

# ペットを飼うことは精神的健康につながるか

## —ペットを飼う理由と動物への共感性の観点から—

### ペットを飼うことは精神的健康につながるか —ペットを飼う理由と動物への共感性の観点から—

#### 問題・目的部分の要約

近年、人生の幸福感や充実感と、ペットとの関連が注目されている。たとえば奥平（2010）は、ペットを飼う理由として精神的な安定をあげる者は多く、また実際にペットを飼っている対象者において、その理由を肯定する程度が高いほどストレス反応が低いという負の関係を確認している。しかしながら、この研究は調査時点でのペット飼育理由とストレス反応を対象としているため、精神的な安定のためにペットを飼い始めることがストレス反応を低減するかどうかについては、別途検討が必要と指摘されている（奥平、2010）。

他方、人間と動物との関係について理解を深めるために、平（2017）は動物への共感性という概念を提唱した。そして平・山田（2018）は、動物への共感性がペットを飼育する理由や関わり方などと広く関連することを見出している。そこで本研究では、単身世帯の社会人を対象として、奥平（2010）の指摘する精神的な安定のためというペットを飼う理由とストレス反応の関連について、動物への共感性概念を含めて探索的に検討することを目的とする。

#### 方法

##### 調査時期および対象

インターネット上に調査フォームを作成し、ペット情報を交換するコミュニティの参加者に対して協力の依頼を行うことを起点としたスノーボールサンプリングによって協力者を募った。調査フォームは、2019年5月中旬から7月末まで設置した。

調査フォームには、まず調査への協力は任意であること、回答によって個人が評価されるようなものではないことなどを示し、同意者のみに回答を求めた。また、本調査は単身世帯の社会人を対象としていること、飼育期間が1年以上であること、本調査でいうペットとは、犬や猫、うさぎ、小鳥などの小動物をさし、トカゲなどの爬虫類や虫は含まないことなどを教示した。

#### 調査内容

**飼育状況** 飼育している動物の種類と、飼育期間について記入を求めた。

**飼育理由** 動物を飼育している理由について、「気持ちやわらぐから」、「自分が動物好きだから」「なりゆきで」など5つの理由を提示し、それぞれに対して自分にあてはまる程度の回答を求めた。また飼育理由は、「現在飼っている動物を飼い始めた理由」と「現在、飼いつづけている理由」の2つの時点での回答を求めている。なお回答は、web画面上のスライダーを、「まったくあてはまらない」から「ぴったりあてはまる」までの間の適当な位置に動かすことで求めた。

**動物に対する共感性** 平（2017）による動物に対する共感性尺度16項目を用いた。感情面、情緒面での触れ合いを肯定する「感情的触れ合い」、相互に分かりあいたいと希求する「相互理解希求」、動物にも基本的人権のようなものを認め、それに対する配慮意識を表す「権利への配慮」の3つの下位尺度で構成される。回答は平（2017）にしたがい、「はい」「どちらかといえば、はい」「どちらともいえない」「どちらかといえば、いいえ」「いいえ」の5段階で求めた。

**ストレス反応尺度** 長野・李（2007）の作成している成人用ストレス反応尺度から、「抑うつ感」、「不機嫌感」の2つの感情反応下位尺度を用いた。いずれも5項目からなり、普段の生活の中で「感じることはない」から「いつも感じる」までの4段階で回答を求めた。

#### 結果と考察

本調査は、236名からの回答を得た。そのうち、データに不備のあった9名を除いた227名を有効回答者として分析に用いた。

はじめに、動物に対する共感性尺度について検討した。まず、回答の様相を度数分布、平均値、標準偏差などから確認した。平均値および標準偏差はTable 1に示す。特に大きな回答の偏りは見られなかった。

次に平（2017）の見出した因子構造との異同を確認するため、確認的因子分析を行った。因子と項目の配置の対応は平（2017）に従い、因子間に相関関係を仮定した。

確認的因子分析の結果をTable 1に示す。適合度指標は、 $\chi^2(101) = 155.69, p < .001, GFI = .92, AGFI = .89, CFI = .96, SRMR = .05, RMSEA = .05, 90\% CI [.03, .06]$ であった。因子から項目へのパス係数は、最も低いもので.52であり、すべての係数が1%水準で有意なものであった。さらに因子間相関は、「感情的触れ合い」と「相互理解希求」で.45、「感情的触れ合い」と「権利への配慮」で.65、「相互理解希求」と「権利への配慮」で.47であった。これらの結果を踏まえると、 $\chi^2$ 値は有意であったものの、本研究のデータにおいても、平（2017）の見出している因子構造とほぼ同様な構造を抽出できたといえるだろう。なお、本研究における各下位尺度の信頼性係数を $\alpha$ 係数および $\omega$ 係数で求めたところ、「感情的触れ合い」では $\alpha$

Table 1 動物への共感性尺度の確認的因子分析結果

項目	M	SD	感情的 触れ合い	相互理解 希求	権利への 配慮
a01 動物と人間は友達になることができる	3.66	1.20	.79		
a13 私が悲しい時には、動物はそれを分かってくれる	3.21	1.25	.80		
a07 動物の顔を見ると、その動物が何を考えているのかわかる	3.31	1.25	.72		
a16 動物に触れていると癒される	3.96	1.04	.75		
a10 人間と動物はお互いにわかり合える	3.95	0.99	.65		
a04 動物と一緒にいるとさびしさがまぎれる	3.85	0.99	.64		
a02 動物の気持ちが分かるようになりたい	3.60	1.24		.71	
a08 動物は人間に気持ちを分かかって欲しいと思っているはずだ	3.85	1.13		.69	
a14 動物に私の気持ちを分かかって欲しいと思う	3.84	1.09		.67	
a11 動物の言葉を話せるようになりたい	3.34	1.22		.61	
a05 動物の鳴き声を、人間の言葉に翻訳できれば良いのと思うことがある	4.11	1.02		.59	
a03 動物にとっては、人間に飼われているよりも、自然の中で暮らしている方が良い	3.21	1.42			.65
a09 飼っていた動物を捨てることは絶対にしてはならないことである	4.32	0.81			.64
a15 鎖でつながれたり、檻の中に入れられた動物を見るとかわいそうになる	3.52	1.13			.66
a12 飼われている動物はその家族の一員である	4.00	0.98			.64
a06 いつも動物と一緒にいたい	3.38	1.09			.52
因子間相関		F1		.45	.65
		F2			.47

=.87,  $\omega=.92$ , 「相互理解希求」で  $\alpha=.79$ ,  $\omega=.84$ , 「権利への配慮」で  $\alpha=.75$ ,  $\omega=.81$  であった。以上の結果より、対象者の属性は大きく異なるものの、平 (2017) の抽出している因子構造は本調査対象にもあてはまると判断し、平と同様の手順で得点化を行った。各下位尺度得点の平均値、標準偏差は Table 2 に示す。

次に、動物の飼育に関する指標について検討した。飼育している動物は、イヌとネコが非常に多く、ハムスター、インコなどの鳥類がそれに続いていた。なお、すべての対象者が本研究でいう動物を飼育しており、爬虫類や虫だけを飼育している回答者はいないことが確認された。

飼育理由に関しては、準備した5つの理由の中で「気持ちがやわらぐから」のみを今回の分析対象とする。web画面上のスライダーの位置は、「まったくあてはまらない」の0から「ぴったりあてはまる」の1までの間の数値に変換された(小数点以下9桁までで数値化)。その平均値は、飼育開始時で0.72、現在で0.65であった。

ストレス反応尺度については、長野・李 (2007) の示す手順に沿って得点化を行った。なお、得点が高いほどストレス反応が高くなる。「抑うつ感」の平均値は9.46、「不機嫌感」の平均値は9.11であり、中央値は順に8.00, 7.00であった。長野・李 (2007) は、概ね8点以下の場合にはほぼ問題のないレベル、14点以上の場合を注意が必要なレベルとしている。本調査対象では、「抑うつ感」において8点以下が119人(約52%)、8~14点未満が71人(約32%)、14点以上は37人(約16%)であり、「不機嫌感」において8点以下が127人(約56%)、8~14点未満が64人(約28%)、14点以上は36人(約16%)であった。このような比率は、長野・李 (2007) における調査対象とほぼ同程度といえるだろう。

Table 2 各指標の基礎統計量と相関、偏相関係数

		<i>M</i>	<i>SD</i>	感情的 触れ合い	相互理解 希求	権利への 配慮	飼育開始 理由	飼育継続 理由	抑うつ 感	不機嫌 感
動物に 対する	感情的触れ合い	3.66	0.87	—	-.29 **	.48 **	.54 **	-.03	-.21 **	-.12
	相互理解希求	3.75	0.84	.37 **	—	.28 **	.63 **	-.09	-.11	-.14 *
	権利への配慮	3.69	0.78	.53 **	.37 **	—	-.12	.04	.14 *	.14 *
飼育理由	飼育開始理由	0.72	0.19	.66 **	.69 **	.39 **	—	.35 **	.13	.07
	飼育継続理由	0.65	0.18	.43 **	.36 **	.18 **	.54 **	—	-.29 **	-.18 **
ストレス 反応	抑うつ	9.46	3.46	-.37 **	-.27 **	-.03	-.31 **	-.51 **	—	.46 **
	不機嫌	9.11	3.74	-.32 **	-.29 **	-.01	-.30 **	-.47 **	.63 **	—

表中の左下側が相関係数、右上側が変相関係数

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Table 2には、これらの指標の平均値と標準偏差を示す。

次に、これらの変数の相関係数を求めた。さらに、係数を求める2つの変数以外の5つの変数をコントロールした偏相関係数を算出し、Table 2に示した。

相関係数においては、多くの変数間で有意な相関係数が認められた。奥平（2010）の結果と同様、飼育継続理由はふたつのストレス反応尺度と中程度の負の関係にあることが確認できる（ $r = -.51$ ,  $r = -.47$ ）。また飼育開始理由もストレス反応との間に負の相関（ $r = -.31$ ,  $r = -.30$ ）が認められているが、上記の飼育継続理由との相関よりもやや低い係数となった。次に、動物に対する共感性のうち「感情的触れ合い」と「相互理解希求」は、飼育理由およびストレス反応の両者との有意な関連が認められている。「権利への配慮」では、飼育理由とは有意な関連が認められたが（ $r = .39$ ,  $r = .18$ ）、ストレス反応との間の係数は有意ではなかった（ $r = -.03$ ,  $r = -.01$ ）。

他方、偏相関係数が示唆する変数間の関連性は、相関係数が示すものとはやや異なっているといえるだろう。まず飼育理由とストレス反応の関連は、相関係数よりもかなり低めの値であった。そして現在の飼育継続理由とストレス反応とは有意な負の値であったが、飼育開始理由との間の偏相関係数は有意なものではなかった。動物への共感性については、「感情的触れ合い」と「相互理解希求」が飼育開始理由と中程度の有意な正の関係にあることが認められたが、現在の継続理由との関係は有意なものではなかった。またストレス反応との関係は「感情的触れ合い」と「抑うつ感」、 「相互理解希求」と「不機嫌感」の間のみに弱い負の関連が認められている。また「権利への配慮」は、飼育理由との間には有意な関連が認められず、ふたつのストレス反応との間に弱いながらも有意な正の偏相関係数が認められた。

（以下、略）