

アニマルセラピー

落ち込んだとき、犬や猫などのペットと触れ合うことで、心が癒やされたことのある人は少なくないはずです。

動物との触れ合いで、ストレスを緩和したり、生活の質を向上させたりする試みは、全世界で行われており、日本では「アニマルセラピー」と呼ばれています。病院や介護施設、刑務所などで動物との触れ合いの場をつくることで、人々に良い影響を与える効果が報告されています。

イギリス・ロンドンでは、「ミスター・ロンドン・ミャオ」と呼ばれる黒猫が病院を巡回しており、患者たちに親しまれているそうです。ミャオは特別な認可を受けたセラピーキャットであり、誰に対しても決して攻撃的な態度をとることはありません。彼を撫でたり膝に乗せたりすることで、患者は孤独や緊張を和らげることができます。

強いストレスを受けたときは、人とのコミュニケーションが一時的につらくなることがあります。そんなときに、動物たちの存在が心の救いになってくれるはずです。ペットを飼っていない人も、時には動物園や水族館に行ってみましょう。愛らしい姿に元気をもらえるのではないのでしょうか。

今日の言葉

動物と触れ合う機会を持ちましょう

今日の気づき

コメント