

学 術

高齢者がペットと生活することで得られる効果

安藤 孝敏

横浜国立大学大学院 環境情報研究院

はじめに

近年、犬や猫などの動物が私たちと共に生活するようになり、そのような動物に対する呼び方も、「ペット」から「コンパニオン・アニマル」へと変わってきている。この変化は、何よりも私たちと動物の物理的なならびに心理的な距離が近くなったことに起因している。動物と長い時間、密接にかかわることにより、さまざまな効果や恩恵を得て、もはや日々の生活に欠くことができない存在であると実感している人も多いだろう。

本稿では、人と動物の関係において、特に注目されることの多い高齢者に焦点をあて、高齢者がペットと生活することで得られる効果などを整理するとともに、著者らが行った高齢者とペットロスに関する研究も紹介する。最後に、高齢者とペットの双方の福祉が尊重され、良好な関係が維持できる社会のあり方を示したい。

高齢者に対するペットの効果

ペットとの生活が高齢者の心身に良い効果をもたらすことがさまざまな研究により明らかにされている。これらの効果は、心理的效果、身体的効果、社会的効果の3つに区分されている。

心理的效果としては、一般的な表現では「生きがい」や「生活のハリ」が得られるということであるが、専門用語では「生活の質の向上」といえるだろう。また、孤独感が低減できることも報告されている。身体的効果としては、高齢期における身体的健

康の維持・向上がある。これは病気を治すのではなく、予防的な観点に注目する予防医学、介護予防という側面である。社会的効果としては、社会関係の形成・維持・拡大という点が非常に重要である。高齢期は加齢とともに、社会関係が縮小する傾向にある。このような時期において、ペットとの生活が高齢者の社会関係を形成・維持・拡大できるならば、好ましいということは明らかである。

この3つ効果は、説明する都合上、別々に示されるのがほとんどであるが、ひとりの人の中では、図1に示したように、3つの効果が相互に関連して、良い循環が生じていると考えるのがふつうであろう。つまり、高齢者がペットと生活することにより、ペットの世話をしなければならないということによって「生きがい」「生活のハリ」が得られ、世話などを通して規則正しい生活習慣が定着し、その結果として、身体的な健康が維持でき、向上する。そして、心身ともに健康な状態であれば、社会に目が向き、

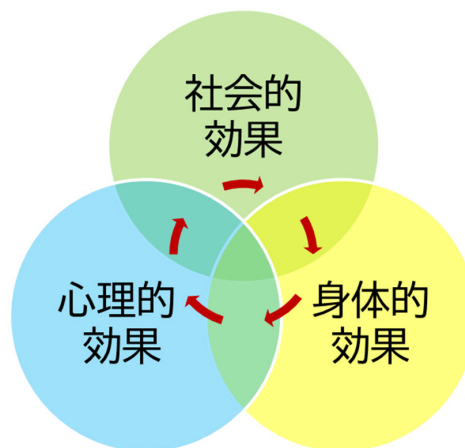


図1 3つの効果の相互関連・好循環

犬と散歩するなど、新たな人との関係づくりも期待できるということである。それでは、3つの効果について注目すべき研究を取り上げて解説する。

心理的効果

ペットの心理的効果に関して、安藤（2008）は、犬もしくは猫を飼育している60～74歳の中老年男女600人を対象とする郵送法の調査（対象者は調査会社が有する首都圏に居住するモニター）から、ペットとの情緒的關係が親密な中年ほど抑うつ傾向が弱く、孤独感も低かったと報告している¹⁾。この研究のひとつのポイントは、飼い主とペットの関係をペットとの情緒的交流という、いわゆる愛着の観点で評価して、その多寡により心理的効果に違いがあるかを検証している点にある。諸外国の研究では、ペットを飼育しているだけではペットの効果は見られず、ペットとの関係性－愛着関係（attachment）－を考慮することでペットの効果が的確に捉えられることが分かっていた。ペットとの関係性を評価する指標は、この研究が実施された時点ですでに複数の指標や尺度が開発され、日本語に翻案されて信頼性や妥当性が確認されたものもあったが、質問項目数が多かったり、日本の状況に適したものでない内容の項目も含まれていたりなど、一般の人たちを対

象とする調査には使いづらいものであった。そこで、新たにペットとの情緒的交流に関する6項目で構成される「ペットとの情緒的一体感尺度」（表1）を作成し、尺度の信頼性と妥当性を検証したうえで、ペットとの情緒的交流が高齢者の心理的健康に及ぼす影響を検討した。

加えて、もう一つのこの研究のポイントは、浅川・安藤（1998）の高齢期における社会関係についての研究²⁾から、高齢期の心理的健康にとっては、親密性に基づく関係を多く形成・維持することが必要であるとの知見をベースにしている点である。つまり、高齢期においては、人との関係だけでなく、ペットとの関係においても、情緒的一体感尺度でとらえられた親密な関係を形成・維持することが高齢者の心理的健康に寄与することを明らかにした。

社会的効果

ペットの社会的効果に関する研究の最初の取り組みは、Mugford&M'Comisky（1974）である³⁾。セキセイインコを飼育するように求められた6人の一人暮らし高齢者は、ベゴニアの鉢植えを育てるように求められた同様の高齢者と何も求められなかった同様の高齢者に比べて、他者に対する態度など多くの肯定的な回答が得られたと報告し、セキセイインコ

表1 ペットとの情緒的一体感尺度

ペットとあなたは、日頃どのような関係にありますか。それぞれについて「あてはまらない」から「あてはまる」の4つの中から1つ選んで教えてください。

	あてはまらない	ややあてはまらない	ややあてはまる	あてはまる
Q1. ペットと何となく気持ちが通じる	1	2	3	4
Q2. ペットと一緒にいると、ほっとする	1	2	3	4
Q3. ペットは私を幸せな気分にしてくれる	1	2	3	4
Q4. ペットは私のことをよく理解している	1	2	3	4
Q5. ペットがそばにいないと、さびしいと感じる	1	2	3	4
Q6. ペットは私を元気づけてくれる	1	2	3	4

注1) Q5は逆転項目。

注2) 各項目への回答を単純加算し、合計得点を算出。得点範囲は6～24点。得点はペットとの情緒的一体感が強くなるほど高得点になる。

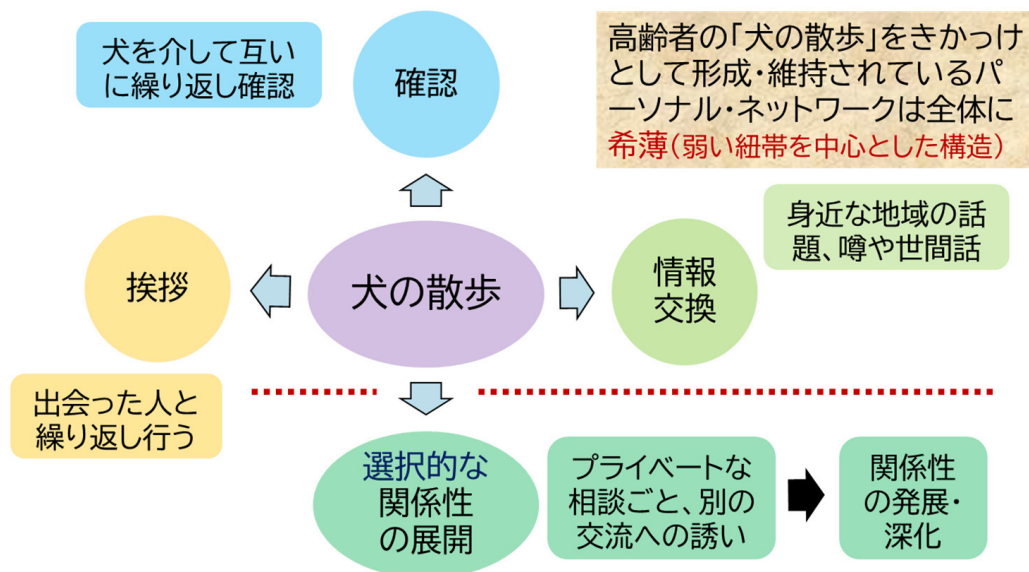


図2 高齢者の「犬の散歩」をきっかけとしたネットワークの構造（菊池2011，一部改変）

は、他者とのコミュニケーションを増加させ、高齢者の孤独感を癒やし、「社会的潤滑剤」として働いたと考察している。

現在、ペットが人と人の関係をうまく繋ぎ、その関係を維持・拡大する効果があることは広く受け入れられている。しかしながら、その関係性の内実に迫った研究はほとんどなく、菊池（2011）の研究はその点で特筆に値する⁴⁾。図2に示したように、高齢者の「犬の散歩」をきっかけとして形成・維持されているパーソナル・ネットワークは全体として希薄—弱い紐帯を中心とした構造—でありながら緩やかなネットワークを形成していること、同時並行的に行われているさまざまな交流の中から、経時的交流では生じない選択的な関係性の展開が生じ、その関係性が発展・深化する可能性を示した。

身体的効果

Friedmannら（1980）が報告したペットの身体的効果の研究⁵⁾以来、この効果の研究には非常に大きな関心を寄せられており、さまざま研究が行われている。たとえば、犬を飼育している高齢者は、そうでない高齢者よりも通院回数が少ない⁶⁾、ペットの飼い主はそうでない人よりも通院回数が少なく、その結果として、医療費が大幅に削減できる効果があ

る⁷⁾と報告されている。しかし、ペット飼育の有無と退院1年後の生命予後や通院回数などのエンドポイントの間に関連があることはデータが示す通りであるが、ペットの身体的効果がどのようなメカニズムにより生じたのかは、この種の研究だけでは明らかにできない。

このメカニズムの一端をとらえた星・望月（2016）の研究は非常に興味深い結果を報告している⁸⁾。犬猫の世話をしている高齢者がそうでない高齢者に比べて、男女ともに2年後の生存と累積生存率が維持されていた。この生存率の維持・延伸は、年間収入額に支えられる犬猫の世話が、その後の外出頻度や主観的健康感を維持させることを経由し、最終的には生存日数の延伸につながるといった因果構造を明らかにしている（図3）。特に、犬猫の世話をすることが生存日数を最も強く規定する要因であり、犬猫飼育の有無ではなかったこと、犬猫の世話の程度も明確にされていたことがこの研究の大きな成果といえる。ペットの心理的效果において、ペット飼育の有無ではなく、ペットとの関係性を考慮する必要があると指摘したように、ペットの身体的効果においてもペットとの関係性を的確に評価してエンドポイントとの関連を検討することの重要性が改めて示された。

東京都健康長寿医療センター研究所の社会参加と

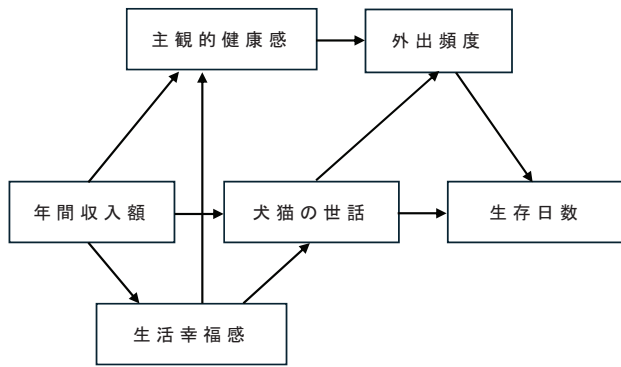


図3 生存日数を規定する要因の因果構造
(星・望月2016, 一部改変)

地域保健研究チームは、ペットとの共生が人と社会にもたらす効果について精力的に研究を進めている。ペット飼育とフレイル⁹⁾、犬の飼育と健康寿命¹⁰⁾、ペット飼育と介護費¹¹⁾などの研究成果が海外の研究雑誌に公表されている。ビッグデータを使った精緻な分析であり、非常に興味深い結果であるものの、ペット飼育とエンドポイントの関連を見ているだけなので、すでに指摘しているように、そのメカニズムにまで踏み込めていない。今後はペットとの関係性を考慮した研究デザインで比較的規模の大きなデータ収集がなされ、効果にかかわる因果構造が解明されることを期待している。また、これまでは一つの効果だけを取り上げて研究することがほとんどであったが、図1に示したように相互関連と好循環を考えるならば、これからは複数の効果の関連性—たとえば、心理的効果から社会的効果への関連など—に着目した研究が求められる。

高齢者とペットロス

高齢者が多くなった現在、高齢の飼い主が高齢のペットと生活することも珍しいことではない。長い時間を共にしたペットが亡くなった時に、高齢の飼い主はどのようなプロセスを経て日常の生活に戻っていくのだろうか。社会関係が縮小していく高齢期にあって、ペットを亡くすことが生活に大きな影響を与えることは想像に難くない。「ペットロス」という言葉がふつうに使われるようになってきているものの、二階堂ら(2019)が示したように、高齢者の

ペットロスに着目して進められた研究はわずかであり、その適応のプロセスが適切に理解されているわけでもない¹²⁾。

二階堂・安藤(2021)は、65歳以上で過去5年以内に犬を亡くした経験のある6名の調査協力者を対象に、半構造化インタビューを実施し、インタビューの逐語録からテーマとサブカテゴリーを導出する質的研究を報告している¹³⁾。インタビュー時に犬を飼っている者と飼っていない者で相違点が多くあることから、2つのグループに分けて分析したところ、抽出された8つのテーマのうち、新たに犬を迎えることへの「態度」と「意識」、新しい犬を迎えることによる「影響」の3テーマに違いがみられた。犬を飼っていないグループの「態度」が消極的である理由は健康問題であり、しばしば指摘されている自らの人生の終わりを認識したものであった。明確な相違点は「影響」にみられ、犬がいる生活の再開という点であった。犬はどのような犬種でも散歩が必要な動物である。これが飼い主にとって大きな生活習慣の変化を促すのだが、亡くすと、逆にその日常が消失する。このことは飼い主の身体的および心理的側面において影響が大きいと考えられる。これまで、ペットロスの予防的な措置として新しく犬を迎えることや、多頭飼育を勧める意見が散見されるが、その理由としては新たな犬の存在が飼い主の悲嘆を慰撫してくれることを期待するものであり、生活習慣としての犬の飼育に関してはほとんど触れられていない。

Strobe and Schut(1999)の「死別の二重過程モデル」¹⁴⁾から考えると、犬の飼い主の場合、その日常生活に亡くした犬が深く入り込んでいたことから、犬がいた日常を喪失することとなり、喪の作業(喪失志向)により大きく依拠することになってしまい、悲嘆への適応(回復志向)が阻害されると考えられる。そして逆に、亡くしたのちに再び犬との生活を選んだ飼い主は「犬のいる日常」に復帰することにより、悲嘆が重くならずすんでいるのではないだろうか。新しく犬を迎えることによる悲嘆への適応プロセスの良さはこのように説明できる可能性があるだろう。

高齢者とペットの福祉

令和5年の将来推計人口¹⁵⁾では、2070年には高齢化率38.7%と予測されている。超高齢社会が到来する近未来の日本においては、健康寿命の伸長、高齢者の社会的孤立の解消、孤独感の軽減など、高齢者の心身の健康の維持・向上が重要な課題になる。ペットとの生活は高齢者の心身の健康維持・向上に寄与することが明らかにされてきており、このような成果を高齢者の生活に取り入れることにより、社会との関わりを維持して、自立して活動できる期間を長くし、サクセスフル・エイジング（幸福な老い・すべての人が活躍できる場づくり）へとつなげていける。当然のことながら、ペットを飼育していない高齢者を含む人たちの福祉も十分に配慮されなければならない。

一方、ペットに対する福祉的取り組みも重要な課題である。客観的事実や科学的根拠に基づいて、ペットが良好な状態であることを保障し、それを飼い主が責任を持って実行することが求められている。特に、高齢の飼い主もペットに対する考え方や動物福祉に関する知識などを更新して、大切な家族の一員であるペットを大事にすること（終生飼養）が求められている。

文 献

- 1) 安藤孝敏：ペットとの情緒的交流が高齢者の精神的健康に及ぼす影響。横浜国立大学教育人間科学部紀要Ⅲ, 10, 1-10 (2008).
- 2) 浅川達人・安藤孝敏：高齢者の情緒の一体感に関する研究。東海大学健康科学部紀要, 4, 25-29 (1998).
- 3) Mugford RA & M'Comisky J: Some recent work on the psychotherapeutic value of cage birds with old people. In RS Anderson (Ed.) *Pet Animals and Society*. London: Bailliere Tindall, pp. 54-65 (1974).
- 4) 菊池和美：地域コミュニティにおける余暇活動を通じた高齢者の社会関係の形成—ソーシャル・キャピタル醸成と関連する「犬の散歩」をきっかけにした社会的ネットワークの特徴。桜美林大学大学院博士学位論文 (2011).
- 5) Friedmann E et al: Animal companion and one year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Reports*, 95, 307-312 (1980).
- 6) Siegel JM: Stressful life events and use of physician services among the elderly. The moderating role of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1081-1086 (1990).
- 7) Headey B: Health benefits and health cost saving due to pets. Preliminary estimates from an Australian national survey. *Social Indicators Research*, 47, 233-243 (1999).
- 8) 星旦二・望月友美子：我が国の高齢者における犬猫飼育と二年後累積生存率。社会医学研究, 33, 99-109 (2016).
- 9) Taniguchi Y et al: Association of Dog and Cat Ownership with Incident Frailty among Community-Dwelling Elderly Japanese. *Scientific Reports* (2019)
<https://doi.org/10.1038/s41598-019-54955-9>
- 10) Taniguchi Y et al: Evidence that dog ownership protects against the onset of disability in an older community-dwelling Japanese population. *PLOS ONE* (2022).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263791>
- 11) Taniguchi Y et al: Pet ownership-related differences in medical and long-term care costs among community-dwelling older Japanese. *PLOS ONE* (2023).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277049>
- 12) 二階堂千絵ら：日本におけるペットロス研究の動向と展望。横浜国立大学教育学部紀要Ⅲ, 2, 11-22 (2019).
- 13) 二階堂千絵・安藤孝敏：高齢期におけるペットロス：適応プロセスに注目して。技術マネジメント研究, 20, 40-49 (2021).
- 14) Stroebe MS & Schut H: The dual process model of coping with bereavement. *Death Studies*, 23, 197-224 (1999).
- 15) 国立社会保障・人口問題研究所：日本の将来推計人口（令和5年推計）。人口問題研究資料, 347 (2023).

プロフィール

安藤孝敏

経歴

- ・2017年4月～現在：横浜国立大学 大学院環境情報研究院 社会環境と情報部門 教授
- ・2008年4月～2017年3月：横浜国立大学 教育人間科学部 教授
- ・2007年4月～2008年3月：横浜国立大学 教育人間科学部 准教授
- ・1999年4月～2007年3月：横浜国立大学 教育人間科学部 助教授
- ・1992年7月～1999年3月：東京都老人総合研究所 社会学部門 助手