

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。

