

アニマル・セラピーって……？

—動物介在活動総論として—

宮川 治 樹

近年、「アニマル・セラピー」と呼ばれる活動に対する関心が高まっています。しかし、一口に「アニマル・セラピー」といっても、その中には多様な活動が含まれています。また、活動とともにする動物にもいろいろな種類の動物が含まれます。おそらく犬が一番多く活動していると思われていますが、他にも馬や鳥、イルカなど、いろいろな種類の動物が活躍しています。また、そのような活動を実施している場所にしても、病院や高齢者施設、保育園や公園、乗馬センターなどいろいろな施設や場所があります。私は縁あって香川県さぬき市にあるドルフィンセンターでイルカを用いた活動に関わっていますが、その活動は「アニマル・セラピー」の多様性の中で、ごく一部でしかありません。そこで、今回は「アニマル・セラピー」と呼ばれている動物の介在する活動全般について概観するとともに臨床心理学もしくは心理臨床の立場から「アニマル・セラピー」に関わっているものとしての私の私見を述べてみたいと思います。

ところで、「アニマル・セラピー」と言った場合、言葉の意味をそのまま取れば、「動物が治療する」と言ったニュアンスが強く感じられますし、「病気になった動物を治療する」という意味にもとれてしまいます。そのような混乱を避けるために、私たちが「アニマル・セラピー」と呼んでいるものは、正確には「アニマル・アシステッド・セラピー (Animal Assisted Therapy: 動物介在療法)」といいます。「動物に手伝ってもらう治療」と言う意味です。また、ここで使われているセラピー (Therapy) という言葉は、「治療」あるいは「療法」と言う意味ですが、医療的行為としての治療の中で、特に、薬や外科的処置を用いないで人を健康にする働きかけのことを意味しています。薬や外科的処置を用いた治療は、英語ではキュア (Cure) と言います。

「アニマル・セラピー」の歴史

歴史的にみれば、恐らく、一番古く伝統のあるのがホース・セラピーです。今でも動物介在療法の中で最も組織的に最も整備されたプログラムで実施されている動物を用いた治療法であると考えられます。便宜上、医学的な治療を身体面の治療と精神面 (情緒面) 治療に大別してみますと、ホース・セラピーの場合は、歴史的には身体面の治療が主流でした。それと対照的にドルフィン・セラピーは、どちらかといえば精神面の治療を中心としてはじめられたもので、まだ歴史も浅く十分に研究されていないのが現状です。

身体面の治療に関しては、古代ローマ帝国時代には既に、戦争で傷ついた兵士の機能回復に乗馬が用いられていたと言われていています。そして、19世紀後半頃には、乗馬が麻痺を伴う神経障害の治療に有効であるとして意識的に活用されはじめ、アメリカ、イギリス、ドイツ、オーストリアなど世界各国で用いられるようになり、一つの治療プログラムとしての形を整えてきました。

一方の精神面の治療に関して意図的に動物が用いられたと言う記録は、18世紀後半のイギリスにおける取り組みに関するものが挙げられます。18世紀頃まで心を病んだ人たちはそもそも治療の対象とは考えられず、周囲に被害が及ばないように鎖でつなぎ閉じ込められる「罰と制限」を中心とした非人道的な対応がなされるのが常でした。イギリスでも18世紀後半頃になってようやく精神障害者の正常化を意図した新しい人道的な施設が作られ始めました。そこでは、手仕事や読書などが奨励される一方で庭園での作業や動物の世話などが奨励され、ウサギやニワトリなどの小動物とのかかわりを通して精神面の治療を進めようとする意図的な働きかけが試みられるようになったということです。

また、ドイツでも同じ頃に、てんかん患者の施設において犬や猫、鳥などの小動物や馬などの動物の世話をしたりする動物とのかかわりを奨励する試みが始められたようです。

日本においても20世紀の初め頃には、森田療法と呼ばれる治療プログラムの中で動物の飼育が試みられています。森田療法では、「あるがまま」にいることを重要なものにとらえています。このような「自然をそのまま受け入れる」ことを体得するため、共同作業や食事の準備など生活全般の当番の他に農作業や園芸などが行われていました。その流れの中で、動物の飼育が取り入れられたということです。

米国では、第1次、第2次世界大戦の後、戦争による外傷後ストレス障害（Post Traumatic Stress Disorder；PTSD）の治療のなかで、動物を積極的に取り入れることを始めたようです。また、特に我々の心理臨床の分野において動物の存在意義を意識したのは心理学者のB.M.レビンソンでした。1960年頃、彼は、情緒的に問題を持つ子どもに対する心理治療を試みていましたが、その子はなかなか心を開かず、引きこもりがちで治療がうまく進展しないまま長引いていました。ある日、その子どもが約束の時間よりずっと早く治療室に来てしまったときに、偶然その部屋に居たレビンソンの飼い犬が子どもの方に駆け寄って大歓迎をしたということがありました。ところが、そのことをきっかけに子どもの方も心を開くようになり、その後、治療者とも良好な関係を形成することが可能となり治療の進展が見られるようになったということです。このような経験からレビンソンは、子どもの心理治療において良い治療関係を作るために犬を用いる試みをするようになったのです。このようなレビンソンの実践が、動物を子どもの心理療法に意図的に参加させる活動の始まりとなりました。

動物と人間の暮らし

一方、近年の「アニマル・セラピー」に対する関心の高まりの背景には、動物の存在を治療に生かそうとする直接的な関心だけでなく、一般社会における人と動物の関わり方の変化や動物に対する見方の変化があると考えられます。

人間は、1万2千年から1万4千年位前から犬と暮らし始めていたといわれていますし、猫とは4千年位前から暮らしはじめていたと言われています。このように古い時代から人間は犬や他の動物達と一緒に暮らしてきました。犬の優れた身体能力を生かして猟犬や番犬として活用したり、馬や牛を家畜化するなどして人間の生活の手助けとしていました。また、紀元前100年頃には既に盲導犬が存在した記録が残っているようですし、現在では介助犬や聴導犬などの障害をもった人間の機能を補う目的で訓練された動物が活躍しています。更に、特に動物の能力を利用するためにではなく、ただ一緒に暮らすだけの愛玩用動物を所有することも多くなり、今やペットブームと言われるまでになっています。

このように、人間と動物との長い多様な共生的関係が続いていますが、もともとヨーロッパなどでは人間中心の考え方が強くありました。それゆえに、人間は犬に限らず動物全般に対して優位に立つ存在であるという考え方をしていました。しかし、近年、人間だけが他の動物の上に立って動物全体を支配するという考え方に対して批判がなされるようになってきました。知性のあり方や感性は様々ではありますが、他の動物と対等に暮らしを共有する仲間として関わっていく必要があるのではないかという考え方が40～50年位前から強くなってきています。これは「人と動物の絆 (human animal bond)」という考えにつながっています。昔は家畜として動物を飼ったり、何かの目的や道具として動物に接していました。あるいは、役に立つかどうかという視点で動物をみていました。そうではなく、さらにペットとして動物を支配するのでもなく、ある種のパートナー (partner)、もしくはコンパニオン (companion) として、お互いの心を支えあう仲間として動物の存在を意識していけばどうかという考え方です。このような考え方が、近年世界的に広がってきたことが、動物の存在意義を再認識させる力となり、「アニマル・セラピー」への関心と期待を膨らませる要因として働いているものと考えられます。

動物との活動の治療的効果について

「アニマル・セラピー」に対する期待や関心が高まっている半面、精神面での治療という観点から動物の存在が実際どのように、どの程度役に立つのかを疑問視する向きもあります。しかし、それを客観的に科学的な方法で検証するとなると大変です。人間の感情がどのように動くのか、どのように気持ちが沈んだり晴れたりするのかといったこと、すなわち、感情の変化を数値化して証明する必要があるからです。残念ながら人間の心の微妙で複雑な動きの変化を数値化するこ

とは極めて難しいことです。何か変化があることが自覚されたとしても、それがどのような変化なのかを客観的に測定して説明することは極めて困難なことです。また、動物が居ることによって起こる心理面や精神面の変化が治療的に有意義であるということを生理学的指標で示して証明することも非常に難しくなかなか科学的な実証研究の対象になりません。このような困難はありますが、現実的な効果・効用として、「アニマル・セラピー」に参加した人の多くはその動物に救われているという実感があります。また、周囲の人々の多くが、参加者の明らかな変化を感じ取っています。

「アニマル・セラピー」の身体面での治療効果については、徐々に研究が進みその効果を実証するデータが蓄積されつつありますが、その心理面、精神面での治療効果を証明するデータは不足しています。我々も、「アニマル・セラピー」の効果・効用を確かめる方法を模索しつつ調査データの蓄積を続けており、予想以上の効果・効用を示すデータが集まりつつありますが、まだ、十分なものとはいえません。

しかし、客観的な科学的データで証明されるまではその効果・効用を一切認めずそれを活用しないというのはあまりに頑な態度で建設的でないように思います。このような活動や取り組みに関心のある人は、明らかな弊害が出ない限り、積極的に実践されるのが良いと私は考えています。ただし、過剰な期待やその効果を過信しないような冷静な視点と配慮は必要だと思いますし、実践と平行した専門的な観点からの検証作業を重ねる必要があることは言うまでもありません。

優れたレクリエーションとしての「アニマル・セラピー」

近年、日本では、訓練された動物を施設に入居している人々の所に連れて行く慰問活動が盛んになってきました。以前は、動物を施設内に入れることは衛生的な問題があると考えられることが多かったため、施設や病院ではあまり導入しませんでした。しかし、勇気ある病院や、現実に役に立つことは積極的に取り入れていこうという発想をもった病院や施設では、動物を積極的に導入するようになってきました。もちろん、多くの場合、動物自体も衛生面での配慮や十分なしつけがなされています。そして、動物を施設に入れてみると寝たきりの人で施設の行事に関心のなかった引きこもりがちの人も興味を持ち始め、部屋から出てくるということが多くなりました。動物が介在する行事に対しては入所者の関心が高く、施設の行事に参加する意欲を持つようになったという報告が多く見られます。確かに、現場での体験からすると動物が介在することによって人間の興味や関心が刺激され活動への動機づけが高まる変化が生じることが多いようです。

しかし、それをそのまま治療と呼んでも良いのでしょうか。心理面での治療に関わる立場からすると、それは少し違うようにも思えます。また、それが直接的な因果関係のある治療効果なのか、間接的な「効用」と呼ぶべきレベルのものであるのかの判断も難しいところです。そのよう

な事情も含めて、私は一般に「アニマル・セラピー」と呼ばれている活動を効果的な「レクリエーション」であると考えておくのが良いように思います。ただし、単なるレクリエーションだから意味がないと言っているのではありません。直接的な因果関係を証明できるものや治療と呼び得るものだけが意味を持つ訳ではありません。治療と呼ぶに足るデータの裏づけがなくても、ごく日常的で当たり前の営みでも、実感できる何らかの効果や効用があるのであれば、利用者にとってメリットがある訳ですし、そのようなプログラムを提供しようとする側も遠慮する必要はなく積極的に活動すれば良いと思います。むしろ、治療と言う枠組みに囚われないからこそ意欲の低下しかけた高齢者や障害をもった児童が心の底から楽しめる魅力的な活動を実践しやすいといった利点があるのではないのでしょうか。

子は夫婦の鎧（かすがい）といいますが、犬は地域の鎧といえるようにも感じます。犬を連れて散歩をしていると多くの人が声を掛けてくれます。このように地域の人々と繋がりを生じさせるきっかけになり、家族間の緊張が生じた時の緩和剤にもなってくれます。このような現象に関する調査結果もありますが、あえてその効果を証明するまでもなく経験的な事実としてそのような効果が実感されます。

犬を連れて施設の慰問に訪れることによって部屋に閉じこもりがちな老人が部屋から出てくる機会を増やすことができます。イルカと自由に遊べる場所を提供することによって、自閉症児の笑顔を増やしたり周囲の人との関係を改善する変化を引き出すことが出来ます。しかし、それを「セラピー」と言ってしまうと過剰な期待や誤解を招いてしまう恐れがあるので、そういった活動は「動物介在活動（Animal Assisted Activity）」と呼ぶのが適切であると私は考えています。特に限定的に「セラピー」と呼ぶに足る活動や特に治療的な意図をもたないレクリエーション的な活動なども含めた「動物に手伝ってもらおう活動」を幅広く総称する言葉です。

日本では、「セラピー」や「カウンセリング」といった言葉が好まれる傾向があります。むしろ専門家以外の方が活動の付加価値を高める手段としてそのような言葉を使いがちです。動物を連れてきた慰問活動においても、獣医や一般のボランティアだけでなく心理臨床家や精神科医が関わっている所もありますが、精神面の治療の専門家がまったく関わらない活動でも「セラピー」と言う呼び方をしています。一般の人が喜んで活動に協力するための方便として「セラピー」と言う言葉を用いるのかも知れませんが、無用な誤解や過剰な期待をもたせる可能性があるのであれば「セラピー」と言う言葉の使用は控えたほうがよいように思うのです。

我々は、今後も心理臨床の立場から動物介在活動の実践を継続するとともに、その効用・効果に関するデータを蓄積していこうと考えています。また、他の専門分野から動物介在活動に関心のある皆さんや一般の動物好きの方、動物とともに参加する何らかの社会貢献活動を考えておられる方も積極的に動物介在活動という魅力的なレクリエーション活動に取り組んでいただきたいと思います。そうして多様な活動の実績を増やしてゆくことが重要であると考えています。そうする事が、動物介在活動という優れてセラピューティックなレクリエーションに対する正しい理解と

認識を広げる早道だと思うからです。我々のよきパートナーである動物達にとっても、このような活動を必要とする人々にとっても、好ましい状況が早急に実現されることにつながると思うからです。

文 献

- B.M.レビンソン 2002 子どもためのアニマルセラピー 日本評論社
横山章光 1996 アニマル・セラピーとは何か 日本放送出版協会 (NHKブックス).
(社) 日本動物病院福祉協会編 1996 動物は身近なお医者さん 廣済堂出版