

ペットとメンタルヘルス



つらい日には、いつのまにか動物のオンライン動画を見ていることはありませんか。仔犬の写真を見るだけで、笑顔になってストレスが少し軽くなると感じませんか。

ご自分や他人のペットはもとより近所で見かける小鳥や動物など、身近に動物がいることで気分が落ち着いたり前向きな気持ちになったりすることがあるでしょう。これは多くの人々にも言えることです。ペットが人に与える影響として、科学的に次のようなことが示されています。



ペットは私たちの気持ちを明るくする

ペットを飼うことで、孤独感、うつ、不安、トラウマの症状が和らぐ人がいます¹。ペットと一緒に時間を過ごすことが、コルチゾールというストレスホルモンの値を下げるうえで効果があることも示されています²。



ペットは私たちの身体への健康にも良い

犬のように定期的な運動を必要とするペットを飼うと、外に出て活動的に過ごすようになります。ペットと一緒に遊んだり散歩をしたりすると、血圧とコレステロール値の低下につながります¹。



家族でペットを飼うと子どものためになる

ペットは子どもに責任と思いやりを教える上で役立つ場合があります¹。注意欠陥・多動性障害 (ADHD) や自閉スペクトラム症を持つ子どもに関する研究では、動物と一緒に時間を過ごすことによるプラスの効果が示されており、これにはソーシャルスキルの改善、分かち合いや協調性の向上、心の落ち着きなどが含まれます²。

ペットを飼うことをお考えの方へ

ペットを飼うのは大きな決断です。すべての費用と責任について熟考することが大切です。そのペットが最終的にどれだけの大きさになるか、寿命や必要なスペースはどれくらいかを考えましょう。餌代や医療費についても考えてください。ペットの世話、糞や汚した場合の後片付けをするだけの時間がご自分にあることを確認しましょう¹。

ペットを飼うことが正しい選択だと判断したら、ご自分のライフスタイルにはどんな種類のペットが適切かを考えてください。例えば、犬は頻繁に外に出したり散歩させたりする必要があります。猫の場合、猫用トイレの砂を定期的に交換する必要がありますが、これは妊娠中の方は避けるべき行為です¹。また、爬虫類と両生類は有害な細菌を持っている場合があるため、5歳未満のお子さんのいるご家庭では避けた方が良いでしょう¹。

ペットというと犬や猫を最初に思い浮かべるかもしれませんが、もっと小さなペットでも私たちの暮らしに良い影響をもたらすことができます。例えば、ある研究では、モルモットと遊ぶことで子どもの不安のレベルがどれほど下がるかが示されました²。水槽の中にいる魚を見ることも、心身の健やかさに良い効果をもたらす場合があります³。

毛のふさふさした(またはウロコで覆われた)ペットたちは、私たちに寄り添って癒しや楽しみを与えてくれる存在であり、特にストレスの多い日にはなおさらです。ただし、ペットを飼うことでメリットが得られても、それはセラピーの代わりにはならないことを覚えておきましょう。



ペットを飼わずに動物と一緒に時間を過ごす方法

ペットを飼うことは万人に適しているわけではありません。でも、誰もが動物と一緒に時間を過ごしてプラスの効果を経験することはできます。動物を優しく抱いたり、動物と一緒に遊んだりすることに憧れるなら、次のような方法を試みましょう。

- ペットのいる友人や家族に留守宅を預かることを申し出る。
- 近所の人にその家の犬の散歩をさせてもらえるか尋ねる。
- 地元の動物保護施設でボランティアをする。
- 動物と触れ合える「猫カフェ」や同様のその他の場所・施設を探す。

1. Centers for Disease Control and Prevention. How to stay healthy around pets. [cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html](https://www.cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html). Last reviewed September 15, 2021. Accessed March 10, 2022.

2. National Institutes of Health. The power of pets. [newsinhealth.nih.gov/2018/02/power-pets](https://www.nih.gov/news/2018/02/power-pets). February 2018. Accessed March 10, 2022.

3. Clements H, Valentin S, Jenkins N, et al. The effects of interacting with fish in aquariums on human health and well-being: A systematic review. *PLOS ONE*. doi.org/10.1371/journal.pone.0220524. July 29, 2019.

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、お住まいの地域の緊急通報番号に連絡するか、最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、地域や除外事項によりご利用いただけないこともあり、また制限が適用される場合があります。Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは、製品およびサービス内容を常に改善しているため、予告なく仕様を変更する権利を有します。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。