要です。多くの兵士たちにはこれが無かったということです。でもイヌがいれば、何かあったときにその場をちょっと離れてイヌに話しかけることで自分の不安を軽減することが可能になります。

イヌがいることの効果ではまず、安眠ができるようになることが挙げられます。怖い夢を見ているときはイヌが起こしてくれる、何かで目が覚めてしまってもイヌがゆったり寝ているのを見れば安全であるということで、イヌが自分を見守ってくれば自分は安心して眠れるという気持ちが出てきます。熟睡できれば気持ちも上向いてくる。イヌの世話をするという事は自分が普通に起きて活動しなければいけないということ。そして、引きこもりのような状態から外に出始めて、自分も活動するというきっかけになります。もちろんイヌがいれば外に出なければいけないのですが、それと同時にイヌが守ってくれるという感覚も生まれてきます。そうして、イヌがいることによる社会復帰 (re-socialize)。イヌと一緒に歩いていると、なんてかわいいワンちゃんなんでしょうね、ということでみんなイヌに集中するわけで、その人がどんな傷を負ったのか、どこでどんな怪我をしたのかというような話ではなく、イヌに話題が向くということで、それを通して社会に復帰できることがあります。イヌとのかかわりは、人とのかかわりよりもはるかに簡単で楽であるということがとても重要になります。つまり、イヌは、人が人を評価する方法と全く違う方法で人を評価します。だから受け入れやすいというのがありますし、イヌが何を求めているのか非常にわかりやすいの

で、それに応えやすいということもあります。人とイヌのお互いに何が必要かということが明確になっているので、関係性が築きやすいといわれています。ラファエルの場合には、特に奥さんが心配のあまり、彼が落ち込んでいるのではないかと、怖いのではないかと、ということを常に聞いてきて、聞かれると彼はまた嫌なことを思い出してしまうということがあったのですが、イヌがいることでイヌと散歩に行くことでそこから逃れることができました。

### プログラムの目的

一つは自己効力感 (Self efficacy), つまり、自分はこんなことができるという自己効力感を与えるということです。最初はかなり訓練されたイヌを与えます。オスワリなどの指示がよくできるというステップ1 (前述) の遂行がその内容になっています。次に、アタッチメント (Attachment), つまり愛着や関係性 (Relationship) を向上させることです。多くの兵士がホームレスになってしまうというアメリカの現実があるのですが、誰かとつながっているということによってそれを防ぐということも重要です。それから関係性を維持する上で相手を支配する、所有するというのではなく、同等の関係で相互作用をして関係性を維持することが大切で、そういう意味でもイヌとの関係が大事になってくるわけです。要するにイヌの役割として、辛抱するということや相手に何かを与えるということを感じてもらふこと、拒否することをなるべく減らすこと、それからイヌを社会性の潤滑油として導入して人間関係を向上させるというものが挙げられます。また、共感性 (Empathy) も大変大事になります。兵士の多くは家庭内暴力や虐待を起しやすと言われるのですが、イヌに対して共感性や愛情を持つことで、自分の伴侶や子供に対しても温かい気持ちで接するようになってもらいたいというのも目的の一つになっています。そして自己制御 (Self regulation), つまり自分の感情を制御するということがとても重要になります。イヌの訓練を通して忍耐力やコミュニケーション能力を身につけて、自分がカッカした時にはそれを抑制するような力をつけてほしいと考えています。さらに、特定の問題行動に対する解決能力 (Specific problem resolution) を持つことも望んでいます。たとえば、怒りや不安、トラウマや攻撃性、そして動物虐待ということも含めて、そういうことを回避することも含まれています。動物虐待についてですが、先ほどのジョーですが、彼はその後自分のイヌが欲しいということでアメリカ本土からハワイにブルシステムのイヌを導入したのです。しかし、ブルシステムのイヌは軍の基地の中には持ち込めない犬種になっているのです。そ

こで彼が何をしたかということ、彼はそのイヌをガレージの中に隠したのです。そして掃除もせずご飯もあげないということが起きてしまいました。そのときは私たちがそれに気が付いて、彼に物を隠すことや動物に対してそのような扱いをしてはいけないということをして話して、イヌを彼から引き離して、その後イヌと接するときの社会のルールを彼に教えていきました。ブルシステムのイヌは基地の中に住んでいる場合は持ち込んだり飼育したりはできませんが、基地の外に住んでいれば飼育できます。おそらく全米どこでもそのようななっています。

### 介助犬フィンとダニエル・カーター

介助犬になったフィンというラブラドル・レトリバーがいるのですが、最初はプログラム全体に使うイヌだったのですが、カーターにとって非常に適したイヌであろうということでカーターと組み合わせることになりました。そうすると、カーターのほうからフィンを自分の介助犬として認めてほしいということを書いてきました。そのためにはフィンに、カーターの介助犬として新しい技術を身につけさせる必要があります。そこで彼は、ハワイ・ファイドで一年かけてその技術を身につけました。カーターは当初やる気があまりありませんでした。彼は人と交わることも嫌だし怒りに満ちていました。そこでカーターとフィンのこの組み合わせをうまく生かせることを考えました。

彼は障害のために100%機能しないという認定を受けています。100%というのは非常に珍しいものです。私が実際に彼に会ったのは1年前なのですが、その時には話もできていたしその障害が全く分からない状態でした。普通に話をしていて、逆に何でこのプログラムにいるのだろうという風を感じたくらいです。再発したときに入院した病院の許可を受けて、フィンも一緒に彼と横になることができました。フィンはみんなのイヌとして活躍していました。マウンティングはする、甘噛みも大好きというイヌでしたが。フィンは非常に訓練がうまくできたイヌで、なんでも開けられて、ドアも開けることができたのです。それで、台所に行くドアも自分で開けて冷蔵庫の中のを全部食べるということもできてしまい、肥満になってしまいました。そのため、フィンとカーターに与えられた課題は、フィンが体重を20ポンド (約10キロ) 落とすこと、それからフィンが食べ物を食べた時にカーターはそれをやめさせることをフィンに教える、ということでした。フィンはカーターの落ち着きがなくなってくるとわかるので、彼の足のところに頭を乗せて落ち着かせるということを行います。カーターは今カリフォルニアの大学でデザインを主専攻、哲学を副専

攻で勉強していて、ガールフレンドもいます。つまり人との関係も築けるような状態に戻ったということです。訓練では、特に衝動性を抑えるということに焦点を当てました。

### PTSD を抱える兵士のイヌによる支援

兵役から戻ってきた兵士が感じる問題で一番大きいものは、人と接触をしない引きこもりです。そのような状態に、イヌがいることでイヌのトイレ問題もあるので外に出るきっかけを作ります。それから悪夢。怖い夢を見始めた時にイヌがその動きを察知して起こしてくれるということもとても大事なイヌの役割です。部屋に入るのが怖い場合には、最初にイヌを部屋に入れ安全を確認させて、兵士が後ろからイヌに付いて入るようにします。また、決まった時間にイヌにご飯を食べさせるという訓練をすると同時に、自分も薬を飲むということを覚えさせて、薬を決められたとおり飲むという管理もできます。誰かと話をするとき非常に緊張してもういやだと思ったときなどは、イヌのほろが飼い主を突っついて帰りたいと合図を出すことで自分もそこから抜け出す機会を作ることができます。あるイヌに対しては、飼い主が頭を抱え込んでしまったら飼い主が頭を上にあげるまで鼻づらで突っつくように訓練しました。イヌが第三者のようになって、兵士が自分の良くない状態に気づいてそれから開放されるように、イヌを訓練するのです。このような方法は、精神科用の介助犬として認められています。これまでは、介助犬というのは実際の身体的な問題への対応でしたが、今では精神的な疾患に対しても有効性が認められるようになっていきます。残念ながら先日新聞記事で、今まではこの精神科の介助犬に対して退役軍人会から補助が出ていたのですが、身体的な問題がない限りは精神科の介助犬は認められないということが発表されたばかりです。多くの兵士たちは表面には見えない内面の問題や障害を抱えているわけですが、それを認めなくなってしまうということは、兵士たちに足を切り落とせということになるのではないかと、比喻ではありますが、そういうことを言わざるを得ない状態になっています。

### 支援に必要なイヌの訓練技術

訓練に関してですが、セラピストとトレーナーが適切に協力して適合したイヌを作っていくことがとても大事になります。それには、PTSDとそれからTBI (Traumatic Brain Injury : 外傷性脳障害) という高次脳機能障害を理解すること。これらは見えにくい問題としてあるようです。そこで、イヌに陽性強化の訓練をします。力づくで何かをさせるということのない訓

練を正確に教えこむことが必要になります。そのためには、イヌと人との相互作用を促すような能力、ファシリテーションの力をつけていかなければいけません。それはイヌとだけではなく、自分の家族に対しても必要な技術になります。それから、イヌのコミュニケーションについてきちんと学ぶ必要があります。イヌのストレスを表すカーミングシグナルなどについても勉強するのです。それから、私たち、その訓練をする側が人としてみな、兵士たちのお手本になるような存在でなければいけないというのがとても重要になります。つまり人前で短気を起こしてはいけないというようなこともとても重要になるわけです。

### 介助犬に求められるもの

イヌはもちろん、過不足なく社会化され訓練されているということが重要になります。特に軍の中で仕事をするイヌに対しては、軍の環境に慣れること、大きな音や制服を着た人たち、そしていかつい男たちのいかつい行動に対してもびくりにしないという気質が重要になってきます。もちろん、非常に安定した精神状態も求められますし、一方で遊び好きでエネルギーッシュであるということ、そして忍耐強いということも重要で、指示に的確に従えるようなタイプのイヌが必要になります。

以上です。ありがとうございました。

### 【会場からの質問に答えて】

Q1 : すべての兵士に効果がありますか？

必ずしもすべての人に効果があるわけではありません。ただし薬とイヌとどちらがいいかという選択肢があった場合には、多くの人がイヌを選ぶということがあります。怪我の具合にもよりますが、だいたい2年くらいはかかります。2年間で全員がそこまでたどり着くわけではないのですが、まずは安定しているということ、それからイヌから離れることができる、つまり外の世界に仕事があり、きちんと生活ができるという保証があって終了ということにしています。

Q2 : 兵士とイヌの組み合わせについて、また、その評価はどのように行うのですか？

組み合わせに関しては、3つのステップを踏むということを通して、その間に兵士がイヌと接しているのを見て、この人にはこういうイヌがいいのだろうというような判断をしていきます。たとえばラファエルはボクサーを希望しましたが、ボクサーはあまり彼には向いていないし彼にはちょっと難しいだろう、ということでも最終的にはラブラドルとの組み合わせにしました。

特に医療関係者が判断に入ることはありませんが、

精神的な対処が必要でもやはり身体的な問題のある人の場合には基本的に大型犬を組み合わせるということを念頭に置いて行なっています。

イヌは基本的に私たちの所有になっているので、たとえば1年間そのユーザーと生活をしてうまくいかないようなことがあれば、イヌを引き取ってこちらでイヌのケアをするということをしています。ラファエルは最終的に自分のペットとしてあのラブを引き取っているの、あとは彼の責任になります。兵士のイヌですが介助犬として活動をしているイヌの場合、介助犬としてのサポートは私たちの方で行なっています。もちろん状況は常に変わります。ラファエルはラブを今はペットにしていますが、これを介助犬にしたいということになれば、もう一度そのラブに介助犬としての訓練を施してからラファエルに渡すこととなります。ですから非常に流動的ではあるということです。

Q3：動物によるセラピーのための人材育成のカリキュラムはどのようになっていますか？

非常に難しい質問で、こういう訓練を踏めばトレーナーになれるといったことはなく、学校に行って勉強をしてもいいし、自分で勉強してもいいという形があると思います。いろいろな背景を持った人がいます。いろいろな資格はありますが、どのような学校を出たかによってその資格の種類が違ってきます。私は一度

に一人ずつ訓練をするのですが、ある程度の訓練が終わるとCPDT (Certified Pet Dog Trainer: <http://www.japdt.com/ccpdt/> 参照) 資格審査を受けてもらいます。これはイヌの世話や健康管理から訓練までを完璧に網羅しているもので、これを受ける方向で訓練をしています。

Q4：経費について

基本的には寄付金で賄っています。軍は多少支払ってくれますが、支払いは何カ月も先になるということであまりあてにならないというのが現状です。寄付に関しては、いろいろですが個人やお店、団体からの寄付、また遺言で残してくださったという方もいます。資金集めのために晩餐会のようなことやガレッジセールを催したりなどしてお金を集めています。オークションもあり、とにかくできることは何でもやっています。一頭育てるのに1万ドルから22万5千ドル(1ドル90円換算で、90万円から2025万円)です。仔イヌから3年間訓練するのでそれくらいのお金がかかります。資金源のひとつとしては介助犬に向かないイヌは売却しています。

こういうプログラムが全米にはたくさんあります。もちろんそれぞれ独自のスタイルや方針があり、たくさんのプログラムがありますので、それで家族のサポートもやっていきたいと考えています。

(文責：動物介在教育・療法学会編集委員会)