



一般社団法人日本アニマルウェルネス協会認定

ホリスティックケア・カウンセラー養成講座

VOL.1

序章～第8章

- ・ホリスティックケア総論
- ・ホリスティックケアと食事
- ・犬と猫の基礎栄養学
- ・ペットフード
- ・犬と猫の手作り食
- ・サプリメント
- ・ハーブ
- ・中医学養生
- ・テリントン・Tタッチ・メソッド

動物の5つの権利

まずはじめに、動物に関わるすべての人に知っておいていただきたい「動物の5つの権利」についてご紹介します。

動物の権利を定義するための最も総合的な取り組みのひとつは、1965年、イギリスのブランベル委員会の発足と共にスタートしました。この委員会は議会によって成立されたもので、農場における動物の福祉を再検討し、動物が生活するための最低限の基準を確立するものです。委員会は、犬猫を含むすべての動物が持つ最低の権利を「動物の5つの権利」として、啓発しました。

元々は牛や豚・鶏などの家畜（畜産動物）の福祉の指標として生まれましたが、現在では国際的に認知されている動物福祉の指標であり、いかなる状況下であっても、すべての動物に与えられなくてはならないと考えられています。

動物の5つの権利

1. 空腹や渇き、栄養不良に陥らない権利

- ・いつでも新鮮できれいな水が飲めるようにしておくこと。
- ・その個体にあった健康のために良質の食餌を十分に与え、かつ必要とする自然なものを与える。与えずに肥満にならないように気をつけること。

2. 不快な状態に置かれることのない権利

- ・気温や極端な天候から、常に適切に守られるようにすること。
- ・邪魔の入らない、静かで快適な休息場所を提供すること。
我々が見ていられないときに、子猫や子犬たちが眠ったり、休んだりできる安全な空間が必要であること。
- ・自由に振舞える環境を確保し、その環境には危害が及ばないようにすること。
- ・動物たちが不快に感じる原因（被毛にもつれがあるなど）で、不快になっていないかどうか、その個体が適切にグルーミングできているかを確認すること。

3. 痛み、危害、病気で苦しめない権利

- ・犬猫は、年1回を目安に決まって獣医師の元へ診察に訪れる義務があること。
- ・最初のワクチン接種は、病気に対する予防を確実にするためにも、幼い時期に一連のワクチン接種を行う必要がある。年1度の健康診断を受けさせること。
- ・具合が悪いことに気付いたとき、獣医師により迅速な治療が与えられているかを確認すること。
- ・自分で被毛の手入れができない種の動物は、きちんとした手入れがされているかどうか、また十分な手入れができる状況であるかどうかの確認をすること。
被毛のもつれなどで、苦痛になっていないかどうか確認すること。

第1章

ホリスティックケアと食事

§1 食事の重要性

皆さんは、自分が食べるものや自分のパートナーが食べるものについて気を使っていますか？食品添加物や産地偽装など、人の食品でも安全性が気になる昨今ですが、犬猫の場合、「ペットフードさえ与えていれば大丈夫」という固定観念にしばられ、食事の質や重要性に対して、関心のない人がまだまだ多いように思われます。また、ただ何となくその重要性を感じながらも、今の食事がどのように健康へ影響を及ぼしているのか、そして本来はどのようなことに気をつけなければならないのか、具体的なことまでは理解できていないのでしょうか。それとは逆にインターネットやSNSが急速に普及し、情報が溢れているために「何が正しいのか？」「自分のパートナーに合っているのか？」と混乱しているオーナーも多いと思います。

「医食同源」という言葉があるように、日頃から栄養バランスのよい食事をとることは、健康の維持や増進、病気の予防や改善につながると誰もが知っています。食事と健康のつながりは深く、切っても切れない関係です。つまり食べることは、単に空腹を満たすだけの行為ではなく、動物が生きていくために欠かせない生命活動のひとつなのです。

<食事の意義>

- ◆生きるために欠かせない本能のひとつ
- ◆最も自然な栄養補給の方法
- ◆身体だけでなく心の健康にも欠かせないもの

犬猫も私たち人間も誰に教えられたわけでもなく、自然に「食べる」という行動をとりまします。これは考えなくても、体内のエネルギーが不足すると空腹を感じ、食欲が起こるからです。生物は食べることで、生命活動に必要なエネルギーを補給します。また身体は栄養素と水分からできており、食材の栄養素を取り入れることで、体内の古い細胞を新しい細胞へと作り変えていきます。

しかし身体が必要としている栄養素が足りなかったり、栄養が偏った食事を摂り続けたりした場合には、身体は足りない栄養素を補おうとして「もっと、もっと」と食べ過ぎてしまったり、イライラしてものを壊したり吠えたりなど、ストレスを感じやすくなる傾向があります。逆に適切な食事は犬猫の心を豊かにし、気持ちの安定や喜び、幸福感などの増進につながります。そしてQOLを高め、彼らの自然治癒力を高めることに重要な役割を果たします。

食事を1回おろそかにしたからといって、急に病気になったり、大きく体調を崩したりすることはありません。しかし、食事は毎日の習慣です。悪い食習慣が続くと少しずつ不健康

第2章

犬と猫の基礎栄養学

生物は、生命体の維持、成長、繁殖などさまざまな生命活動を営むために、「体内に必要なものを取り入れ、不必要なものを排泄」しています。このような生命現象の営みを「栄養」といいます。「必要なもの」とは「栄養素」と「エネルギー」のことであり、「食べること」で獲得しています。「不必要なもの」とは、代謝産物や食事と一緒に取り込まれた有害物質のことであり、主に尿中や糞便中へ排泄されます。

「栄養素」とは、生命活動のために体外から取り入れる物質のことで、「水」、「タンパク質」、「脂質」、「炭水化物」、「ビタミン」、「ミネラル」に大別され、これを「6大栄養素」と呼びます。それぞれの栄養素には、異なる働きがあるため、何を、どれだけ、どのようなバランスで食事から摂取するかは健康状態を左右します。

この章では、基礎栄養学を理解し、そのことが大切な家族の一員であるパートナーの健康管理にどのように影響するのかについて学びます。

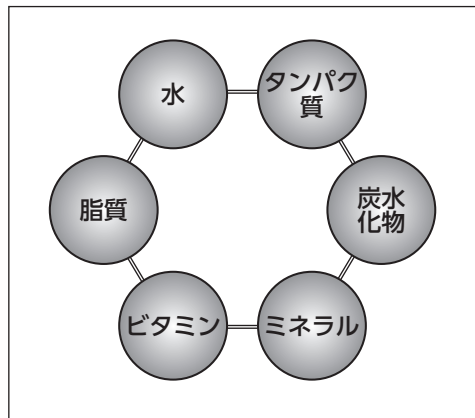
第2章
犬と猫の基礎栄養学

§1 栄養素

1 水 【身体の60～70%程度を構成する、生命維持に最も大切な栄養素】

水は、成犬または成猫体重の約60～70%を占め、生命維持に欠かすことができません。単にのどの渇きをいやすだけでなく、生命活動に必要な多様な働きがあるため、10%程度の脱水で死に至ることがあります。

【6大栄養素】



【1】水の機能

- ◆消化及び化学反応に対する溶媒（液体）
- ◆栄養と代謝副産物の運搬
- ◆組織、器官からの化学反応によって生成された熱の分散
- ◆皮膚及び気道による蒸発性冷却による体温調節
- ◆消化過程における加水分解*
- ◆細胞、血液、リンパ液の主成分

【2】水の出納

水は、身体に供給される水と排泄される水があり、これらのバランスが一定に保たれることが大切です。

◀ 1 ▶供給される水

供給される水には、食事に含まれる水、飲水、体内で栄養素がエネルギーになる際に生成

§1 ペットフード

最初にペットフードとして販売されたのは犬用のビスケットで、1860年イギリス在住のアメリカ人によって考案されました。当初は便利さや経済性を優先した低品質のものでしたが、後に栄養学の発達に伴い、ライフステージやライフスタイルに応じた用途別の選択が可能になり、その品質も大きく向上しました。現在ではその種類の多さで選択に悩むところです。脂肪酸配合率を調整し、プロバイオティクスや酵素をはじめとするサプリメントが添加されるなど、さまざまな付加価値をつけたものが当たり前のようにみられます。ヒューマングレードの原材料を使い、その質や産地などにもこだわる高品質なペットフードも流通するようになりました。

ペットフードは日々進歩していますので、基本的な知識を身につけ、あらゆる情報を知ることが、個体に適した選択をするうえで重要です。

1 ペットフードの形態の種類**【1】ドライフード**

水分含有率は一般的に6～10%で、カロリー濃度はそのフードを構成する原材料の質や配合バランスによりさまざまです。水分含有量が少ないので腐敗しにくく、自由採食で与えることができます。一般的にプレミアムブランドといわれる高品質のフードでは、100gあたりの代謝エネルギー量は350～450kcalであり、少ない量で充分のカロリーと栄養素を与えることができます。そのようなフードは消化率もよいため、糞便量が少なくなる傾向があります。一方、タンパク質源に充分な動物性タンパク質が使用されておらず穀物が主体で、食物繊維量の多い低品質のフードはカロリー密度が低く、必要な栄養素を確保するために多くの量を摂取しなければなりません。こういったフードは消化率が悪く、糞便量を増加させます。

多くのペットフードはエクストルーダーという加熱・加圧押出機により製造され、発泡・成型した後に乾燥・冷却して製品化されます。

第4章 犬と猫の手作り食

§1 犬と猫の手作り食とは

1 手作り食とは

これまでの章で、食の重要性を学び、私たちやパートナーが食べている食材そのものが身体を作り、生命活動を維持していることは理解できたと思います。

また、現代の犬や猫の食環境において、多くのオーナーが選択している食事である、ペットフードについても学びました。

現在さまざまなペットフードが販売されており、ペットフードを与えることで最低限の栄養バランスが整ったよい食事を、手間なく与えることができます。ただ、食事は身体を作るためだけのものではなく、食べる楽しみや、オーナーの与える楽しみもあるものです。ときには家族と同じように、パートナーに一工夫を凝らしたものを与えることで、その楽しみは大きく増します。この章ではオーナーがパートナーに自信を持って手作り食を与えられるよう、必要な栄養素や与えてはいけない食材など、手作り食の基礎について学んでいきます。

2 ペットフードとの違い

一般的なペットフードの特長は、理論上はそのフードと水のみで必要な栄養がバランスよく摂れるよう作られていることであり、メリットは栄養バランスのよさや利便性の高さ、そして経済的であることです。

一方、手作り食の場合、私たち人の日々の食事と同じで、1回の食事で必要とされるすべての栄養素が摂れるわけではありませんが、健康な犬猫であれば、1週間から2週間という長いスパンの間にバランスを整えられればよいと考えます。また、レシピや分量を自分で考え、自分で作るという手間や難しさもあります。ただ、食事の多様性、個体に合わせたアレンジ、自分の目で材料を確かめられる安心感など、ペットフードでは得られないメリットがたくさんあります。

3 手作り食のメリット、デメリット

<メリット>

- ・パートナーの体調や体質によってアレンジが可能である
- ・栄養価の高い生きた栄養素や水分を豊富に与えられる（旬の食材の利用）
- ・食材の安全性が把握できている（不安な材料が含まれない）
- ・さまざまな食材、調理法、季節感などを考慮し多様な食事を与えられる
- ・ひと手間愛情をかける喜びがある

第5章 サプリメント

はじめに

- ・動物病院で診療を受けている場合、サプリメントを与える際は必ず獣医師に相談しましょう。
- ・サプリメントを使用して異変が見られたときは、すぐに与えることを中止して動物病院を受診してください。
- ・目安量をしっかりと守り、あげすぎないように気を付けましょう。
- ・健康の維持・増進には、バランスのとれた食事が何よりも重要です。

1 サプリメントとは

まず人間用のサプリメントについてお話します。日本の法令上はあくまでも食品として扱われており、サプリメントの定義というものはありません。一般的には「**栄養成分や薬効成分などを普段の食事の補助として摂取することで、疾病の予防や治療補助を含めた健康の維持や増進に寄与するような食品**」(*1)のことを指し、栄養補助食品や健康補助食品と呼ばれます。サプリメントという呼び名は英語のダイエタリーサプリメント (Dietary supplement / 栄養補助という意味) から名付けられています。アメリカではサプリメント大国らしく、栄養補助食品健康教育法 (DSHEA / ディーシェイ) という法律で「**ビタミン、ミネラル、ハーブ、アミノ酸などの成分を含み、食事を補うもの (一部抜粋)**」と定義づけられています。

日本では動物用のサプリメントは、愛がん動物用飼料の安全性の確保に関する法律 (ペットフード安全法) の規制対象に含まれるため、ペットフードとして扱われます。人間用のサプリメント同様、定義はありませんが、上記太字の内容と同じことがいえるでしょう。つまり、「通常の食事にプラスすることで健康維持もしくは予防、あるいは治療補助に役立つもの」ということです。

2 サプリメントの使い方

<バランスのとれた食事を基本にする>

サプリメントで最も重要なのが「通常の食事に足りない栄養素を補う」ということです。つまり、完璧な食事であれば栄養補助としてのサプリメントは必要ありません。ただ、ペットに完璧な食事を食べさせ続けるのはかなり難しいことでしょう。

例えば、必須脂肪酸は加熱することで劣化してしまうことが知られています。必須脂肪酸を含んだペットフードとラベルに書かれていても、その製造方法によってはあまり期待できないかもしれません。その場合はサプリメントで必須脂肪酸などを補う必要があるでしょう。また、個体や体調によって必要な栄養素は異なります。ペットフードでは個体に合わせた栄養素を組み合わせることが難しいので、そのときどきに必要な栄養素をサプリメントで補うとよいでしょう。

第6章 ハーブ

§1 ハーブの基礎知識

1 はじめに

【1】ハーブとは

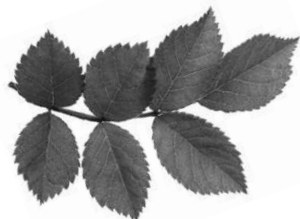
薬草としてのハーブの歴史は、まだ薬というものが存在しない頃に私たちの祖先が動物から学んだ知識が基になっています。大昔、たくさんの動物たちと人との生活がとても身近な存在であったころ、負傷した動物が特定の草を食べている姿や、ある特別な植物の茂みに寝転びながら傷を癒している光景を見て、人は少しずつハーブについての知識を得ていきました。

ほとんどのハーブは、日常のメンテナンスのためや身体のバランスが少し崩れたとき、また症状が起きたときにすぐに使えばすばらしい効果が現れます。積み重ねられ綿々と受け継がれてきたメディカルハーブの知識は、やがて科学の力で薬効が立証されることになります。さらに研究が進み、ハーブの成分のひとつが困難な病気をも克服できる医薬品となり、私たちの健康回復に役立つようになってきました。現在、メディカルハーブとして広く世界で愛用されているハーブは 2000 種類を超えています。病院や薬局で使われている医薬品の多くは、これらハーブ由来のものです。



しかしこれらの医薬品は、私たちの祖先が動物から学んだ自然の薬とは何かが違う、ということも徐々にわかりはじめました。先人たちは当然、ハーブそのもの、要するに薬草の全体を使っていたこと、そして科学の恩恵を受けた私たちが親しんできたものは、薬草の中の「効き目」のある単一成分を取り出したものであるという点が大きな違いです。医薬品では一般的にいわゆるうわべの症状だけを治療し、即座に結果を出すことが多いのですが、ハーブ療法では辛い症状をゆっくりと軽くしていきながら、病気そのものの原因を取り除き、身体自身に治癒力をつけていくものもあります。また医薬品は即効性がある反面、副作用のリスクが高くなることがあります。ハーブ療法は上述の理由からそのリスクは低くなることが多いのです。

ハーブには全体に薬効成分が含まれているもの、根や花・種などに含まれているもの、あるいは地上部と地下部では薬効がまったく異なるものなどさまざまな種類があります。それらの中から「効き目」のある単一成分だけを取り出して使うよりも、薬効成分を含む特定の部位すべてを使用する「ホールプラント」、すなわち根なら根を、花なら花をそのまま丸ごと使うほうが効果も高まり安全だといわれています。



§1 中医学基礎知識

1 中医学とは

中医学とは古代中国の時代から今日まで発展してきた中国特有の医学、中国伝統医学のことです。漢の時代（紀元前 206～220 年）に書かれた黄帝内経^{こうていだいけい}、神農本草経^{しんのうほんぞうきょう}、傷寒雑病論^{しょうかんざつびょうろん}などの書物が基礎となっています。黄帝内経は中医学最古の医学書で、主に基礎理論が書かれており、神農本草経は本草（薬草）の効能を記した薬物学書です。傷寒雑病論は傷寒という急性熱性伝染病と、雑病といわれる慢性病について書かれたものです。

古典を紐解くのは難解なことですが、日本がまだ弥生時代のころに書かれはじめた古典の数々は、現代にも通じる知恵の結晶です。中医学は病気を治す知恵だけではなく、その神髄は「養生」、つまりいかに生を養い病気にならないようにするかということです。養生の実践的方法に、鍼灸、中薬学、食養生、按摩推拿^{あんま すいな}、気功があります。どれかひとつを採用して体調をよくしようとするのではなく、さまざまな視点からとり入れることが重要です。中医学的視点で生活をとらえることはまさにホリスティック（全体的、包括的）の考え方といえます。

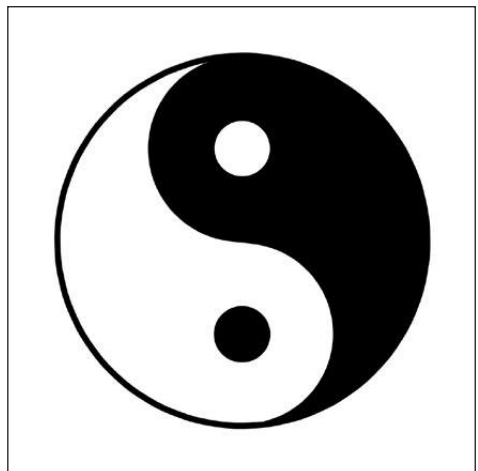
この章では中医学の入門編として、基礎理論の陰陽五行説と気・血・津液について学び、中医学的 8 つの基本体質についてのツボや養生法について紹介します。

2 陰陽五行説とは

【1】陰陽学説について

陰陽学説は中医学を学ぶうえで重要事項です。万物は陰と陽にわけられるという考え方で、例えば、月は陰、太陽は陽、静止しているものは陰、動くものは陽、明るいものは陽、暗いものは陰、冷たいものは陰、温かいものは陽、となります。これを生体に当てはめるとき、腹部側は陰、背中側は陽、寒がりなものは陰、暑がりなものは陽というようになります。陰と陽は相反する事象ですが互いに必要としており、陰陽太極図^{いんようたいきよくず}のように均衡がとれている状態がよい状態、つまり健康な状態なのです。今ある症状を陰陽に分類することで症状を改善する方法が明確になります。冷えていたら温め、暑くなっていたら冷やすことで、陰陽の均衡を整えていきます。

【陰陽太極図】





テリントンメソッドでは、動物の意思を尊重し、コントロールするのではなく、優しさで理解を持って、動物自身に考えることを学んでもらいたいという基本的な信条があります。アメリカでは動物のホリスティックケアの分野において、その安全性と効果の高さが非常に信頼されており、日夜研究が進められています。

テリントンメソッドには以下のような3つの方法があります。

- ① Tタッチ：ごく穏やかに手や指を使い、神経に新しい刺激を与え、普段使われていない脳への神経経路を活性化させる。信頼や心の通い合いの基礎を築けるばかりでなく、動物の身体的問題と心理上の問題が共に改善されていく。
- ② グラウンドワーク：障害物を使って、集中力、意識、考えさせることを教え、自信をつけさせる。
- ③ リーディングエクササイズ：道具を使い、さまざまな問題行動（人間が考える問題行動）を動物に気づかせ、考えさせることをしながら教えていく。

この章では、この中のボディワーク、① Tタッチについて学んでいきます。

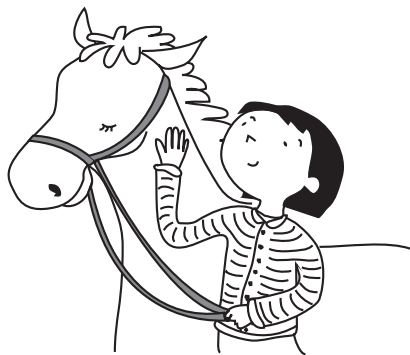
§1 Tタッチについて

1 Tタッチの歴史

Tタッチとは、アメリカのリンダ・テリントン・ジョーンズが人間のためにあったボディワークを馬に応用したことから始まった方法です。

リンダはもともと馬のトレーナーとして活躍していましたが、自身がフェルデンクライス博士開発の心身統合システムのトレーニングに参加したことがきっかけで、馬用にフェルデンクライスメソッドをアレンジし、ボディワークを施すようになりました。何百頭もの馬に行ったのは、身体を動かす方法と障害を歩かせる方法でしたが、これによって行動とバランスにはっきりとした改善が見られ、また全ての馬の学習意欲と能力が向上した手ごたえが得られました。この延長線上に、Tタッチの誕生があります。

Tタッチは1983年に誕生しました。手に負えない





一般社団法人日本アニマルウェルネス協会認定

ホリスティックケア・カウンセラー養成講座

VOL.2

第9章～第16章

- ・動物のためのバッチフラワーレメディ™
- ・アロマセラピー
- ・マッサージ
- ・犬と猫に負担のないグルーミング
- ・犬と猫との関わり方
- ・犬と猫のストレスケア
- ・犬と猫の生理学・解剖学
- ・カウンセリング基礎

21世紀は「癒しの世紀」とWHOで提起されました。それに伴ってか、最近、自然療法やホリスティック療法という言葉が取り沙汰されています。

「ホリスティック療法」は日本では代替療法ともいわれ、いわゆる西洋医学以外の療法を意味し、例えば鍼灸、漢方、ホメオパシー、ハーブ、アロマ、フラワーエッセンス、マッサージなどの療法をいいます。

現在は世界中の植物からフラワーエッセンスが作られています。バッチフラワーレメディ™は、その元祖ともいわれるべきものです。

英国の医師であり細菌学者でもあったエドワード・バッチ博士が、人が病気になるのにはそれぞれマイナスの感情が原因となっていて、それには野生の草花から作ったレメディに効果があることに気付き、自ら築いた地位と名誉を放棄して、残りの博士の人生を新たなフラワーレメディの発見と研究に費やし、1936年に38種類のレメディがバッチフラワーレメディ™として完成されました。博士はフラワーレメディを自分自身

を癒す「セルフ・ヒーリング」の材料としてその製法とともに発表しました。現在では全世界で心を癒す花のエネルギーとして一般に使われるようになりました。

バッチフラワーレメディ™は他のホリスティック医療と違って、痛みも副作用もありません。レメディはエネルギーとして取り込まれ、自分にとって必要のないものは身体を通り過ぎるだけです。また、バッチフラワーレメディ™は人だけではなく、動物や植物にも効果があることが知られています。



§1 バッチフラワーレメディ™の歴史

エドワード・バッチ博士は1886年9月24日、英国バーミンガムで生まれました。1913年から1918年までユニバーシティ・カレッジ・ホスピタル（大学病院）に在籍し、その後診療所を構えますが、徐々に伝統的な医学に幻滅していきました。その頃の治療は、表面的な病気の治療だけに関わり、患者を個人として診ることは重視されておらず、この時から博士は個人の性格の重要性に気付き、これらの性格が病気の進行にも関わると考えていました。

細菌学者となった博士は、慢性的な病気に密接に関わる腸菌類が存在することを発見し、独自のワクチン開発の研究も進めていました。博士はバクテリアを7つのグループに分類し、ホメオパシーのメソッドに添ったワクチンを開発し、これらは7つのバッチ・ノソドと呼ばれ、現在も使われています。

第10章 アロマテラピー

§1 アロマテラピーとペットアロマテラピー

1 アロマテラピーとは？

最近になって、メディアでアロマテラピーがいろいろな形で取り上げられるようになってきました。精油（エッセンシャルオイル）がアロマやハーブのお店に並び、次々にいらっしゃるお客様を出迎えています。

アロマは「芳香」、セラピーは「療法」のことで、合わせてアロマテラピーは芳香療法という意味です。アロマテラピーの精油は、心身の健康に役立ち、よい香りで生活を楽しくしてくれるものですが、すでに私たちは子どもの頃から、生活の中で知らない間に親しんでいたものもあります。

例えば、五月の節句に入る「菖蒲湯」、冬至の日に入る「ゆず湯」も、その香りで心をリフレッシュし、含まれた香りの成分が、その季節に応じて身体を整えるよう作用しています。また、仏教の伝来とともにやって来たお香。私たちは今もお香の香りの中で、古の都いにしえに懐かしさを感じるように心が落ち着きます。また、ハーブティーを楽しまれている方も多いですが、香りを楽しみ、穏やかな薬効成分を身体に取り入れることも、広い意味でのアロマテラピーになります。



このように、私たちは生活の中で植物の恩恵を受けながらアロマテラピーを経験し、受け継いできたわけです。そして今、「精油」という「香りの恵み」を、「私らしくあるために」、「私たちが自然の一部であることを思い出すために」、「人とパートナーがいきいきと暮らしていくために」役立てていくことが、この時代に必要とされている本当の意味での「癒し」につながっていくのではないかと思います。

香りのあるナチュラルな暮らしを一人でも多くの方が楽しめることを心から願いつつ、アロマテラピーのお話を始めていきましょう。

2 ペットアロマテラピーとは？

それでは、コンパニオンアニマルのためのアロマテラピーはどのようなものか、人との関係から見ていきましょう。現代はストレス社会といわれ、ストレスが原因で心や身体の病気になる人が増えています。過度のストレスは、「ホメオスタシス（恒常性）」という人も動物も生まれながらに持っている身体を正常に維持する仕組みを滞らせてしまい、心身に何らか

第11章 マッサージ



➔ Vol.2 『マッサージ』

この章の末尾に、このテキストで紹介するすべてのツボの名称とその位置、リンパ節の位置、唾液腺の位置をまとめて記載しています。そのページと動画を参考に、ツボの位置を確認しながらマッサージを行ってください。

動画では、“東洋医学”と“中医学”という言葉が出てきます。

“東洋医学”とは、西洋医学と対局する医学の総称を指していて、その中には“中医学”も包括しています。よって当講座における“東洋医学”＝“中医学”と理解してください。

§1 マッサージ総論

人におけるマッサージは、古代ギリシャのヒポクラテスの時代から研究されています。16世紀にフランスでマッサージ技法として注目され、18世紀には医療分野として研究が盛んになり今日まで発展してきました。日本では古来の「按摩」というマッサージに似た技法が浸透しており、親しまれています。私たちは日常生活で身体の不調があると痛い場所をさすったり揉んだり、手のひらで温めたりすることを自然に行っています。これらの行為で痛みや辛さが和らぐ感覚は、誰もが経験していることではないでしょうか。いずれも不調を解消するための、ごく自然な行動です。

動物の母親はまず、生まれたての赤ちゃんを一生懸命舐めて身体に刺激を与えます。さらに、ある程度成長するまで、母親は子の全身をこまめに舐めます。その目的は被毛の汚れを取り除くため、排尿排便を促すため、愛情表現などですが、皮膚を舐めることによって刺激を伝え、身体の免疫力を高めるためともいわれています。動物はその行動を本能的に行っています。動物にとってのマッサージは、子の身体を丈夫にし、厳しい自然界で生き抜いてもらうための重要な行為であるといえます。私たちはぜひ、パートナーに対して心のこもったマッサージを母親がわりに行っていきましょう。

この章では中医学の経絡けいらくツボと西洋医学のリンパの理論を融合させたマッサージ技法を勉強します。マッサージは、パートナーとオーナーとのコミュニケーションツールとしても役立ちますので、日々のケアはもとより、ペット関連の職業に従事されている皆さんにもプラスになることと思います。



§1 グルーミングの目的

1 グルーミングとは

英語の Groom (グルーム) を直訳すると、「きれいにする、きちんと手入れする、世話をする」という意味になります。ここで学習するグルーミングは、犬猫の身体、そしてその身のまわりを清潔に保ち、心も身体も健康な状態を維持するための日常のケアと考えてください。

グルーミングのメリットは、オーナーが日常的にパートナーの身体に直接触れることで、皮膚の異常や外見の異常を早期に発見することができることにあります。また、病気だけでなく、爪を切ることでケガを防いだり、ブラッシングすることにより皮膚の血行を促進し、コンディションのよい被毛を育てたりすることもできます。

2 ブラッシングの重要性

ご存じのように、犬や猫は短毛種や長毛種の差はあるものの、身体のほとんどが被毛で被われています。少し気持ち悪いかもしれませんが、この毛が自分の身体にたくさん生えていることを思い浮かべてみてください。自分の手に生えた毛がたった1本でも他の毛に絡みついていたとすると、毛の絡んでいるところの筋肉を動かすときに毛がつれて動きにくく、チクチクとして痛いであろうことは容易に想像できるはずです。これが同じ筋肉上の毛ではなく関節と関節を結ぶ毛であつたら・・・それはもう皮膚が引っ張られて動くのが嫌になるでしょう。ましてや1本の毛だけではなく、たくさんの毛が絡んでいたら・・・本当にぞっとしてしまいます。

つまり、ブラッシングをこまめにしていない犬や猫は、朝起きて身体の伸びをするときから夜寝返りをうつまでの一日中を、動きづらく感じているのです。被毛のもつれの多い犬や猫は動くたびにストレスがかかり、毎日がストレスフルな状態なので、トイレのしつけや鳴き声などさまざまな行動問題を改善しようにもうまくいきません。また、ストレスを多く抱えていては老けるのも早く、短命にもなりかねません。ブラッシングはパートナーたちに長生きをしてもらい、健康的で快活に動きつつ従順になってもらうための基本中の基本のケアなのです。

「うちは短毛種だから関係ない」と思った方もいると思いますが、短毛種でもブラッシングをしないと被毛が絡んでしまいます。特に柴犬などのアンダーコート（下毛）のある犬種はこまめなブラッシングが必要です。アンダーコートは皮膚に近いところに密集しているので、たった1日でもブラッシングを怠るとすぐに絡み合ってしまう。ブラッシングで被毛のもつれを取り、皮膚に新鮮な空気を送り込んであげましょう。

第13章 犬と猫との関わり方

パートナーとの関わり方について考えることは、パートナーの健康を考えると深く関係しています。なぜなら、ホリスティックな視点から見たコンパニオンアニマルの健康とは、心・身体・環境がほどよく調和し、与えられている条件において最良のQOLを得ている状態だからです。

つまり、身体的に健康かどうか、というだけでなく、パートナーとどのように関わるかを考え、パートナーの心の健康や周囲の環境についても配慮することが重要なのです。

この章では、そもそも私たち人間は動物とどのような態度で関わるべきなのかについて考え、パートナーである犬や猫と理想的な関係を築くための基礎を学びます。

§1 人と動物との関わり

1 動物との関わり

すべての生命はこの地球上の自然のなかで連鎖し、循環を繰り返しています。私たち人間も、ほかの動物と同様、ひとつの地球のなかでともに生きる共同体でした。

しかしあるとき、人間とほかの動物との間に大きな違いが生まれました。多くの動物は、それぞれに与えられた地球上の環境に自らを適応させて生きてきましたが、人間は自分たちの都合に合わせて周りの環境を変えるようになったのです。そのときから、人間はほかの動物に対して有利な立場を取るようになり、結果、動物や自然環境に対して大きな影響力を持つようになりました。

そのような力を持っているからといって、本来、私たちは自分たちの都合でその力を自由に行使する権利を有してはなりません。しかし実際には、人間は力を自分本位に行使し続けたために、少しずつ自然の連鎖から外れ、ほかの動物たちとの間に溝を作り距離を置くようになりました。

私たちはここで一度立ち止まり、「人間は動物とどのように関わるべきなのか」について改めて考える必要があります。それはすなわち、動物の幸せについて考えることでもあり、自分たちがこの地球でどのように生きていくのかを考えることにも深く関係しています。

【1】現代における人と動物の接点と問題点

現在私たち人間は、実に多くの動物と接点を持っています。生活のさまざまな場面で動物を自らの都合で利用したり扱ったりすることで、自分たちの生命と健康、豊かな生活を確保しています。

これは彼らから同意を得たわけではありません。ほかの動物よりも有利な立場にあるということと、動物たちは言葉を話せない（明確な意志表示ができない）ということだけでそのようにしているに過ぎません。そしてその関わり方には、いくつかの問題が存在しています。

第14章 犬と猫のストレスケア

ホリスティックケアの考えにおいては、犬猫の健康のためには、身体面だけでなく心のケアも欠かせません。実際、人だけでなく犬や猫も、ストレスによって体調不良になることがあります。そのため、過度にストレスを与えないこと、そして受けたストレスは軽減してあげることが、パートナーの健康を守ることに繋がります。つまり、身体的なバランス、心・感情のバランスの両方が取れている状態こそ、真の健康といえるのです。

この章では、パートナーの心の状態を理解し、ストレスに対し適切に対処する「ストレスケア」の基本的な方法を学びます。

§1 ストレスについて

1 ストレスとは

人や犬猫などは、生体のホメオスタシス（恒常性）という性質のおかげで、外部環境や精神的な緊張によって乱された体内の変化を元の正常な状態に戻すことができます。このとき生体内に起こる変化や変化に対処する反応、そして変化を元に戻そうとする反応などを総称して「ストレス」と呼んでいます。

ストレスの原因となる刺激は「ストレッサー」と呼ばれます。ストレッサーには、物理的ストレッサー・化学的ストレッサー、生理的ストレッサー、心理的ストレッサーなどがあります。物理的ストレッサーには暑さ・寒さ・騒音などが含まれます。化学的ストレッサーには薬物・たばこ・大気汚染・添加物などが含まれます。生理的ストレッサーにはウイルスや細菌による感染や炎症・出血による血圧低下など、病気やけがの状態に発展するさまざまな刺激が含まれます。心理的ストレッサーには恐怖・不安・不満・葛藤などが含まれます。

2 ストレッサーに対する身体の反応

ストレスがかかった場合の身体の反応とは、どのようなものでしょうか。先にあげたストレッサーによる刺激は、身体の各器官から神経などを介して脳に伝えられます。ストレッサーが身体にすぐに影響を与えるものや緊急性があるもの場合は、脳幹から視床下部に刺激が伝えられます。緊急性がないものや将来的に身体に影響を与える可能性のあるものは、大脳皮質や視床に伝わり情報処理されたうえで大脳辺縁系に伝達されます。大脳辺縁系は情動・本能的欲求・意欲・記憶・自律神経活動などを司っており、そこでさらに処理された情報が視床下部に伝えられます。いずれのストレス情報も最終的には視床下部に伝わり、そこから自律神経系と内分泌系という2つの経路を介してストレス反応が全身で起こります。体内で起こるストレス反応だけでなく、それに応じてさまざまなストレス関連行動も起こります。また、あるストレッサー（刺激）に対してどのような（またはどの程度の）ストレス反応や

§1 バイタルサイン（生命徴候）

バイタル(vital)とは生きていうこと、サイン(sign)は徴候や合図の意味なので、バイタルサイン（生命徴候）とは「生きていう状態を示す徴候」を意味します。一般的には、①体温（T）、②脈拍数及びその状態（P）、③呼吸数及びその状態（R）、④血圧（BP）を観察します。これらは動物の状態を把握するための客観的かつ基本的な情報です。

1 体温（T）

犬や猫では、通常、体温計を肛門から挿入して、体内部に近く安定していて、かつ外気温の影響を受けにくい直腸温を測定します。

安静時の犬猫の直腸温

37.5～39.0℃

※興奮したとき、暑いとき、運動した後などは上昇する。

※直腸温で41～43℃の高熱が数時間続くと、生命が危険な状態になる。

2 脈拍数及びその状態（P）

脈拍とは、心臓が収縮したときに押し出された血液（動脈血）にかかった圧力が動脈の血管壁に伝わったものです。動脈が体表近くを通る部分に指で触れると、周期的に指を持ち上げる血管の拍動を感じることができます。これが脈拍です。一方、毛細血管や静脈には伝わりませんので、そのような部位では感じることはできません。また、脈拍は心臓の拍動とほぼ一致します。

犬や猫の場合、脈拍は通常、内股にある股動脈で測定しますが、わかりにくい場合は心音を聴診して測定します。脈拍を検査する場合、1分間の数やそのリズムなどを確認します。

【1】脈拍数

平均脈拍数（安静時） 犬：70～180回/分

猫：145～200回/分

※興奮したとき、暑いとき、運動した後などは上昇する。

※脈拍数は、大型の動物ほど少ない。

※脈拍数が異常に増加している状態を頻脈、異常に減少している場合を徐脈という。

第16章 カウンセリング基礎

§1 ホリスティックケア・カウンセラーの役割

あなたがパートナーのことで不安を抱えているとき、どうしたらよいかかわからず悩んでいるとき、へトへトに疲れてしまっているとき、どんな人にそばにいてほしいですか？

ホリスティックケア・カウンセラーは臨床心理士や心理カウンセラーなど、人の心理学のプロとは異なりますが、パートナーのケアのアドバイスをするだけの専門家ではありません。序章で学んだとおり、ホリスティックケア・カウンセラーは、自分の持てる知識や技術を使って、オーナーやそのパートナーと信頼関係を築き、「犬や猫と暮らす喜び・健康・笑顔」を届ける人のことです。

パートナーの適切なケア方法をご提案することはもちろんですが、オーナーの心に寄り添い、カウンセリングを進め、オーナーの共感と理解を少しずつ得ていくことが重要です。

パートナーを健康に導き、オーナーとの一生のお付き合いを目指しましょう。