



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

理解を深めるための  
学習ドリル問題集

---



## 学習ドリル③（10章～12章）

**問1** テキストに記載されている植物療法の定義について、( ) に入る適切な語句を答えなさい。  
植物療法とは、植物そのものや植物の作り出す ( ① ) を含んだ粗抽出物を摂取することで、疾病の ( ② ) や ( ③ ) に役立てるような療法のことである。

**解答** ① ( )  
② ( )  
③ ( )

**問2** 植物が作り出す成分で、植物療法で重要とされている化合物の名前を答えなさい。  
**解答** ( )

**問3** 次の文章の ( ) に入る適切な語句を答えなさい。  
先人たちはハーブそのもの、薬草全体を使っていたが、現代の私たちが慣れ親しんでいる医薬品は、薬草の中の効き目のある ( ① ) を取り出したものである。一般的な医薬品はうわべの症状を治療することが得意なので、( ② ) がある反面、副作用のリスクが高くなることもある。一方ハーブ療法では、辛い症状をゆっくり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ことが得意なものが多い。結果が得られるまでに時間がかかることもあるが、( ③ ) のリスクは低くなることが多い。

**解答** ① ( )  
② ( )  
③ ( )

**問4** ハーブ療法を取り入れるときの心がけとして、不適切なものを1つ選びなさい。  
a. 簡単に結果が出ないからといってすぐに諦めない  
b. 獣医師に処方される薬を直ちに止め、それに近い効果を持つハーブを選択する  
c. 常にホリスティックな考え方を持つよう心がける  
d. 健康な身体とは何かをしっかりと理解する

**解答** ( )

**問5** ハーブ療法では、根なら根を、花なら花をそのまま丸ごと使う方が効果も高まり安全だと考えられています。このように「薬効成分を含む特定の部位を丸ごと使うこと」を何というか答えなさい。

**解答** ( )

**問6** 抗炎症作用のある代表的なハーブを2つ答えなさい。

**解答** ( ) ( )

**問7** 抗ウイルス作用のある代表的なハーブを2つ答えなさい。

**解答** ( )  
( )

**問8** ハーブと食事の関係に関する記述として、不適切なものをすべて選びなさい。

- a. 適切なハーブを選べば、心や身体の機能が悪かったり、食事のバランスが悪かったりしても容易に健康を保つことができる
- b. ハーブの効力を発揮するには、身体を常に健康に保ち、身体そのものが正しく機能していることが重要である
- c. 腸内環境によっては、ハーブの効果が変わってくることもある
- d. パートナーに何らかの不調が見られた場合、第一にすべきことはハーブをいち早く与えることである

**解答** ( )

**問9** 次の文章の ( ) に入る適切な語句を答えなさい。  
生のハーブを乾燥させた ( ① ) は、食事に振りかけたり、ハーブティーにしたり、リンスを作るなどいろいろな用途に使用できる。保存方法に配慮しても ( ② ) が進むため、1年以内に使い切れる量を用意し、できるだけ早く消費するようにする。

**解答** ① ( )  
② ( )

**問10** フリーズドライカプセルに入ったハーブを動物に与える場合、どのような方法で与えることができるか答えなさい。

**解答**

**問11** ハーブの与え方や使用期間について、正しいものには○、不適切なものには×をつけなさい。

- ①ハーブ療法を行う期間は、動物によって、また病気によっても異なる
- ②ハーブを与えるときは1週間のうち2日与えて5日休むというように、週5日は使用を休むことが推奨されている
- ③ハーブ療法中に休みの期間を取り入れることで、ハーブに対する反応の有無がわかりやすくなる
- ④ハーブ療法中に休みの期間を取り入れることは、長期使用による耐性や毒性の問題を緩和することができる
- ⑤日常生活において、与えたハーブの種類、投与量、投与期間などを把握することは重要でないため、オーナーが行う必要はない

## 学習ドリル④（13章～16章）

**問1** 次の文章の（ ）に入る適切な語句を答えなさい。  
ツボは（ ① ）と呼ばれる、全身を網の目のように走行するルート上に存在する。代表的な①は14本あり、その中には（ ② ）（ ③ ）（ ④ ）が巡っていて、生命のバランスを整えている。

**解答** ①（ ）  
②（ ）  
③（ ）  
④（ ）

**問2** 犬猫のマッサージに関する記述として、正しいものには○、間違っているものには×をつけなさい。  
① 中国医学では、「気」「血」「津液」の巡りが滞ったときに病にかかると考えられている  
② 動物にとってのマッサージは親が子を舐めることだが、体温を下げてしまうため、出産時以外は舐めようとする  
③ 経絡上に存在するツボを鍼、灸、レーザー光線、指圧によって刺激し、気・血・津液の巡りを改善することで、病気予防や治療に役立てることができる  
④ 中国医学では、下痢のときと便秘のときに同じツボを用いることがある

**解答** ①（ ）  
②（ ）  
③（ ）  
④（ ）

**問3** 次の犬や猫の椎骨式の説明で、（ ）に入る適切な語句を答えなさい。  
犬猫の背骨の数は、頸椎が（ ① ）つ、胸椎が（ ② ）つ、腰椎が（ ③ ）つ、仙椎が（ ④ ）つである。

**解答** ①（ ）  
②（ ）  
③（ ）  
④（ ）

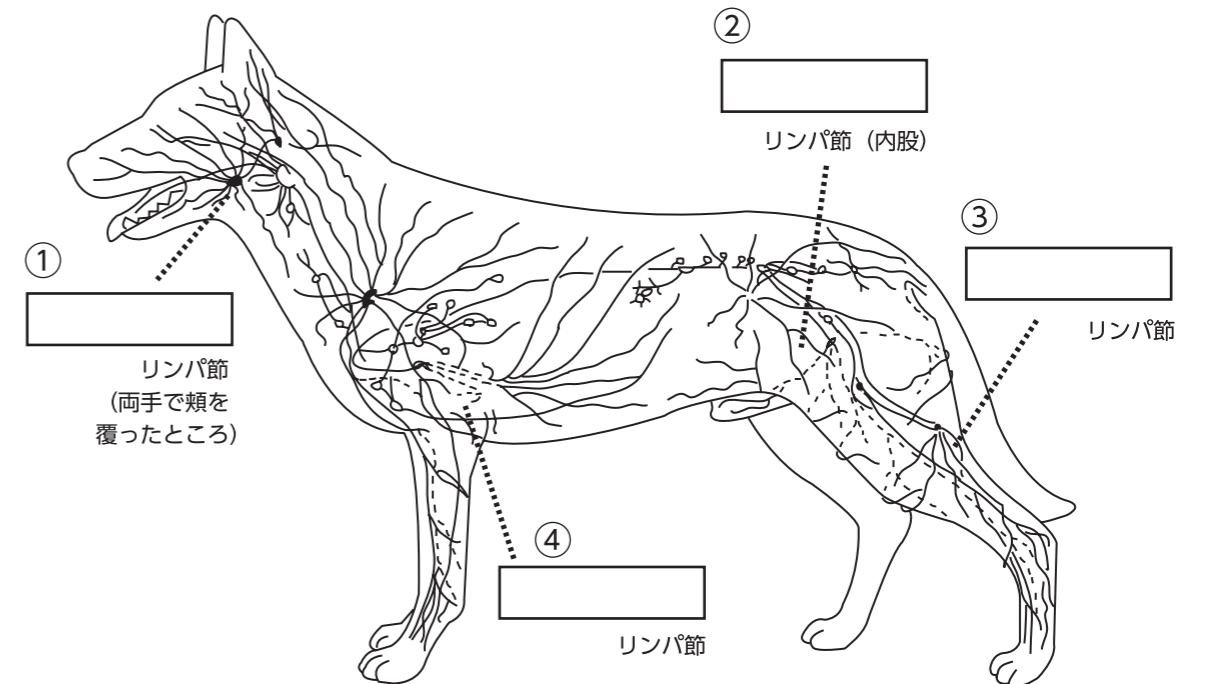
**問4** 次の文章の（ ）に入る適切な語句を答えなさい。  
犬には（ ① ）がなく、猫も退化した①しかいないため、前肢と胴体は関節ではなく7-8本の強い筋肉で結合されている。これらの筋肉を総称して（ ② ）という。

**解答** ①（ ）  
②（ ）

**問5** 次の文章の（ ）に入る適切な語句を答えなさい。  
リンパ液は体表に張り巡らされている身体の（ ① ）で、（ ② ）から出ているリンパ管内を巡っている。リンパには、リンパ液に入った（ ③ ）、（ ④ ）、不要になった細胞成分を処理する役目がある。また、（ ⑤ ）からしみ出た余剰水分を回収し、血液の中に戻す働きをしている。生体防衛に関わる（ ⑥ ）もあり、病原体を全身に巡らせないようにせき止め、処理し、抗体をつくり感染防御機能を高める役割を担っている。

**解答** ①（ ）  
②（ ）  
③（ ）  
④（ ）  
⑤（ ）  
⑥（ ）

**問6** 以下は犬の主要リンパ節の場所を示すイラストである。①-④に入る適切なリンパ節の名称を答えなさい。



**解答** ①（ ）  
②（ ）  
③（ ）  
④（ ）

## 運動 (第8章より)

【ホリチャレ】<sup>158</sup>テキストや動画で学んだ「散歩」「ストレッチ」「ホームエクササイズ」の中から1つ以上試し、パートナー（犬）の様子を観察し考察してください。

- 1) パートナーのプロフィール（犬種、年齢、体重、体型、性格）を教えてください。

犬種： \_\_\_\_\_  
年齢： \_\_\_\_\_ 体重： \_\_\_\_\_ 体型： \_\_\_\_\_ 性格： \_\_\_\_\_

- 2) 選んだ運動と、どのくらい（時間）行ったかを書いてください。

- 3) 上記を選んだ理由を教えてください。

- 4) パートナーの様子を教えてください。身体、心の両面で気づいたことを書いてください。

- 5) 今回のホリチャレに取り組むことで、どんな学びや気づきがありましたか。ホリスティック（全体的）な視点で考察してください。

- 6) ホリチャレに取り組んでいる様子の写真を撮影してください。（写真のご提出は任意です）

## グルーミング (第9章より)

【ホリチャレ】<sup>159</sup>ホリスティックグルーミングの考え方に沿ってパートナー、もしくは知人などのパートナーにブラッシングを行い、その様子を観察し考察してください。

- 1) パートナーのプロフィール（犬種、年齢、体重、体型、性格）を教えてください。

犬種： \_\_\_\_\_  
年齢： \_\_\_\_\_ 体重： \_\_\_\_\_ 体型： \_\_\_\_\_ 性格： \_\_\_\_\_

- 2) 使用したブラシの種類を書いてください。

- 3) どのようなことを意識して行ったかを書いてください。

- 4) 今回のホリチャレに取り組むことで、どんな学びや気づきがありましたか。ホリスティック（全体的）な視点で考察してください。

- 5) ホリチャレに取り組んでいる様子や実践したパートナー（愛犬）の写真を撮影してください。（写真のご提出は任意です）