

職場におけるセラピー犬介入の効果1 —プログラム作成および導入の可能性と有効性—

八城 薫^{1)*}・金井正美²⁾

1) 大妻女子大学人間関係学部

2) 大妻女子大学大学院人間文化研究科

Effect of therapy dog intervention in workplace: Development of intervention program and the effectiveness.

YASHIRO, Kaoru^{1)*}, KANAI Masami²⁾

問題と目的 Introduction

厚生労働省が発表している「平成29年労働安全衛生調査(実態調査)」によれば、労働者の58.3%(前年調査59.5%)が現在の仕事や職業生活に強いストレスを感じており、その内容は割合の多い順に「仕事の質・量(62.6%)」「仕事の失敗、責任の発生等(34.8%)」「対人関係(セクハラ・パワハラを含む; 30.6%)」となっている。ストレスによるメンタルヘルス悪化の問題が深刻となる中、メンタルヘルスの対策に取り組んでいる事業者の割合は58.4%(前年調査56.6%)となっているが、その取り組みの実態は「調査票を用いたストレスチェック(64.3%)」「教育研修・情報提供(40.6%)」「相談体制の整備(39.4%)」といったもので、積極的かつ直接的に就業中の職場や組織のメンタルヘルス向上に働きかけるような取り組みとは言い難い。このような問題意識に基づき、本研究では職場のメンタルヘルス向上に直接働きかける取り組みとして、就業中の職場にセラピー犬を介在させる際のプログラムを作成して実際に実施し、その後のアンケート調査から職場におけるセラピー犬介入の可能性と有効性を検証することを目的とした。

方法 Method

1. 職場へのセラピー犬介入プログラム

セラピー犬の介入プログラムについては、まず実験にご協力いただく企業側の要望やドッグセラピストの意見を参考に、表1のような実施プログラムを作成した。社員の方には事前にセラピー犬常駐の時間帯と場所を伝え、自由に訪れて触れ合ったり、見学したり出来ることを伝えた。また状況に応じて、途中でセラ

ピー犬の休憩時間を設ける可能性があることも伝えた。

2. 職場へのセラピー犬介入プログラムの実施

2018年6月11日(月)に、協力に同意が得られた企業の自社ビル内ミーティングスペースにて実施した。実施は、ウィジードッグクラブ株式会社より2頭のセラピー犬とドッグセラピスト2名の協力を得て行われた。

3. プログラム実施後のwebアンケートによる調査

調査協力者は、セラピー犬が介在した企業の社員93名(男性66名、女性25名、不明2名)で、回答者のおよそ半数が40代後半~50代前半であった。調査実施期間は2018年6月12日(火)~6月25日(月)で、調査方法はリアルタイム評価支援システムを利用したweb調査で行われた。調査内容は、「1. セラピー犬との接触について(単一回答)」「2. セラピー犬訪問による会話量の変化について(複数回答)」「3. セラピー犬訪問による職場の変化、ご自身の変化について(自由記述)」「4. 職場にセラピー犬がいることについてのご意見(自由記述)」「5. (1)性別(2)ペット飼育経験」「6. ご意見、ご感想」で、回答は無記名で行われた。

結果 Result

調査協力者93名のうち、実際にセラピー犬と触れ合ったのは53名(以降「接触者」と称す)で、「様子を見に行った」「他の社員から写真や様子を見聞きした」「たまたまいるのを見た」といった間接的接触者が17名、未接触者が15名、その他は「skype経由で視聴」「仕事の都合で不参加」などであった。

*連絡先: yashiro@otsuma.ac.jp

表1 職場へのセラピー犬介入プログラムの概要

13:00～	入館、触れ合いブースのセッティング
13:30～15:00	セラピー犬常駐
15:00～15:30	セラピー犬休憩
15:30～16:30	セラピー犬常駐
16:30～17:00	撤収

表2 セラピー犬との接触別 職場での会話量の変化

質問内容	接触群 (n=53)	間接的接触群 (n=17)	未接触群 (n=15)	検定結果
普段よりも会話量が多かった	32.1%	11.8%	0	$\chi^2(2)=8.30^*$
普段よりも多くの人と会話をした	41.5%	23.5%	0	$\chi^2(2)=9.98^{**}$
普段あまり話さない人とも会話をした	34.0%	11.8%	6.7%	$\chi^2(2)=6.60^*$
特に変わらなかった	30.2%	47.1%	86.7%	$\chi^2(2)=15.3^{***}$

注: *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

表3 セラピー犬介入による職場の変化、自身の変化 (n = 82)

内容	回答例	件数 (%)
気分の高揚・職場内の活気の向上	頑張ろうと思った／職場の雰囲気が明るくなった	20 (24.4%)
会話量の増加	他部署の方との会話が増えた／話しやすく、喫煙所のよ うな場かもしれない	16 (19.5%)
気分転換	心のリフレッシュになり、仕事のメリハリができた	15 (18.3%)
心の和み・場の和み	優しい気持ちになった／和やかな雰囲気に	12 (14.6%)
癒し	撮った写真を後から見ても癒された	7 (8.54%)
仕事役割からの解放(自己変容)	職場での上下関係がなくなるように感じた	4 (4.88%)
その他	犬への苦手意識が薄まった／予想外に時間を取られた	8 (9.76%)

まず、セラピー犬との接触別（接触・間接的接触・未接触）に職場での会話量の変化を検討するため、表2の質問内容について複数回答で回答を求めた。その結果（表2）、「普段よりも会話が多かった」「普段よりも多くの人と会話をした」「普段あまり話さない人とも話した」「特に変わらなかった」の回答にそれぞれ統計的に有意な差がみられ、接触者に「会話量が増加した」という回答が多く、未接触者に「特に変わらなかった」の回答が多かった。

次に、職場の変化や自身の変化について回答を分類した結果、表3に示したように回答率の多い順に「気分の高揚・職場内の活気の向上」「会話量の増加」「気分転換」「心の和み・場の和み」「癒し」「仕事役割からの解放」に分類された。

考察 Discussion

セラピー犬との接触は、単なる癒しや気分転換にとどまらず、一瞬にして人を職場の役割から解放し（自己変容）、犬を中心とした会話が生じることによって

職場という枠組みを取り払った対人コミュニケーションが生み出されることが確認された。「仕事での失敗や責任」「対人関係」が大きなストレスとなっている現代の職場において、セラピー犬の介入はこの2つの側面での問題解決に寄与する可能性と有効性が示唆された。

最後に、本研究では午後の時間帯に2時間半の介入プログラムを作成し実施したが、実施方法については、まだ試行段階である。今後はこのプログラムの適用条件、実施時期や実施頻度、実施時間帯、実施内容（どのような触れ合いブースにするか）、さらに介入するセラピー犬への影響など多側面からの検証が必要である。

謝辞

本研究にご協力いただきました社員の皆様、ウィジードッグクラブ株式会社 島本洋介様、株式会社ハンドレッド 栢本直行様に感謝申し上げます。