

《原著》

大型犬とのふれあいがもたらす短期・長期心理的効果の検討 —動物介在活動の効果に関する予備調査—

漆原宏次¹・伊藤麻衣²

An investigation on long- and short-term psychological effects of interaction with a large dog: Exploratory research on the effect of animal assisted activity.

Kouji Urushihara¹, Mai Ito²

Abstract: Long- and short-term psychological effects of interaction with a large dog were investigated using various psychological inventories. Eleven dog-assisted therapy sessions to which university students could freely attend were held during a period of one and a half months. Total of 60 students were participated more than once to the session and within the session they were allowed to contact with a gentle large dog for about 30 min. Before and after each session, mood state of each participant was measured using Mood Inventory (Sakano, Fukui, Kumano, Horie, Kawahara, Yamamoto, Nomura, & Suematsu, 1994) and Waseda Affect Scale of Exercise and Durable Activity (Arai, Takenaka, & Oka, 2003). In addition, before and after the half and a month period of dog assisted therapy, mass survey on university students were conducted to measure various psychological states such as depression, anxiety, and hopelessness to investigate any possible long-term effect. Concerning the long-term survey, no difference between participants ($n=24$) and non-participants ($n=83$) of dog-assisted therapy sessions was found, which suggests an absence of any long-term effect of interaction with a dog. However, mood states of participants were significantly improved after each dog-assisted therapy session, which suggests considerable short-term effects of interaction with a dog. In conclusion, interaction with a dog is at least effective in improving mood state of participants and possibly is able to cause a positive effect similar to that caused by moderate exercises.

1 北海道医療大学心理科学部
Department of Psychological Sciences, Health Sciences University of Hokkaido

2 明治安田生命保険相互会社
Meiji Yasuda Life Insurance Company

※本研究は、第二著者が北海道医療大学在学中に行われました。また、当時同大学在学中であった田上侑梨氏、二俣芳氏のご協力のもと本研究は実施されました。お二方に記して感謝いたします。

Levinson (1978) は、ペットとの関わり合いが、ヒトの発達段階を通じて及ぼす好ましい影響について広く論じた。これはヒトが古来から日常の中で感じてきた、動物とのふれあいによってもたらされるポジティブな影響についての先駆的な研究であったといえる。以降、動物とのふれあいによりもたらされるポジティブな影響についての考察・知見が蓄積され（本邦における総説として、たとえば、岩本・福井, 2001）、「アニマルセラピー」という言葉が徐々に知られるようになっていった。セラピー (therapy) という言葉は、本来であれば何らかの疾患や心理的問題に対する治療という意味を持つが、現状アニマルセラピーという言葉はそれよりも広義に用いられており、動物とふれあうことでもたらされる癒しやリラックス、気分転換などをも含んでいるようである。米国において動物と人間の相互作用に関する実践と普及に早期から取り組んできた、いわばアニマルセラピー活動の草分け的存在であるデルタ協会は、アニマルセラピーという言葉の持つ意味のあいまいさを避けるため、何らかの疾患や心理社会的問題の改善など治療目的を明確にしたうえで専門家によって行われるプログラムである動物介在療法 (animal assisted therapy; 以下 AAT) と、動物とふれあうこと（およびそれによるポジティブな影響）を目的とした動物介在活動 (animal assisted activity; 以下 AAA) という言葉を用いた。

AAT・AAAには様々な動物が用いられる。過去の研究で用いられた動物を取り上げると、イヌ（たとえば、Folse, Minder, Aycocock, & Santana, 1994）、ネコ（たとえば、佐藤・宮崎・千丈・田中, 2003）、トリ（たとえば、Mugford & McMisky, 1975）、サカナやモルモット（たとえば、Nielsen & Delude, 1994）などのペットとしておなじみの動物から、ウマ（たとえば、Cawley, Cawley, & Retter, 1994）やイルカ（たとえば、Nathanson, 1998; Nathanson, de Castro, Friend, & McMahan, 1997）まで多岐にわたる。AAT・AAAを実践するうえで無視できないのは、これら用いる動物の

管理及び飼育・育成のコストである。イルカやウマなどの大型哺乳類の飼育コストはいうに及ばず、例えば身近な動物であるイヌであっても、飼育するには相当なコストが必要となる。餌代・飼育に必要な道具や設備・予防を含む医療費などの金銭的な負担に加え、日々の散歩や運動、シャンプーやブラッシングや歯磨きなどの手入れにも手間がかかり、さらに噛まない、吠えない、ヒトを怖がらないなどセラピーを行うにあたって最低限必要なしつけをする必要がある。これらの金銭的・時間的コストを考慮すると、AAT・AAAを行うという目的のためだけにこれらの動物を飼育するのは効率的であるとは言えない。AAT・AAA以外の目的のために良好な状態で飼育されている動物（例えば家畜や愛玩動物）を一時的に流用するのが現実的であるといえる。

横山 (1996) は、アニマルセラピー活動を、施設訪問型、施設飼育型、在宅訪問型、在宅飼育型の4つに分類しその長所と短所について論じた。このうち、ペットを利用した施設訪問型の活動がボランティアを中心に近年広まりつつある。例えば、筆者らの居住する北海道では、NPO法人北海道ボランティアドッグの会という団体があり、ボランティアによるAAAを活発に行っている。この団体には2014年時点で200名弱の会員と約130頭のセラピー犬が登録されており、道内約40施設を対象に、セラピー犬と飼主が定期的に訪問活動を行っている。施設訪問時には参加希望者は30分程度セラピー犬とふれあうことができ、このような訪問が一施設につきおおよそ月一回行われる。またこの団体では独自のセラピー犬適性検査を年2回行っており、この検査をクリアした、十分なしつけが施されておりセラピー活動に向いている性格のイヌをセラピー犬として登録し、これらのセラピー犬のみが施設で活動するという制度を取っている。

このような活動の形態には、受け入れる施設側で動物を飼育する必要がなく上述した飼育等のコストがかからないため施設としては活動を行う際の敷居が低いという長所がある。また普段はペッ

トとして可愛がられているセラピー犬が気心の知れた飼主とともに双方の状態・都合に合わせて無理をすることなく施設を訪問するため、セラピー犬にとっても負担が少ない。さらに、多くの会員を擁する団体であればある程度の数のセラピー犬が一度に活動に参加できるため、施設側の参加者の数が多い場合でもひとりひとりの満足感が得られやすい。これら多くのメリットがある一方で、福祉施設、介護施設、病院など多様な施設を幅広く対象として活動するため、特定の疾患や健康問題に対してある程度以上の治療効果を期待するというAATとしての性格は薄く、年齢や環境などが様々に異なる参加者に対し気分転換、リラックス、癒しなどのポジティブな効果を漠然と期待するAAAとしての色合いが強いといえる。過去のAAT・AAAに関する研究においては、自閉症や学習障害など、特定の疾患ないし心理的問題に対する効果を検討したものが多く（例えば、Nathanson, 1998; Nathanson et al., 1997）が、これらの研究は現状広まりつつあるペットを利用した施設訪問型のボランティア活動の効果を裏付けるものであるとはいいがたい。さらに、ペットを利用した施設訪問型のボランティア活動は、一つの施設につき一回の活動時間が30分程度であり、このような短時間で動物とのふれあいがどのような効果をもたらすのかについて、上述した過去の研究から多くを知ることは難しい。

よって本研究では、ペットを利用した施設訪問型AAAへの参加が短期的・長期的にどのような心理的变化をもたらすのかを検証するために、健全な大学生が大型犬とのふれあいを行う実験場面を設定し、この経験がもたらす心理的变化を探索的に検討する。具体的には、ある私立大学において、多数の学生を対象に不安、抑うつ、ホープレスネス等の心理状態に関する質問紙調査を行い、その後数週間にわたり自由参加の短時間のセラピー犬活動を複数回行う。各セラピー犬活動の前後において、気分等に関する簡便な質問紙調査を行い、活動前後での心理状態の変化を検証する。そして、セラピー犬活動期間の終了後、再び多数

の学生を対象に質問紙調査を行い、セラピー犬活動に参加した学生と参加しなかった学生との間で、どのような相違がみられたかを検討する。その結果、一回のセラピー犬活動の前後においてどのような心理的变化が生じたか、またセラピー犬活動に参加することでどのような長期的変化が生じたかがある程度明らかになると期待される。

方 法

研究協力者

本研究は北海道の某私立大学に所属する大学生・大学院生を対象に行われた。後述するセラピー犬活動に一度以上参加した研究協力者は、60名であった。また、実験前・後の長期質問紙調査において、データの欠損が見られず、かつ前後の調査の対応が得られ分析対象となった研究協力者は117名であり、この中で、セラピー犬活動に一回以上参加したと回答した研究協力者は24名であった。

セラピー犬 本研究で用いられたセラピー犬は、フルフルという名の雌のゴールデン・レトリバーであり、実験開始時点での年齢は4歳、体重は約30キロであった。このセラピー犬は、約3年間にわたりNPO法人北海道ボランティアドッグの会でのセラピー犬活動を実施してきた経験があった。本研究でセラピー犬活動に同伴したハンドラーは、このセラピー犬の飼主であった。

調査材料

実験前・後の長期質問紙調査には、記述年月日・性別・年齢・所属・誕生日及び携帯電話番号の下4桁を回答するフェイスシートと、ベック抑うつ尺度（BDI）日本語版（林, 1988; 林・瀧本, 1991）、状況別対人不安尺度（毛利・丹野, 2001）、大学生生活不安尺度（藤井, 1998）、STAI日本語版（清水・今栄, 1981）、拡張版ホープレスネス尺度（高比良, 1998）の項目によって構成された質問紙冊子を用いた。BDI日本語版は、

Beck, Rush, Shaw, & Emery (1979) によって開発された、21の主要な抑うつ症状から構成される原版を翻訳したものである。本研究では倫理的配慮のため、自殺に関する1項目を除いた20項目を使用した。回答は点数が高いほど症状が強くなるように配置された0~3の4つの選択肢から一つを選ぶ4件法である。本研究では20項目すべてに対する回答の選択肢番号の合計値を抑うつ傾向の指標とした。状況別対人不安尺度は、毛利・丹野(2001)により、対人不安を感じる対人状況に着目して作成された尺度であり、「発表・発言不安」「親しくはない相手不安」「異性への不安」「会話のない不安」「目上への不安」の5つの下位尺度からなる。本研究ではこれらのうち、文脈や対象が比較的限定されている「発表・発言不安」と「目上への不安」の二つの下位尺度を除き、「親しくはない相手不安」8項目、「異性への不安」5項目、「会話のない不安」5項目、計18項目を用いた。各項目への回答は「全く当てはまらない(1)」から「非常にあてはまる(5)」の間で選択を行う5件法である。各下位尺度の得点を合計しそれぞれの指標とした。大学生生活不安尺度は、大学生において特徴的に認められる不安感の程度を測定するために開発された尺度であり、「日常生活不安」、「評価不安」、「大学不適応」の3つの下位尺度からなる。回答は「はい」「いいえ」からなる2件法であり、「はい」の選択数が各下位尺度の得点となる。本研究では「日常生活不安」13項目および「大学不適応」5項目の計18項目を用いた。拡張版ホープレスネス尺度は、Abramson, Metalsky, & Alloy (1989) の「抑うつのホープレスネス理論」をもとに開発された Expanded Hopelessness Scale (EHA) を翻訳したものであり、領域特定のない20項目、対人領域20項目、達成領域20項目の計60項目からなる。回答はそれぞれの項目に対し「はい」または「いいえ」を選択する2件法であり、全項目のうち26項目が逆転項目である。本研究では、逆転項目に対する「いいえ」に1点、それ以外の項目に対する「はい」に1点を与え、各領域ごとに合計値を算

出しホープレスネス傾向の指標とした。STAI日本語版は、Spielberger, Gorsuch, & Lushene (1970)により作成された State-Trait Anxiety Inventory を翻訳したものであり、状態不安を測定する尺度 (A-state; 20項目) と、特性不安を測定する尺度 (A-trait; 20項目) からなる。回答は「全くそうではない(1)」から「全くそうである(4)」の間で選択を行う4件法である。A-stateの10項目、A-traitの7項目は逆転項目となっている。通常の項目については選択された値を得点とし、逆転項目については(1)を選択したものに4点、4を選択したものに1点を与える形で数値を逆転させたものを得点として、両下位尺度における合計得点をそれぞれの指標とした。

実験後の長期質問紙調査において用いた質問紙冊子にのみ、セラピー犬活動に参加した経験を尋ねる項目が冊子冒頭に追加された。ここでは、まずセラピー犬活動への参加経験の有無を尋ね、経験があると回答した場合には参加回数と参加した感想の自由記述を、経験がないと回答した場合にはセラピー犬活動に参加しなかった理由の自由記述を求めるものであった。

セラピー犬活動の前後で回答を求めた調査票は、記述年月日・性別・年齢・所属・誕生日及び携帯電話番号の下4桁を回答するフェイスシートと、一過性運動に用いる感情尺度(荒井・竹中・岡, 2003) および気分調査票(坂野・福井・熊野・堀江・川原・山本・野村・末松, 1994) から構成されていた。気分調査票は、主観的な気分状態を多面的に測定するために開発された尺度であり、「緊張と興奮」「爽快感」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」の5つの下位尺度から構成される。各下位尺度には8項目が含まれる。回答は「全く当てはまらない(1)」から「非常にあてはまる(4)」の間で選択を行う4件法である。本研究では各項目における得点を合計し各下位尺度の指標とした。一過性運動に用いる感情尺度は、運動場面に固有の感情を、否定的感情と肯定的感情に分けて測定するものである。「否定的感情」と、肯定的感情に属する「高揚感」「落ち着き

感」の計3つの下位尺度から構成され、各下位尺度には4項目が含まれる。回答は「全く感じない(1)」から「かなり感じる(5)」の間で選択を行う5件法である。本研究では各項目に対する得点の合計値を各下位尺度の指標とした。

手続き

研究は北海道の某私立大学において行われた。まず、実験前の長期質問紙調査として、大学に在籍する大学生を対象に、講義前後などに質問紙冊子を配布し、回収した。また、質問紙の配布時に、セラピー犬活動への参加を促すチラシを配布した。さらに大学構内の掲示板にセラピー犬活動についてのポスターを掲示し、参加を募った。

セラピー犬活動は2014年12月3日から2015年1月19日までの約1か月半の間、大学内の演習室において計11回実施された。セラピー犬活動は大学での講義終了後の時間に、週2ないし3回のペースでスケジュールされ、このスケジュールは大学内のポスターにより周知された。参加希望者は事前に予約などをする必要はなく、所定の時間・場所に集合することで自由に参加可能であった。セラピー犬活動ではまず、セッションに参加する上での注意点が書かれた説明文が配布され、要点について実験者から口頭で説明が行われた。説明文の内容は、セラピー犬とのふれあいにより毛やよだれなどが服に付着する可能性があること、セラピー犬を驚かすような大声を出す、叩く、強くつかむなどの行為、および食べ物の持ち込みなどは禁止であること、および服装の注意点などであった。参加者が説明文を読んだうえで研究参加同意書に署名をしたのち、調査票への回答が求められた。その後、全参加者は円状に並べられた椅子に内向きに着席し、ハンドラーに連れられた一頭のセラピー犬が円の中央に入場しセラピー犬セッションが開始された。セラピー犬活動は約30分間であり、その間参加者は自由にセラピー犬とふれあうことが可能であった。参加者は椅子に座ったままセラピー犬を撫でたり、椅子から降りてセラピー犬に抱き着く、セラピー犬の写真を撮るな

ど、自由にセラピー犬とふれあうことが許された。セラピー犬は11回のセッションを通じ総じておとなしく、セッション開始時には参加者の匂いを嗅ぐ、手などを舐めるなどの行動が見られたが、以後は、ゆっくり歩き回る、横になる、など概して穏やかであり、参加者に撫でられるなどした際にも嫌がるそぶりは見せなかった。11回のセッションを通じて、吠える、噛む、飛びつくなどの問題行動は一切見られなかった。約30分が経過したのち、セラピー犬はハンドラーに連れられて退場し、研究協力者は再び調査票への回答を求められた。この調査票への回答をもってセラピー犬活動は終了した。セラピー犬活動への参加回数に制限はなく、希望者は何度も繰り返し参加することが可能であった。セラピー犬活動1セッションあたりの参加者数は平均8.00名、最小1名、最大16名であった。長期質問紙調査は、学部生対象の講義を利用して行われたため、大学院生に対しては実施されなかったが、このセラピー犬活動には大学生だけではなく、大学院生も自由に参加することができた。

セラピー犬活動期間が終了したのち、実験後の長期質問紙調査として、大学生を対象に講義前後などを利用し質問紙冊子を配布し、回収した。本実験ではすべての質問紙冊子・調査票に対して無記名での回答を求めたが、回答された誕生日と携帯電話番号の一部を用いて質問紙間での研究参加者の対応づけを行った。長期質問紙調査については、前後の質問紙調査において対応が得られた研究協力者のみを分析の対象とした。

結果および考察

Table 1は、セラピー犬活動期間前・後の長期質問紙調査の結果を、セラピー犬活動参加者と非参加者に分けてまとめたものである。実験前長期質問紙調査において、参加者と非参加者の各心理尺度得点の平均値の間で対応のない検定を行ったところ、どの心理尺度得点においても有意差は

見られなかった ($t_s < 1.97$, $df = 115$, $ps > .05$)。実験後長期質問紙調査においても同様に、セラピー犬活動参加者と非参加者の各心理尺度得点の平均値

の間で対応のない t 検定を行ったが、どの心理尺度得点においても有意差は見られなかった ($t_s < 1.82$, $df = 115$, $ps > .05$)。

Table 1 セラピー犬活動期間前・後における長期質問紙調査の結果

セラピー犬活動への参加有無	参加($n=24$)		不参加($n=83$)	
活動への平均参加回数	1.79		0.00	
	Pre	Post	Pre	Post
BDI日本語版	10.11	9.76	14.00	13.46
拡張版ホープレスネス尺度				
対人領域のEHS項目	5.43	5.00	5.92	6.25
達成領域のEHS不安	6.99	6.34	6.79	7.50
領域の特にないEHS項目	7.27	6.76	7.58	7.46
大学生生活不安尺度				
日常生活不安	9.51	7.18	10.08	7.71
大学不適応	2.56	1.12	2.29	1.25
状況別対人不安尺度				
親しくはない相手不安	24.33	23.67	25.46	26.54
異性への不安	15.23	14.82	15.04	16.54
会話のない不安	15.89	15.30	17.04	17.54
STAI日本語版				
A-state	41.96	45.37	41.42	46.71
A-trait	46.97	46.48	48.17	49.33

実験後における長期質問紙調査冊子の中で回答を求めた、セラピー犬活動に参加した感想についての自由記述では、楽しかった、癒された、和んだ、新鮮な気持ちだったなど、ポジティブな気分についての回答をしたのが24名中17名であり、そのうちの4名は、普段イヌないし大型犬とふれあう機会がないことについてもふれていた。また、イヌがかわいかった、賢いと思ったなど、9名がセラピー犬についてのポジティブな評価について

ふれた。少数意見としては、イヌへの恐怖感が緩和された(1名)、実家のイヌに会いたくなった(1名)などがあった。また、セラピー犬活動に参加しなかった理由についての自由記述では、時間が合わなかった、忙しかった、セラピー犬活動があることを知らなかったなどの意見が大半を占めたが、アレルギーがある、イヌや動物が苦手、などの意見もみられた。

Figure 1は、セラピー犬活動の前後で回答を求

めた調査票の各項目の得点の平均値を示している。セラピー犬活動に2回以上参加した研究協力者については、すべての参加回における調査票の得点をセラピー犬活動前・後でそれぞれ平均したものを分析に用いた。調査票印刷時の不備により、気分調査票(坂野ら, 1994)における「緊張と興奮」因子に含まれる8つの質問項目のひとつ「怒っている」が調査票から欠落しており、同じく「抑うつ感」因子に含まれる質問項目である「むなしい」が重複していた。そのため、「興奮と緊張」因子については、「怒っている」を除く7つの質問項目の合計値を、「抑うつ感」については、「むなしい」という質問項目に対するふたつの得点を平均したものと、残りの7つの質問項目を合算したものをそれぞれの因子の得点とし

た。セラピー犬活動の前後における各項目の平均値の間で対応のあるt検定を行ったところ、気分調査票における5因子のうち、緊張と興奮 ($t_{(59)} = 3.09, p < .01$)、疲労感 ($t_{(59)} = 8.78, p < .01$)、抑うつ感 ($t_{(59)} = 8.13, p < .01$)、不安感 ($t_{(59)} = 6.64, p < .01$) の得点が、また一過性運動に用いる感情尺度(荒井ら, 2003)の因子のうち、否定的感情 ($t_{(59)} = 5.68, p < .01$) の得点が、セラピー犬活動後に有意に減少していた。さらに、気分調査票の因子のうち、爽快感 ($t_{(59)} = 5.12, p < .01$)、高揚感 ($t_{(59)} = 4.39, p < .01$) が、一過性運動に用いる感情尺度の因子のうち、落ち着き感 ($t_{(59)} = 7.73, p < .01$) の得点が、セラピー犬活動後に有意に増加していた。

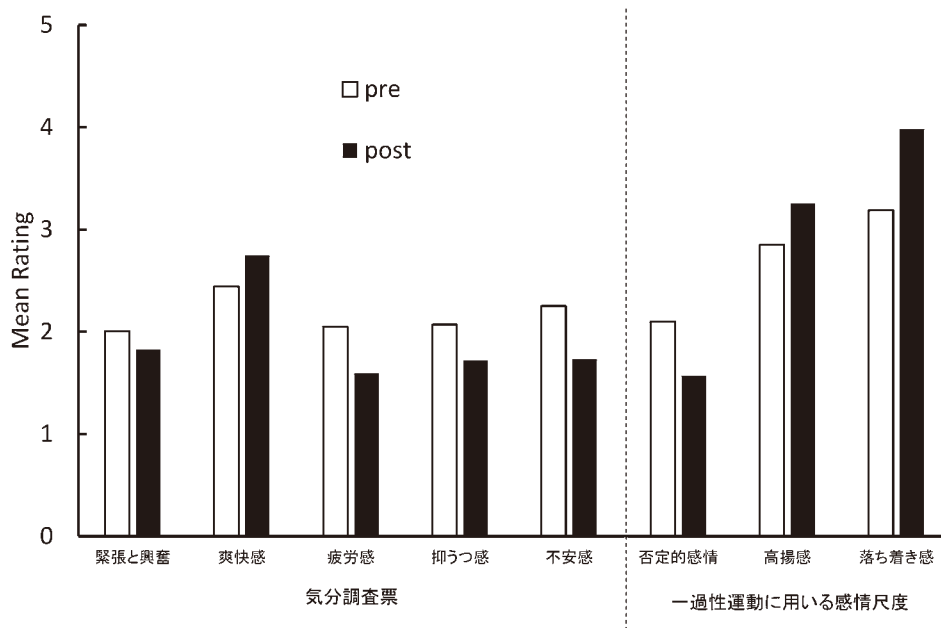


Figure 1. セラピー犬活動前後における、気分調査票(坂野ら, 1994)および一過性運動に用いる感情尺度(荒井ら, 2003)の平均得点

長期質問紙調査においては様々な心理状態を測定する尺度を用いて、セラピー犬活動期間前後での活動参加者・非参加者の比較を行ったが、セラピー犬活動期間以前は当然のことながら、活動期間後であっても顕著な差異は観察されなかった。本研究におけるセラピー犬活動期間は約1ヵ月半

であったが、その間にセラピー犬活動に参加した回数は平均して2回未満であり、おそらくは期間の長さに対して活動の回数及び延べ時間が少なかったため、たとえもしセラピー犬活動に何らかの効果があるとしても、その効果をこの程度の長期的スパンで検出するのは難しかった可能性が考

えられる。セラピー犬との接触の効果を質問紙により長期にわたり調査した類似の研究として、Folse et al. (1994)がある。彼らは、抑うつ傾向のある大学生の参加者を、イヌとともにグループセッションを経験する指示群、イヌとのふれあいの機会を持つ非指示群、いずれの条件も経験しない統制群の3群に分け、処置の前後におけるベック抑うつ尺度 (BDI; Beck et al., 1979) の得点の差を分析したところ、統制群と比較して非指示群のみにおいてBDI得点の減少が見られた。この研究における処置期間は本研究とほぼ同じ7週間であったが、彼らの研究では、処置期間中に毎週1回45分のセッションを7回行い、7回のセッション中最低6回の参加を研究協力者に求めた。このような先行研究との比較から、セラピー犬との接触による長期的効果を期待するには、より高頻度・長時間の接触が必要である可能性が示唆される。一方で、本研究における月一回程度のセラピー犬セッションへの参加は、現状行われているボランティアによる各施設・病院への訪問の頻度とより近いと考えられるため、このような月一回程度の訪問活動により長期的効果が得られるかについては今後さらに慎重に検討する必要があるといえる。

一方、短期的効果に注目すると、各セラピー犬活動の前後では、気分調査票 (坂野ら, 1994) および一過性運動に用いる感情尺度 (荒井ら, 2003) の得点が、セラピー犬セッションの前後ですべてポジティブな方向に変化しており、顕著な効果が示唆されたといえる。具体的には、気分調査票における下位尺度のうち、否定的感情である「緊張と興奮」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」は減少し、肯定的感情である「爽快感」は増加していた。また、一過性運動に用いる感情尺度については、下位尺度のうち「否定的感情」が減少し、肯定的感情である「高揚感」「落ち着き感」が増加していた。気分調査票の得点がセッションの前後で顕著に変化したという事実は、30分という短時間であっても、大型犬とのふれあいはポジティブな方向への気分転換を効果的に引き起こす可能性

が高いことを示しているといえる。また、一過性運動に用いる感情尺度についてもセラピー犬セッションの前後で差が見られたのは非常に興味深い。この尺度はその名が示す通り、運動による短期的な感情状態の変化を測定するために開発されたものであり、荒井ら (2003) は実際に、この尺度の得点が、エルゴメータを用いた中程度の運動や、ウォーキングの前後でポジティブな方向に変化することを実験的に明らかにしている。本研究におけるセラピー犬セッションへの参加は運動の要素をほとんど含んではいないが、にもかかわらずこの得点が先行研究における運動時と同様に变化したことは注目に値する。現在行われている、セラピー犬を用いたボランティアによる施設への訪問活動で対象となるのは、入院患者や高齢者、障がい者の方々など、自由に運動をすることができない境遇におかれている参加者がかなりの部分を占め、中には車いすに乗っていたり、ベッドから起き上がることが難しいなど、軽い運動を行うことも非常に困難な参加者もいる。本研究が示唆したように、短期間のAAAにより、軽い運動によってもたらされるのと同様のポジティブな気分の変化が得られるのであれば、このような方々を対象とした訪問型AAAへの参加は、運動などのレクリエーション活動を行えない人たちにとっての代替となる可能性があるといえる。

本研究は近年広く行われているペットを用いたボランティアによる訪問型AAAの効果を探索的に検討するため、セラピー犬活動への参加による長期・短期心理的变化を様々な尺度を用いて検証した。その結果、長期的効果は見られなかったが、短期的なポジティブな効果が示唆され、またその効果は軽い運動などを伴うレクリエーションによる効果の代替となり得る可能性が示されたといえる。しかし、本研究の結果から結論を導くには慎重な検討を要することを最後に指摘しておきたい。本研究では探索的に、数多くの尺度を用いて短期的・長期的効果の可能性を幅広く検討したが、そのために研究デザインとして完全とは言えない部分がいくつか残されている。具体的に指摘

すると、長期的効果の検討において、セラピー犬活動参加者と非参加者の比較を行ったが、これら二つの群への振り分けは無作為ではなく、あくまでも研究協力者の意思に基づくものであった。よって、これら二つの群がセラピー犬セッション以前に完全に同質であったというのは難しい。また、本研究では短期的効果の検討として、セッションの前後での各尺度得点の変化を分析したが、このようなデザインでは、観察されたポジティブな短期的効果が、セラピー犬の存在によるものか、単なる時間の経過などによるものかを分離することは難しい。本来であればこのような時系列的分析だけではなく、セラピー犬セッションと同期間の待機条件などを設定し条件間での比較を行うことが望ましいといえる。よって、本研究の結果は、それをもって早急な結論を導くのではなく、示唆されたAAAの短期的効果の可能性などをより詳細に検討する将来の研究の端緒とすることが望ましいといえる。今後一層の研究の展開が期待される。

引用文献

- Abramson, L. Y., & Metalsky, G. I., & Alloy, L. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.
- 荒井弘和・竹中晃二・岡 浩一郎 (2003). 一過性運動に用いる感情尺度—尺度の開発と運動時における感情の検討— 健康心理学研究, 16, 1-10.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. N.Y.: The Guilford Press.
- Cawley, R., Cawley, D., & Retter, K. (1994). Therapeutic horseback riding and self-concept in adolescents with special educational needs. *Anthrozoös*, 7, 129-134.
- Folse, E. B., Minder, C. C., Aycock, M. J., & Santana, R. T. (1994). Animal-assisted therapy and depression in adult college students. *Anthrozoös*, 7, 188-194.
- 藤井義久 (1998). 大学生生活不安尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 68, 441-448.
- 林 潔 (1988). Beckの認知療法を基とした学生の抑うつについての処置 学生相談研究, 9, 97-107.
- 林 潔・瀧本孝雄 (1991). Beck Depression Inventory (1978年版) の検討とDepression と Self-efficacyとの関連についての一考察 白梅学園短期大学紀要, 27, 43-52.
- 岩本隆茂・福井 至 (編) (2001). アニマルセラピーの理論と実際 培風館.
- Levinson, B. M. (1978). Pets and personality development. *Psychological Reports*, 42, 1031-1038.
- 毛利伊吹・丹野義彦 (2001). 状況別対人不安尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討 健康心理学研究, 14, 23-31.
- Mugford, R. A., & M'Comisky, J. G. (1975). Some recent works on the psychotherapeutic value of cage birds with old people. In R. S. Anderson (Ed.) *Pet animals and society*, London: Bailliere Tindall, pp. 54-65.
- Nathanson, D. E. (1998). Long-term effectiveness of dolphin-assisted therapy for children with severe disabilities. *Anthrozoös*, 11, 22-32.
- Nathanson, D. E., de Castro, D., Friend, H., & McMahan, M. (1997). Effectiveness of short-term dolphin-assisted therapy for children with severe disabilities. *Anthrozoös*, 10, 90-100.
- Nielsen, J. A., & Delude, L. A. (1994). Pets as adjunct therapists in a residence for former psychiatric patients. *Anthrozoös*, 7, 166-171.
- 坂野雄二・福井知美・熊野宏昭・堀江はるみ・川原健資・山本晴義・野村 忍・末松弘行 (1994). 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討 心身医学, 34, 629-636.
- 佐藤友香・宮崎拓弥・千丈雅徳・田中稜一 (2003). 動物介在療法が著効を示した難治性境界性人格障害の1例 精神医学, 45, 659-661.

- 清水秀美・今栄国晴（1981）． STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORYの日本語版（大学生用）の作成 教育心理学研究, 29, 62-67.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970) . *Manual for State-Trait Anxiety Inventory (Self-Evaluation Questionnaire)*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- 高比良美詠子（1998）． 拡張版ホープレスネス尺度（日本語版）の作成に関する研究 お茶の水女子大学人間文化研究科人間文化研究年報, 21, 254-260.
- 横山章光（1995）． アニマルセラピーとは何か 日本放送出版協会.