

顔負けの効果をもたらす動物たち

イケメン(イケジョ)、子ども、動物——。これが高視聴率を獲得する「三大原則」です。映画やTVドラマの世界では、「子どもと動物には勝てない」といわれます。どんなに工夫が施されたシナリオであっても、どんなに演技力が優れた俳優であっても、感情を素直に表現する子役や俳優顔負けの演技をする動物の前にはかすんでしまうからです。これは視聴者のほとんどが無邪気な子どもと動物に惹かれ、心を奪われてしまう一つのエビデンスです。

心理カウンセラーの世界も同様です。どんなに素晴らしい心理カウンセラーと出会ったとしても、それ以上に優れた心理カウンセラーが存在するといわれています。それはペットの域を超えた「コンパニオンアニマル(動物)」です。コンパニオンアニマルはアニマルセラピーで活躍する動物のことで、どんな人でも受け入れてくれます。彼らにとって、国籍や肌の色、性別や年齢、性格傾向や価値観など全く関係ありません。どんな状態、どんな状況にいる人でも等しく、優しく接してくれます。この無条件の受容こそ、心理カウンセラーとして最も重要な姿勢なのです。

であるとすれば、全ての動物がこの素晴らしい資質を持ち合

わせているのでしょうか? いいえ、そうではありません。そして、私たちの身近にいつもいてくれるわけでもありません。では、アニマルセラピーに向いている動物ベスト3は……。「犬」「馬」「イルカ」です。これらの動物に触れたとき(なでたとき)のセラピー効果に勝るモノはありません。ちょっとドキドキしますが、その興奮とうれしさは一生の思い出になるほどです。しかし、「馬」と「イルカ」はいつも触れられるわけでも、傍らにいてくれるわけでもありません。ですから、最も活躍している最強のカウンセラーは「犬」なのです。

「犬」は太古の昔から人と共生してきました。安全なときにはくつろぎ、危険が迫ると吠え、威嚇して知らせてくれました。安全なとき、つまり、リラックスしているときの犬を見るだけで人もリラックスできるのは、これに起因するといわれています。それがセラピーとして使えるのです。それでは「犬」に肩を並べるほど人に近い「猫」は、カウンセラーになれるのでしょうか? 残念ながら「猫」は表情の変化が分かりにくく、いつもの空間から他の空間へ移動すると、不安に陥りやすい性質を持っているので、病院や介護施設などで活動するには不向きです。飼い主のご家庭では、優秀なコンパニオンアニマルとして活躍してくれるのですが……(残念)。



第7回 触覚

「最強の心理カウンセラー」を起用しましょう

PANTONE
(株) Medisere (メディセラ) 社長
NPO法人医療心理学協会理事長
MBAホルダー 認定薬剤師
スポーツファーマシスト カウンセラー

児島 恵美子

医療経営に「華」を活ける

～心理と色彩の応用華学～

できれば「犬」、できなければ「観賞魚」

本来、アニマルセラピーとは、治療を目的とした「動物介在療法」(Animal Assisted Therapy: AAT)のことをいいます。よく訓練されたコンパニオンアニマルが、医師や看護師、作業療法士など医療の専門家とコラボすることで、患者さんの運動能力の回復、心理面のサポートなどを行う「補助療法」です。一方、「動物介在活動」(Animal Assisted Activity: AAA)は、動物と触れ合うことで情緒的な安定、レクリエーション、QOLの向上などが期待できる「活動」で、ボランティアが医療、福祉、教育関連の各種施設を訪問して行うのが一般的です。本来、AATとAAAは異なっているのですが、日本ではどちらも「アニマルセラピー」と呼ばれています。

では、治療効果UP作戦の一つとして、「動物介在活動」を取り入れる方法をご提案いたします。

①「動物介在活動」を行っているボランティアグループの協力を得て、一定のしつけやトレーニングを受けた犬とハンドラー(通常は飼い主)に定期訪問を依頼し、待合室や談話室で患者さんと触れ合ってもらいます。常に、ハンドラーが側にいるので、安全性は高いです。犬が苦手な方、気分が優れない方、アレルギーの方など、触れ合う前に確認しておきます。また、あらかじめ待合室や談話

室を仕切っておくとよいでしょう

②医療スタッフがハンドラーとなり、飼い犬に一定のしつけやトレーニング、試験を受けさせ、常駐させます。この場合、医療スタッフは本来の業務があるので、基本的に犬をサークルに入れ、患者さんが自由に触れられるようにするとよいでしょう。

犬に触れることで血圧や血糖値が低下したり、気持ちが和らいだり、リラックスしたり、犬のしぐさを見ることで自然に笑顔になったりする効果が期待できます。しかし、「そこまではできないな～」という医療機関にとって、もっとお手軽なアニマルセラピーは……。ありました。直接触れることができない、表情・反応がないことから、犬よりも効果が薄いのですが、熱帯魚や金魚などの観賞魚を水草が生い茂る水槽で飼育することでも、癒やし効果が期待できます。小さな亀なども良いです。視覚的な刺激に限られてしまいますが、泳ぐ観賞魚、揺れる水草は自然界を感じさせ、リラックス効果をもたらしてくれます。ぼんやり眺めているだけで、癒やされます。思わず、水槽をついたり、触ったりしてしまうでしょうが、それも良しです(笑)。

最強のカウンセラーが常駐、もしくは定期訪問する「アニマルセラピー」で、患者さんの心に「華」を咲かせるのはいかがでしょうか。