

講座名：「犬とのふれあいがもたらす健康」

講師：柚山香世子・志賀亮太（看護学部 看護学科）

開講：5月27日、6月10日、17日、24日（計4回）

犬とのふれあいを通じた心身のリハビリテーションや治療方法は、1970年代に欧米で普及しました。国内の医療施設で専属として働くセラピードッグはまだ少ないのですが、最近では訪問型の犬とのふれあい活動が盛んになってきています。本学では2017年から授業の一環として、地域のNPO法人や児童養護施設、企業などと連携しながら、心のケアとしての犬とのふれあいの効果を検証し、コロナ流行下の3年間も続けてきました。犬との関わりによって、感情が穏やかになった事例や犬との関わりが他者との交流の契機となった事例もあります。犬とのふれあいのもたらす心身への影響や関わり方を知ることは、健康づくりの手立ての一つとなると考えています。

この講座では、犬アレルギーのない方を条件に、犬と人間との関係や影響（血圧・脈拍測定など）、セラピードッグとのふれあいの実際、健康づくりの方法など、体験を通して学びました。この度の授業の内容や受講生の様子についてご紹介します。

① 5月27日（月）

初回は、簡単な講座の紹介の後、受講者同士が自己紹介し、個々にこの講座への思いや犬とのふれあいへの思いについて語りました。また、アイスブレイクでは、犬の鳴き声を聞いて、写真の中からその犬を探し出すゲームに参加し、遠慮がちなやり取りから、少しずつ交わす言葉が増えていく様子がありました。

『犬と人間の関係（講義）』では、イヌとヒトとの関りが長い歴史の中で、どのような変化してきたのか、その歴史についても学びました。

② 6月10日（月）

2回目は、実際にセラピードッグとのふれあいを体験し、その前後で看護学生が受講生の血圧、脈拍、唾液アミラーゼの値などを測定し、心身の変化の様子を確認しました。

③ 6月17日（月）

3回目は、子どもも含めたふれあい体験会とし、近隣の保育所の園児がセラピードッグとのふれあい体験に大学キャンパスを訪れ、受講生と看護学生と交流しました。犬は、ヒトとヒトを媒介する役割を担うことが知られていますが、ここでも、受講者や看護学生、園児とをつなぎ、皆が笑顔で関わる様子が見られていました。

④ 6月24日（月）

最終日は、これまでの講義や体験を振り返り、どのようなことを感じたのか。考えたのかを受講生同士が共有する時間を持ちました。受講を通して、我が家の犬への理解を深めた方や、以前に飼っていた犬を思い出し、心地よい時間を過ごされた方、犬とのふれあいの体験により、疲れた心に癒しを感じた方など、様々でした。帰りには、各自好きな犬（飼っている犬の写真など）のバッジやキーホルダーを作成して持ち帰りました。

4回の短い講座ですが、思い思いに学びや癒しを体験し、共有して、今後の健康への取り組みに、何らかの示唆を得て帰られたのかと思います。

講座の様子

