

日常生活にも役立つ！ いざという時に備えたペットの 飼い方とストレスケア

犬と猫における動物行動学的に適切な飼養管理

1. 犬と猫のストレスサイン
2. ストレスを緩和する
3. いざという時のストレスケア

ヤマザキ動物看護大学
動物臨床行動学研究室 准教授
茂木 千恵

1. 犬や猫のストレスサイン

犬は
群れで暮らすことが大好き
平和主義
食べ物のことが大好き

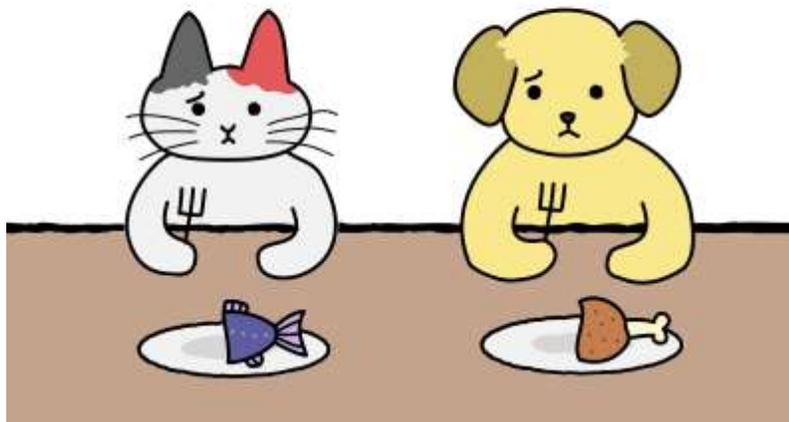


猫は
高いところが好き
決まったパターンの生活が好き
トイレがきれいなのが好き



画像提供
なないろ動物病院
（文京区）

好きなことが自由にできない時に
ストレスを感じます



アニマルウェルフェアの「5つの自由」を守ること

飢え・渇きからの自由

痛み・怪我・病気からの自由

不快からの自由



5つの自由
The Five Freedoms for Animal

恐怖・抑圧からの自由



本来の行動がとれる自由



**動物の痛みや不快を最小限にして
動物の生活の質を高めよう**

動物が本来もっている行動を
できるだけ発揮できる環境

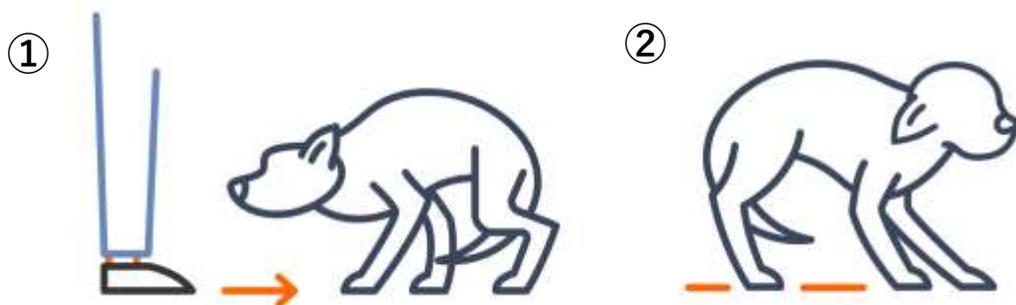
新・普及啓発用パネル
[動物の愛護と適切な管理]
- 環境省

ペットのストレスサインとストレス緩和方法

- 動物のストレス状態は特徴的なしぐさに現れます
- ストレスを減らすには飼育環境と飼育者との関り方の改善が有効です



強度のストレスサイン



- ①逃げようとする
- ②体重を後ろにかける

強度のストレスサイン



- ③尾を巻き込む
- ④姿勢を低くする

強度のストレスサイン

⑤



⑥



⑤ 耳を後ろに倒す

⑥ 震える

軽～中程度のストレスサイン

①



②



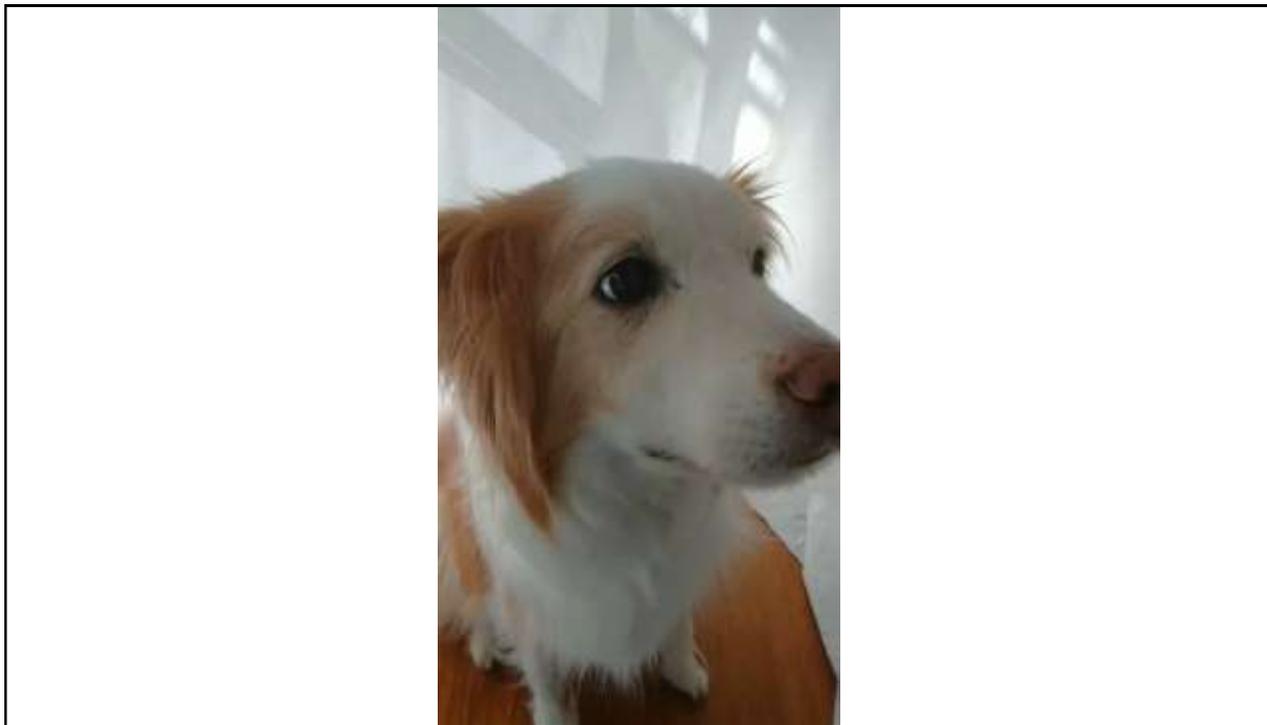
③



① 顔を背ける

② 口を舐める

③ 体を舐め続ける



強度のストレス指標

①



②



- ①耳を横に倒し背中の中の毛が逆立つ。前足で叩こうとする。
②眉間にしわが寄り、背中の中の毛が逆立つ。背中を弓なりに丸める。

猫の画像提供
なないる動物病院
(文京区)
現在はみんな優しい里親
さんの家庭で幸せに過ご
しています。

中程度のストレス指標

①



②



①瞳孔が開いてひげは反り返る。

体を低くして動かなくなる。

②瞳孔が開いてひげが反り返る。

尾の毛が逆立ち遠ざかろうとする。

猫の画像提供
なないる動物病院
(文京区)
現在はみんな優しい里親
さんの家庭で幸せに過
しています。

軽度のストレス指標

①



②



①耳がやや倒れて顔を背けて落ち着かない様子

②体を低く丸めて尾を引き寄せる。凝視する。

猫の画像提供
なないる動物病院
(文京区)
現在はみんな優しい里親
さんの家庭で幸せに過
しています。



猫の画像提供
なないろ動物病院（文京区）
現在はすべて優しい里親さんの
家庭で幸せに過ごしています。

ストレスサインが見られたら

他の病気が原因のことも

- 痛み：関節、動けない：心機能などの低下による運動不耐性。活動性の低下。
- 骨格筋の疾患
- 粗相：尿路系の疾患による排泄の異常。
- うろうろする：ホルモン異常による過剰咆哮や過食。



まずは動物病院で診察を受けて
適切な治療を始めましょう

2. ストレスを緩和する

=5つの自由を守る環境設定と関わり方を実践する

飢え・渇きからの自由

痛み・怪我・病気からの自由



不快からの自由

5つの自由
The Five Freedoms for Animal

本来の行動がとれる自由

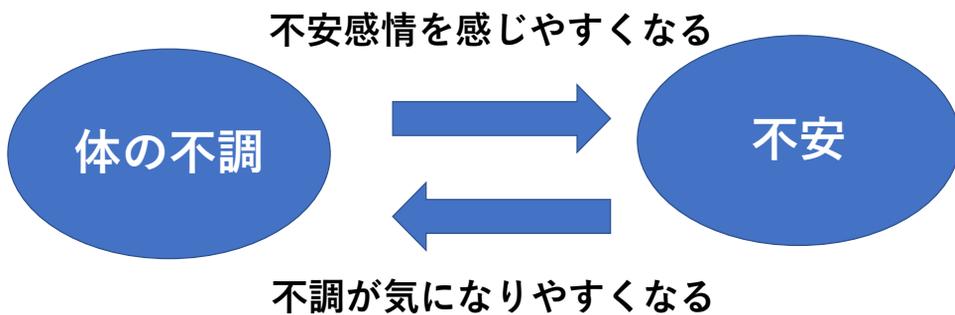


恐怖・抑圧からの自由



新・普及啓発用パネル [\[動物の愛護と適切な管理\]](#) - 環境省

不調と不安は連動します



寺澤ら. *心理学評論*, 2014, 57.1: 49-66.

対処法 1. 環境改善

- 不快や痛みを取り除く
- 恐怖と苦悩を感じさせない
- クレート等の落ち着ける安全な環境



犬の画像提供
ドッグサロンcotaz
(杉並区)

2. 行動修正

- QOLの維持；一緒に遊ぶ時間を持つ。
- 良い行動を強化する；ほめる。
- 適切な排泄を促す；散歩の機会を増やす。

具体的な方策～犬

- 飼い主と犬の関係の再構築；報酬を利用したトレーニング
- 静かで落ち着いているときに関りを持ち、よく褒める。
- 落ち着けない時間帯は仕事を与える。号令などのレッスンの時間にする。

人やほかの犬との関わり合いなどは動物の心身に良い刺激を与えることができる。



「安らぎと結びつき」ホルモン＝オキシトシン

二神弘子. "オキシトシンと心身の健康."
心身健康科学15.1 (2019): 48-50.

- ストレスを減らす効果
- 社会性の回復効果 *Inoue, et al. Elife 10 (2021): e65078.*



オキシトシンを出すには

- 触れ合い
- マッサージ
- 一緒にいるという
安心感



トレーニングで不安を減らす

気持ちを切り替える介入が最適

例) 号令とごほうび、探し物ゲーム、
クレートトレーニング、クリックートレーニングなど



犬の画像提供
ドッグサロンcotaz（杉並区）

当てっこゲーム



具体的な方策～猫

- 飼い主と猫の関係の再構築；好きなものを利用したふれあい
- 静かで落ち着いているときにはそっとしておく
- 落ち着かない時間帯は遊びなどの関わりの時間にする

落ち着いた慣れた環境で過ごすことで安心を与えることができる。



安全に遊べる環境 同居ネコとの友好的な関係性



画像提供
なないろ動物病院
（文京区）



画像提供
なないろ動物病院
（文京区）

トレーニングで移動に慣らす

クレートトレーニング

すぐにできるようにはなりません

慣らすことが大事

入れられた時のストレスを緩和することが目標

成功のための2つのコツ

1. 自主的にクレート内に入れるように誘導する
2. クレート内にとどまるように報酬を与える



画像提供
なないろ動物病院
（文京区）



画像提供
なないる動物病院
(文京区)

気がかりな時は獣医師に相談する

- 薬物療法
 - 不安が強い場合は不安を抑える薬物
- サプリメント



3. いざという時のストレスケア



緊急災害時に飼主は、原則として避難時に
飼育動物を連れて行かねばならない
ペット同行避難

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kankyo/aigo/bousai/doukou-hinan.html>

移動しやすいことを優先＝最低限の備え

- 自分とペットの避難生活を安全に継続させる
→ お役立ちグッズの活用



まずは、フード少々

治療した犬の88%が消化器系の異常（食欲不振・嘔吐・下痢）

普段から食べ慣れているフードやおやつの小袋

持病のあるペットはどうしたらいい？

- ・療法食は必ず持っていく
- ・薬はスマホで撮影

出典：大地震の被災動物を救うために：兵庫県南部地震動物救援本部活動の記録

フード以外の便利なもの

- ・迷子札
- ・犬鑑札
- ・狂犬病注射済票
- ・マイクロチップ
- ・何も情報を記入していない迷子札を災害用に準備
- ・迷子札の書き方
QRコード付き；個人情報を守りながら、より多くの情報をやり取りできる
- ・ペットの写真
迷子になってしまったときのために



出典 [警視庁](#) [愛犬には鑑札を](#)

布の活用法

- 濡れたペットを拭ける
 - 包んで防寒具になる
 - 敷物になる
 - 日陰を作れる
 - ペットのプライベート確保
- 避難所のほえ対策にも



しつけだけでは難しいほえ対策に布をかけたら静かになった

避難場所が決定したら持ち出すもの

- キャリーバッグやケージ** （猫や小動物には避難時に欠かせないアイテム）
- 予備の首輪、ハーネスとリード** （伸びないもの）
- トイレ用品** （使い慣れた猫砂、または使用済猫砂の一部）
- 食器**

<https://lidea.today/articles/002650>

あれば便利な物

ブラシ

お気に入りのおもちゃなど匂いがついた用品

洗濯ネットなど（屋外診療・保護の際に有用。猫ちゃんを保護したり、おとなしくさせたりする際に活躍します）

ガムテープやマジック（ケージの修復や、段ボールを用いたハウス作り、猫ちゃん情報の掲示など多用途に使用可能）

今すぐにでも慣らしておきたいこと

- 首輪、ハーネス、リードに繋がれること
- ケージ、ハウスに入れられて放置されること
- 違う食器で、違うフードを食べること

●克服したい性格

- 知らない人が近づいても怖がらないこと
- 知らない人や動物に攻撃的にならないこと



ストレスケアの具体例



身を隠せる場所
暖かな場所



おもちゃなど興味の湧く
対象を与える
本能的な欲求の発散

落ち着かせる抱き方

- 腰と背中を支える抱き方



画像提供
なないろ動物病院
(文京区)



ボディラップ 伸縮性の自着性包帯（バンテージ）
不安になりやすい犬を落ち着かせる

まとめ

- ストレスサインに気づきましょう
- 動物の習性に合わせて関わりましょう
- いざというときを想定して慣らしておきましょう

飼い主さんが不安なく過ごせることが
動物たちにとって一番の安心です