

動物が人間の精神に及ぼす影響

—「家族」としての新たなペットの意義—

杉山 慧

(君塚 洋一ゼミ)

はじめに

第1章 歴史から見るペットの捉え方の変化

- 1-1. 日本と海外におけるペットの歴史
- 1-2. 動物飼養の文化
- 1-3. ペットから家族へ
 - 伴侶動物(コンパニオンアニマル)の概念

第2章 現代社会における動物問題

- 2-1. 悪質ブリーダーとペットの使い捨て問題
- 2-2. 動物愛護団体と伝統行事の問題
- 2-3. ペットロスとペット葬儀の広がり
- 2-4. 人工ペットへの需要

第3章 動物の活躍の場とその心理的効果

- 3-1. 動物介在介入(アニマル・セラピー)とファシリテッドッグ
- 3-2. アメリカ刑務所の更生プログラム
- 3-3. ペットが人間に与える身体的影響

第4章 ペットと飼い主の関係性

- 4-1. ペットを飼っている人へのインタビュー
- 4-2. インタビューまとめ

第5章 考察

参考文献

はじめに

近年、人とペットとの関係性が社会的にも広く注目されるようになり、日本でも伴侶動物(コンパニオンアニマル)や動物介在介入(アニマル・セラピー)などといった言葉が浸透し、取り上げられる機会も増えている。今やペットは、単なる“動物を飼う”という愛玩の対象を超えて、癒しや孤独感の軽減、生活のパートナーとしての役割を果たし、「家族」として扱われることも少なくない(山田, 2004)。こうした傾向は、時代ごとの飼育形態や動物への倫理観、法制度などの社会の関係の中で変容してきた。少子高齢化や核家族化が進む中で、人間関係の希薄化を補完する存在

としてペットの役割はますます重要性を増しているのではないだろうか。ペットと共に暮らすことは、人々の心に安らぎや癒しをもたらすだけでなく、健康にも良い影響を与えることが多くの研究で示唆されている。ペットとの触れ合いを通じて、私たちは無償の愛や生命の尊厳を学び、日々の生活に彩りと活力を見出している。

私がこのテーマを設定した理由は、私自身の幼少期からの経験にある。私は動物に囲まれて育ち、幼いころからペットは私にとって単なる愛玩の対象ではなく、かけがえのない家族であり、心の支えであった。ペットがいることで家族間の会話が増えたり、日々のストレスが解消されたりと、その精神的な影響を強く実感してきた。このような個人的な経験から、他の人々も同じような感情を抱いているのか、そしてその感情の背景にはどのような社会的要因や生物学的メカニズムが存在するのかを知りたいという探究心を抱き、このテーマを設定した。近年は「ペットの家族化」という言葉が一般化してきているが、この現象が社会や人々の心にどのような影響を与えているのかを心理的・社会的な視点から明らかにしたいと考えたことが今回の動機である。

この論文では、人間に対する動物の癒しの効果と社会的な役割の変化について考えていく。現代社会におけるペットの家族化という現象を掘り下げ、動物が人間に与える心理的影響を多角的に分析することを目的とする。ペットによる癒しがもたらす心理的・身体的影響についての先行研究やアニマル・セラピーの実例を基に、動物の人間に対する影響力を整理するとともに、実際にペットを飼っている人へのインタビュー調査を通じて、当事者の声から感情を捉え、どのような心理的影響を感じているのか、その実態を明らかにする。これにより、ペットが人々の生活の中で担っている精神的支柱としての役割を浮き彫りにし、人間

と動物の共生関係の未来を考察するための基礎的な知見を提供することを目指す。

第1章ではペットの歴史や時代ごとのペットに対する考え方の変化について述べ、家族化が進んでいった経緯を明らかにする。第2章では動物をめぐって起きている社会的な問題を明らかにするために、近年話題になっている悪質ブリーダーや動物虐待について取り上げ、問題提起を行う。第3章からは本題である、動物が人間の精神にもたらす影響について先行研究や社会で動物が活躍している事例を基に、どのような精神的効果が見られているのかを述べる。第4章では実際に、ペットを飼っている人に対しインタビューを行い、飼い主がどのような思いを感じているのか、先行研究と比較しながら明らかにする。第5章では4章までの内容を整理して考察を行い、課題や今後の展望を挙げる。

第1章 歴史から見るペットの捉え方の変化

この章では人間と動物の関係性が歴史的にどのように変化してきたのかを明らかにしていく。伴侶動物（コンパニオンアニマル）という概念の成立に至るまでの過程に着目し、現代のペット観にいたるまでの背景を整理する。

1-1. 日本と海外におけるペットの歴史

動物と人間の関係は、さまざまな形で変化してきた。特に「ペット」という概念の変遷は、その時代の文化や社会構造を反映している。日本では、犬に限定すると愛玩動物として扱われるようになったのは西暦500年～600年ごろと考えられているが、使役動物でありながら大切に扱われていたと思われる例は縄文時代から存在している。9,000年前の縄文時代の遺跡から、犬の骨が丁寧に埋葬された形跡が発見されており、これは単なる使役動物としてではなく、人間と特別な関係性を築いていた証拠だと考えられている（濱野, 2020）。中世から近世にかけても、犬や猫は狩猟や害獣駆除といった実用的な役割を担いつつも、華族や富裕層の間では愛玩の対象として飼育されていた。江戸時代には、五代将軍徳川綱吉による「生類憐みの令」が発令された。生類すべての殺

生が禁じられ（詳説日本史, 2023）、特に犬に対して手厚い保護政策がとられた。この法令はこれまで天下の悪法とされてきたが、動物にとどまらず人の福祉の先駆けとして現在はその評価が見直されつつある。これをきっかけにして人々の犬への意識が変わり、江戸時代後期には裕福層の間で愛玩動物として飼われるようになっていった（ワンベディア, 2023）。明治以降になると、愛玩動物としてのペット飼育が一般化していった（濱野, 2020）。

海外に目を向けると、ペットの歴史はさらに多様な側面を持つ。イスラエルでは1万2,000年前のアインマラハ遺跡から、女性とイヌ科の子犬が一緒に埋葬された骨が発掘されている。その女性の片手は子犬の体に添えられており、多くの研究者がこの発見を人と犬の親密な関係の起源の証拠として挙げている。5,000年前の古代エジプトでは、猫が神聖視されており、高価な棺に入れられ手厚く葬られた猫のミイラも発見されている（濱野, 2020）。このことから古代エジプトにおいては、ペット葬儀が文化的に重要な意味を持つ行事として位置づけられていたことが分かる。中世ヨーロッパでは、犬は主に狩猟や番犬としての役割を担っていたが、貴族の間では愛玩犬が飼育され、肖像画に描かれることもあった。産業革命以降、都市部の生活が中心となると、ペットは実用的な役割から、家庭内で癒しや安らぎを与える愛玩動物としての役割へと変化していった（大森ペット霊堂, 2025）。

このように日本と海外の歴史を比較すると、動物が人間にとって実用的な存在であった時代から、次第に精神的な安らぎを与える存在へと変化してきた共通の潮流が見られる。しかしその変化のスピードや背景には、それぞれの文化や宗教観、社会構造の違いが大きく影響していることがわかる。

1-2. 動物供養の文化

動物を弔う文化は、人間の歴史と共に古くから存在している。古代エジプトでは、猫が神として崇められ、死後にはミイラにされ、人間と同じように丁寧に葬儀が行われた。猫以外にも、ペットの遺体は特別に設けられた墓に埋葬され、来世での安息を願う祈りが捧げられることが一般的だっ

た。この文化は動物が単なる生物ではなく、神聖な存在として、あるいは家族の一員として大切にされていたことを示している。日本においても、動物供養の文化は縄文時代から見られる。農業が発展するにつれ、家畜への感謝の気持ちから供養が行われるようになった。仏教が伝来すると動物も人間と同じように輪廻転生すると考えられ、供養の概念がさらに広まった。特に犬や猫への信仰が強まり、寺院ではペット葬儀が行われるようになっていった（大森ペット霊堂, 2025）。江戸時代の「生類憐みの令」も、殺生を禁じるという仏教的な思想が背景にあるとされている（詳説日本史, 2023）。

現代社会では、ペットが亡くなった際は人間と同様に火葬や納骨、供養を行う「ペット葬」が一般化している。ペット霊園の数は年々増加しており、ペットロスに苦しむ飼い主の心のケアを目的としたサービスも登場している。これは、ペットがもはや「モノ」ではなく、感情を持つ「家族の一員」としてその死を深く悼む対象となっていることの現れである。この動物供養の文化は、ペットと人間との間に、単なる飼い主とペットという関係性を超えた深い精神的な絆が存在することを示しているといえる。

1-3. ペットから家族へ

一 伴侶動物（コンパニオンアニマル）の概念

「ペットの家族化」という現象は近年、特に注目されている。かつて、ペットは「愛玩動物」と呼ばれ、人間の遊び相手や癒しを提供する存在として認識されていた。しかし社会構造が変化し、少子高齢化や核家族化が進む中で、ペットは人間の「家族」としての地位を確立していった。この新しい関係性を表現するために生まれたのが「コンパニオンアニマル（伴侶動物）」という概念である。

コンパニオンアニマルとは、ペットを「所有物」ではなく、人間と共に暮らし、家族や友人として生活を共にする動物として捉える概念のことである。この概念は欧米を中心に広まり、日本にも浸透してきた。その背景には、動物愛護の意識の高まりや、ペットがもたらす精神的な効果に対する理解の深化がある。日本では、家族も職場も人間

関係での緊張が増している。ペットとコミュニケーションする時だけ「やすらぐ」という現実が、ペットを求める人を増やしているのではないだろうか（山田, 2004）。

海外ではこの「ペットの家族化」を反映した法整備も進んでいる。例えば、ドイツやスイスでは、民法においてペットが「モノ」ではないと明記されている。オーストリアでは、動物の権利を保護するための法律が定められ、動物虐待に対する罰則が強化されている。これらの法令は動物の尊厳を認め、人間と同じように生命として尊重すべきであるという考え方に基づいている。日本においても、動物の愛護及び管理に関する法律（動物愛護管理法）が幾度も改正され、動物虐待に対する罰則が強化されるなど、動物の権利を保護しようとする動きが見られている。しかし、日本の民法ではペットはまだ「モノ」として扱われており、海外の先進的な事例と比較すると法整備は遅れていると言える（新村他, 2022）。

このようにペットの歴史を振り返ると、人間と動物の関係は「使役動物」や「愛玩動物」という概念を経て、現代では「家族」へと進化してきたことがわかる。この変化は、人間が動物に求めるものが物理的な利便性から、精神的な安らぎへとシフトしたことを示している。そしてその変化は、法律や文化、人々の意識にも大きな影響を与え、新たな人間と動物の共生社会を築くための課題を提示している。

第2章 現代社会における動物問題

この章では現代社会において顕在化している、動物をめぐる諸問題について整理する。ペットとの精神的なつながりや、動物を求める人が増えたことにより生じた新たな課題を明らかにしていく。

2-1. 悪質ブリーダーとペットの使い捨て問題

（省略）

2-2. 動物愛護団体と伝統行事の問題

（省略）

2-3. ペットロスとペット葬儀の広がり

(省略)

2-4. 人工ペットへの需要

(省略)

第3章 動物の活躍の場とその心理的効果

この章では動物が社会のさまざまな場面で活躍している事例を取り上げ、その心理的な効果について検討する。3-3では、先行研究を取り上げ、明らかになっているペットの心理的・身体的影響について述べる。

3-1. 動物介在介入(アニマル・セラピー)とファシリテイドッグ

動物とのふれあいがもたらすさまざまなベネフィット(恩恵)を人の福祉や健康、教育などに生かそうとする試みのことを、「動物介在介入」(Animal-Assisted Intervention=AAI)といい、日本では一般に「アニマル・セラピー」と呼ばれている。「動物介在介入」は、人と動物の関係に関する国際組織であるIAHAIO(International Association of Human-Animal Interaction Organizations)によって詳しく定義されており、簡単に言うと「人の健康や教育や福祉などの分野で、治療や生活の質の向上などの目標達成のために動物の力を借りること」をその定義としている。

この「動物介在介入」には、大きく分けて三種の種類があり、治療計画にもとづき、医療や心理などの専門家の監督下で進める「動物介在療法」(Animal-Assisted Therapy=AAT)、主に楽しみや喜びをもたらすことを目的として、高齢者施設や病院などへの訪問活動を行う「動物介在活動」(Animal-Assisted Activity=AAA)、動物との関わりを通して命の大切さを教えたり、動物を介在することで学習意欲を高めたりするなど、主に学校などで行われる教育活動のことを指す「動物介在教育」(Animal-Assisted Education=AAE)がある(大塚, 2023)。介入に用いられる動物は犬、猫、馬、ウサギなど多様であるが、特に犬は人との社会的互換性が高く、訓練適性が高いことから広く採用されている。

ファシリテイドッグは、「動物介在介入」の中でも医療・福祉施設に常勤する高度に訓練された犬のことを指す。ファシリテイドッグは従来の「セラピードッグ」とは異なり、ボランティアとして訪問するのではなく職員と同様に特定の施設に常駐する。主に小児医療、緩和ケア、リハビリテーション、精神医療などで活用され、医療従事者や心理職とチームを形成して活動する(大塚, 2023)。

医療環境におけるファシリテイドッグの役割は多岐にわたる。例えば、小児患者に対しては、処置・検査・手術前の不安を軽減し、痛みに対する注意の分散を促すことが報告されている。また、長期入院児の情緒安定や自己表現の促進、治療意欲の向上に寄与するケースも多い(大塚, 2023; マウラー・ベントン, 2024)。終末期医療の場では、患者の孤独感の緩和や家族との心理的つながりの支援に貢献する。さらに、リハビリテーション領域では、犬との歩行や作業を通して運動への動機づけや達成経験が強化されるなど、治療計画の一部として組み込まれることもある(大塚, 2023)。マウラー・ベントン(2024)が紹介する医療支援犬(ワンダードッグ)の事例では、犬が患者の感情調整や治療意欲の向上に貢献する様子が詳細に報告されており、ファシリテイドッグが「単なる癒し」としてではなく専門的な介入として機能していることが示されている。

「動物介在介入」による取り組みは、情緒的支援にとどまらず、生理的反応の正常な調整や治療意欲の促進、医療環境の改善など、複数の治療的・教育的効果を有する専門的実践として、日本でも活動の機会を広げている。

3-2. アメリカ刑務所の更生プログラム

アメリカでは多くの刑務所や矯正施設で、「プリズン・ペット・パートナーシップ(Prison Pet Partnership, PPP)」というプログラムを導入している。これは刑務所の中で受刑者が保護動物(主に保護猫)の世話や訓練を通じて、更生の道を見つけていく取り組みである。それまで手が付けられないほど狂暴だった受刑者が、猫と生活をともにすることで精神面の安定を取り戻し、他者を思いやる気持ち生まれ、自分が飼い主として

ふさわしい人間になろうと努力する、という結果も生まれており、更生と動物福祉の双方に資するモデルとして知られている（大塚, 2016; 大塚, 2019）。日本でもこのプログラムは報道やNPO活動を通じて紹介されており、矯正施設における動物介在型プログラムの国内導入の議論や実践可能性が注目されている。

ペットをテーマとした日本の報道媒体 Sippo（朝日新聞系）の取材によれば、プリズン・ペット・パートナーシップを行った元受刑者は出所後、高い就職率（ほぼ100%）を達成し、再犯率も非常に低いというデータが紹介されている（大塚, 2016）。これは、プリズン・ペット・パートナーシップが単なる情緒的支援ではなく、受刑者の社会復帰に向けた実効的な教育・職業訓練として機能していることを示唆している。また、保護猫プログラムにおいても、猫の世話を通じて受刑者の精神の安定が得られ、緊張や不安の軽減、責任感や他者への配慮を育む可能性について報じられている（大塚, 2019）。

日本国内でも、類似のモデルが試行され始めている。たとえば、姫路少年刑務所では、NPO「ベッツ・フォー・ライフ・ジャパン（PFLJ）」と法務省近畿矯正管区が協働して、保護犬を受刑者が育成・トレーニングするプログラムを2025年8月から開始している。このプログラムは受刑者に責任感や自己肯定感、社会スキルを育む機会を与え、更生支援として期待されている（ベッツ・フォー・ライフ・ジャパン, 2025）。また、島根あさひ社会復帰促進センター（矯正施設）では、日本盲導犬協会と連携し、受刑者が盲導犬候補の子犬（パピー）を生後60日から1歳になるまで共同で飼育・社会化する「盲導犬パピー育成プログラム」が実施されている（法務省, 2019）。この取り組みは、受刑者への改善更生の動機づけとして評価されており、2009年から2019年までの10年間でこれまでに260名の受刑者が58頭のパピーの育成に取り組み、うち12頭が盲導犬として活躍している（2019年01月21日第10期終了時）。

アメリカのプリズン・ペット・パートナーシップは、受刑者と保護動物の双方に利益をもたらす包括的な動物介入モデルとして高い注目を集めており、日本でもその理念と実践が徐々に導入され

つつある。今後、この動物介在型更生プログラムは日本でも普及し定着していくであろう。

3-3. ペットが人間に与える身体的影響

ペットとの関わりが人間に与える影響については、国内外で多くの研究がなされている。

心理的影響に関して、濱野（2020）はコンパニオンアニマルとの接触が孤独感の緩和や情緒安定の促進、対人不安の軽減に寄与することを指摘し、特に高齢者や生活ストレスの高い集団において、情緒的支援として機能するとしている。同様に横山（1996）も、動物との接触は「無条件の受容」をもたらし、対人関係とは質の異なる精神的安定効果を生むと述べ、心理的側面における一定の効果を示唆している。

身体的影響については、より明確な数値的效果が報告されている。森田ら（2018）は高齢者を対象とした動物介在活動において、介入後の唾液アミラーゼ活性が有意に低下し（介入前後で平均96.0U/mL → 73.0U/mL）、ストレス負荷の生理的指標が改善されることを示した。また、同研究ではPOMS（気分プロフィール検査）の緊張—不安尺度が有意に低下し、心理・生理両側面における効果が同時に確認されている。心拍変動（HRV）を用いた生理指標の研究では、動物との触れ合いが副交感神経活動を高めることが示されている。日本ペットフード協会がまとめた国内研究では、犬との接触時にHRVの高周波成分（HF）が平均で15～25%増加し、副交感神経系の亢進を通じてリラクゼーション反応が生じると報告されている。同様に、漆原・伊藤（2017）は大型犬との短時間の触れ合い後、被験者の収縮期血圧が平均で6.5mmHg低下し、心理評価でも緊張・抑うつが低減が確認されている。

さらに、人と犬の相互作用に関する生理学的メカニズムとして、オキシトシン分泌の増加が指摘されている。Nagasawaら（2015）は、飼い主と犬の相互凝視により飼い主の尿中オキシトシンが平均20～30%上昇することを示し、この現象が人と動物の絆形成の生物学的基盤となる可能性を指摘している。この知見は国内文献においても繰り返し引用され（濱野, 2020）、情緒安定・ストレス緩和の神経内分泌的メカニズムを説明する基

礎的研究として位置づけられている。

以上のように、ペットによる効果は情緒の安定や孤独感の緩和など、心理的側面によるものだけでなく、身体的側面でもストレス指標の数値的改善、心拍変動の変化、血圧低下、オキシトシン分泌の上昇といった生理的効果が確認されている。これらの知見は、ペットとの関わりが単なる主観的效果にとどまらず、計測可能な生理的変化として、客観的な効果としても現れていることを示している。

第4章 ペットと飼い主の関係性

第3章の先行研究で、ペットがもたらす効果の身体的側面として、実際にストレス指標の数値が下がっていることや、「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンが分泌されるなどの効果が見られていることが分かった。また、ペットを飼っている人に向けたアンケートを行った研究を見ても、精神的な側面の効果として主観的幸福度の高さや孤独感の軽減など精神的安定効果を感じていることが分かっている。一方で、実際にペットを飼っている人に対してインタビュー調査を行った文献は少ない。

この章では、アンケート調査だけではわからない飼い主の思いを、インタビューを行うことで深掘りしていきたい。

4-1. ペットを飼っている人へのインタビュー

調査目的

先行研究でわかっているような精神安定効果や「無条件の受容」を実際に感じているのかについ

て聞いていきたい。アンケート調査でペットへの愛着を測る質問をすることで、飼い主の愛着の強さを見ていきたい。また、近年の「ペットは家族」と捉える傾向について、ペットを家族と捉えているかと、なぜそう考えるのかも探していきたい。

さらに、調査をするにあたって2つの仮説を立てる。

仮説1：ペットを家族と捉えている人は、人間よりもペットの方が大切だと感じている

仮説2：ペットを家族と捉える傾向の強さは、親などの身近な大人のペットに対する接し方に影響されている

調査対象

現在ペットを飼っている、または、以前飼育経験のある若年層の男女2名ずつ。

下表に対象者のプロフィールを紹介しておく。

対象者の抽出方法

20～25歳までの現在ペットを飼っている人、または最近まで飼育していた人の中から男女2名ずつを抽出した。

調査方法

15分のアンケートに答えてもらった後、アンケートの内容を基に1時間ほどの対面インタビューを行った。

調査期間

2025年10月から11月。

<ペットを飼っている人へのインタビュー 対象者プロフィール>

	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん
性別	男性	男性	女性	女性
年齢	24歳	24歳	23歳	21歳
居住地	愛知県	東京都	兵庫県	岐阜県
職業	会社員	会社員	会社員	会社員
家族構成	父・母・妹	父・母・弟	父・母	祖父・祖母・母・弟
ペット	ハムスター・オス・3歳	トイプードル・メス・3歳	ウサギ・メス・12歳	オカメインコ・メス・1歳8か月

質問内容

〈ペットに関するインタビュー〉

1. 自分の中でペットの立ち位置はどこですか
2. ペットのことを家族だと思えますか
3. ペットはあなたにとって、どのくらい大切な存在ですか
4. ペットを飼ったきっかけは何ですか
5. 家族の中で、ペットに対する触れ合い方に違いはありますか
6. ペットと触れ合うことで何を感じますか
7. ペットを飼っていてよかったと思うことは何ですか
8. ペットの存在は感情のコントロールに良い影響を与えていると思えますか
9. 自分が成長していく中で、ペットとの関わり方や求めることに変化はありましたか
10. ペットロスを感じると思えますか。また、感じたときどう対処しますか
11. ペットの存在は自分にとって必要だと思いますか

〈ペットへの愛着に関するアンケート〉

基本的愛着尺度

1. ペットと一緒にいるとほっとする
2. ペットは私を幸せな気分にしてくれる
3. なるべく、ペットの面倒は見たくない (反転)
4. ペットを飼うことはお金の無駄遣いである (反転)
5. ペットによく話しかける

依存的愛着尺度

1. 家族の誰に対してよりも、ペットに親しみを感じる
2. ペットが私の親友だと思ふことがある
3. ペットは自分にとって、他の誰よりも大切な存在だ
4. ペットにいつも、重要な話をしたり、心のうちを打ち明けたりする
5. 外出していても、いつもペットのことが気になって早く帰る
6. ペットの写真を人に見せ、自慢する

ペットへの愛着に関する質問の内容は金児 (2018) を参考に作成した。

ペットへの愛着に関するアンケートでは、ペットとの依存的関係を示すと考えられる項目として、金児 (2006) で用いられた「家族の誰に対してよりも、ペットに親しみを感じる」と「ペットが私の親友だと思ふことがある」を用いた。さらにペットに対する思いの強さを測る為に、「ペットは自分にとって、他の誰よりも大切な存在だ」という項目を独自に追加した。また、井本 (2001) に基づき、「ペットにいつも、重要な話をしたり、心のうちを打ち明けたりする」「外出していても、いつもペットのことが気になって早く帰る」の項目を用いて作成した。また、基本的で健全な関係を測定すると考えられる項目として、安藤 (2009) の情緒的一体感尺度より、「ペットと一緒にいるとほっとする」「ペットは私を幸せな気分にしてくれる」の2項目と、反転項目として「なるべく、ペットの面倒は見たくない」「ペットを飼うことはお金の無駄遣いである」の2項目を用いた。さらにペットに対する行動項目として、「ペットによく話しかける」「ペットの写真を人に見せ、自慢する」を用いた。

以上の11項目を、行動に関する2項目については「まったくしない」「あまりしない」「ときどきする」「いつもする」の4件法、それ以外の項目は「あてはまらない」「あまりあてはまらない」「ややあてはまる」「あてはまる」の4件法で回答するよう依頼した。

4-2. インタビューまとめ

〈ペットに関するインタビュー 対象者4人の発言要旨表 (省略)〉

インタビューの結果、4人全員がペットを家族と捉えていることがわかった。中でもペットの立ち位置 (1.) としては、神、子供、友達、恋人の4つが挙げられた。Aさん以外の3人は、「子供、友達、恋人」もしくは「子供、友達」のように感じていると答えており、ペットが飼い主にとって、複数の役割を同時に担う場合があることが分かった。なぜペットを家族と感じるのか (2.)、という質問に対しては、「長い時間共に過ごしている分、家族や友人より理解してくれていると感じる瞬間

動物が人間の精神に及ぼす影響 —「家族」としての新たなペットの意義—

が多いから。ずっとペットを飼いつづけている為、ペットありきで家族が形づくられている。」「同じ家で一緒に生きている家族の一員という認識。感情が通じ合っているように感じるから。」「懐いていたから。」「自分の子供のような大切な存在だから。」という意見が挙げられた。同じ家に住んでいて、愛情を感じている範囲を家族と捉える（山田, 2023）近代的な家族の考え方が見られた。

ペットはどのくらい大切な存在か (3.) という質問に対しては、Aさんは「人間よりもペットの方が大切」と答え、Bさん、Cさん、Dさんは「家族と同じくらい大切」と答えた。中でもAさんは彼女よりもペットの方が上の存在であるとして、「実際にペットが理由で彼女に振られたこともある」と語っていた。またDさんも、家族と同じくらい大切としながら、「ペットは自分の寿命を分け与えたいくらい大切に、少しでも長生きしてほしいと思っている」と話していた。

ペットとの触れ合いで感じる事や飼っていてよかったと思うことについて (6.) (7.) は、「長時間触れ合っていないと精神が不安定になりやすい」「亡くなると大きなピースが欠けたように家族間の会話も心の余裕もなくなるため、ペットがいる前提で家族の形が成り立っているように思う」「ペットがそばにいることで気持ちがそれ以上沈みきらずに済む」「自分がつらい時に一番その存

在を強く感じ、乗り越えるためのパワーを与えてくれる」という言葉が印象的だった。また、多く見られた意見として、「家族間の会話が増えた」「家の中が明るくなった」の2つが挙げられた。

ペットの存在は感情のコントロールに良い影響を与えているか (8.) という質問に対しては、「精神安定剤としての役割を担っている」「感情を整えるためのクッションのような存在」「触ることによって気持ちが切り替わりポジティブな考えになる」などの意見が挙げられた。またAさんとBさんに共通して、「自分の中で心の整理がしたいときにペットに打ち明けている。人と違い言葉を話せないから否定されないし、口外されることもないので安心して話せる。」との意見があった。

自分が成長する中で生じたペットへの関わり方の変化 (9.) では、全員に共通して「成長するにつれて精神的な支えとしてのペットの存在感や、求める思いが強くなっていった」という意見が見られた。ペットの存在は自分にとって必要だと思うか (11.) という質問では、Dさんの「ペットがいないと寂しいから。彼氏といると寂しさや孤独感は埋められるけど、それとは別で、必要な存在」という言葉が印象的だった。

〈ペットへの愛着に関するアンケート〉

ペットへの愛着を測るアンケートでは、4人全

〈ペットへの愛着に関するアンケート 回答一覧〉

	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん
基本的愛着				
ペットと一緒にいるとほっとする	あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまる
ペットは私を幸せな気分にしてくれる	あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまる
なるべく、ペットの面倒は見たくない (反転)	あてはまらない	あてはまらない	あてはまらない	あてはまらない
ペットを飼うことはお金の無駄遣いである (反転)	あてはまらない	あてはまらない	あてはまらない	あてはまらない
ペットによく話しかける	あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまる
依存的愛着				
家族の誰に対してよりも、ペットに親しみを感じる	あてはまる	ややあてはまる	ややあてはまる	あてはまる
ペットが私の親友だと思うことがある	あてはまる	ややあてはまる	ややあてはまる	あてはまる
ペットは自分にとって、他の誰よりも大切な存在だ	あてはまる	ややあてはまる	ややあてはまる	あてはまる
ペットにいつも、重要な話をしたり、心のうちを打ち明けたりする	ややあてはまる	あてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
外出していても、いつもペットのことが気になって早く帰る	あてはまる	あてはまる	あてはまる	ややあてはまる
ペットの写真や人に見せ、自慢する	あてはまる	あてはまる	ややあてはまる	ややあてはまる

員が基本的愛着を持っていることが分かった。依存的愛着については、Aさん、Bさん、Dさんにその傾向が強く、特にAさんは1つの質問以外すべてに「あてはまる」と答えており、依存的愛着度が強いと言える。

第5章 考察

本研究では、ペットが人間に与える精神的影響について、ペットの歴史と社会問題、先行事例・研究の整理を行い、最後にペット飼育者へのインタビュー調査を通して検討を行った。

第1章では、日本と海外におけるペットの歴史を整理し、人間と動物の関係が使役動物や愛玩動物としての関係から、家族的存在へと変化してきた過程を明らかにした。動物供養の文化や伴侶動物（コンパニオンアニマル）という概念の成立は、ペットが精神的価値を持つ存在として認識されていることを示している。第2章では、現代社会における動物問題として、悪質ブリーダーとペットの使い捨て、動物愛護と伝統文化の対立、ペットロスと葬儀の広がり、人工ペットへの需要の課題を整理した。これらの問題は、ペットが単なる所有物ではなく、感情的・社会的価値を持つ存在へと変化したことによって生じていると考えた。第3章では、動物介在介入や刑務所での更生プログラムといった具体事例と先行研究から、動物が人間に与える心理的・生理的効果について整理した。動物との関わりは情緒の安定や孤独感の緩和に加え、ストレス指標や自律神経活動といった生理的側面にも影響を及ぼすことが示された。

第4章では、アンケートを実施したのちにインタビュー調査を行うことで、飼い主が感じている精神的影響についてより詳しく掘り下げた。その結果、先行研究でわかっている通り、気分の落ち込みを軽減させたり怒りを鎮めるといった、精神安定効果が実際に得られていることがわかった。また、心の整理をするためにペットに話をするところがあると答えた2人は、「人と違い言葉を話せないから否定されることも、口外されることもないので安心して話せる」と、「無条件の受容」に近いものを感じていることが分かった。「ペットに重要な話はしない」と答えた2人も、「近く

にいただけで受け入れてくれている感じがして落ち着く」と話していたことから、「無条件の受容」を感じていることがわかる。

ペットを家族と捉える傾向については、同じ家に住んでいて、愛情を感じている範囲が家族である（山田, 2023）という近代的な家族の考え方が見られた。インタビューをしていて感じたのは、皆共通して「ペットは家族」という考えを当たり前前に思っていることだ。今回のインタビューでも、ペットの精神的支柱としての役割の大きさが言葉の端々に見受けられた。このことから、ペットを家族として考える概念は、もはやペットを飼っている若者にとっての共通認識であり固定化した概念になりつつあるのではないかと考える。

しかしながら、「人間よりもペットの方が大切」と感じている人はほとんど見受けられなかった。今回のインタビューでは、4人中Aさんだけが「ペットの方が誰よりも大切である」と答え、後の3人は「人間の家族と同じくらい大切である」と答えた。よって、仮説1は支持されなかった。Aさんは4人の中で一番依存的愛着度が高かったことから、ペットに対する依存的愛着度が高い人ほど人間よりもペットを大切だと思う傾向にあると言えるだろう。また、仮説2の「ペットを家族と捉える傾向の強さは、親などの身近な大人のペットに対する接し方に影響されている」という予測は、4人とも祖父、祖母、父、母にペットを頻繁に構ったり溺愛していると思われる行動が見受けられなかったことから、支持されないとと思われる。むしろAさんのインタビューでは、「妹の溺愛の強さに触発されるように母も年々溺愛するようになっている」との発言があり、ペットの接し方に影響を与えるのはむしろ子供の方からであるということが窺える。

他にも、今回「自分の中でのペットの立ち位置」について聞いたことで、ペットが飼い主にとって複数の役割を担っていることが明らかになった。時には自分の子供のように感じ、時には友達のように話を聞き寄り添ってくれる存在に、また時には、恋人のような心の近さをペットに感じていることが分かり、人によっては崇拜の対象にもなっていることがわかった。また、「ペットを寂しさや孤独感を軽減するために飼っている」と言って

いたDさんは、「彼氏といると寂しさや孤独感は埋められるけど、それとは別で、必要な存在」とも語っていた。飼い主にとってペットの存在は、他のものでは代替できない、唯一無二の存在であることが分かる。

これまでのことから、ペットを飼う上でのメリットを主に上げた。しかしインタビュー調査で、興味深いことがわかった。Aさんは、「ペットといると精神が安定しやる気が出て家族の関係も良好になる」というメリットを語る一方で、「ペットと長期間離れたりペットが亡くなると、精神が不安定になりやすくなり、亡くなると大きな悲しみが欠けたように家族間の会話も心の余裕もなくなる」という大きなデメリットを感じていた。Aさんは安藤（2009）の情緒的一体感尺度で、依存的愛着度の値が高かったことから、離れたときの反動がより大きくなるのではないかと考えられる。

このように、動物と親密な関係を築く人は特に若者において、その関係を深化させる傾向にあると思われる。今後ますます動物を介したペットビジネスも拡大していくことが予測される。その中で、動物に対して過度な依存をすることのないよう、ペットとの適切な距離について見極め、その今後を真剣に考えていかなければならない。

謝 辞

（省略）

参考文献

（省略）