様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２９ 年　 ６ 月　 ４ 日現在

機関番号：１２７０１
研究種目：挑戦的萌芽研究
研究期間：2014～2016
課題番号：２６５９０１５６

研究課題名（和文）大学生のメンタルヘルスケアに有効な動物介在プログラムの開発

研究課題名（英文）Developing on Campus AAA Program for College Studets' Menatal Health

研究代表者
安野　舞子（YASUNO, Maiko）

横浜国立大学・高大接続・全学教育推進センター・准教授

研究者番号：２０５０７７９３

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　800,000円

研究成果の概要（和文）：本研究は、大学キャンパス内で動物介在活動を実施する可能性を探求することを目的とする。その際、介在させる動物は保護猫とし、行政施設による殺処分を少しでも減らすための取組みの一助とすることも目指す。大学生9名との猫との触れ合い実験の結果、触れ合い後のストレス度が有意に低くなることが分かり、その結果を踏まえて大学図書館の一角で「キャット・セラピー」を試行したところ、多くの学生が参加し、癒しの効果だけでなく勉学への取組み意欲の向上も見られた。このことから、大学キャンパスにおける動物介在活動の実施は大学生のメンタルヘルス、更には学習意欲の向上という側面からも有意義なものであることが明らかになった。

研究成果の概要（英文）：The purpous of this study was to develop an Animal Assisted Activitiy (AAA) program for students' mental health on college campus. This study also aimed to explore how to reduce cats that were supposed to be killed by public animal shelters. Using a cat, which was relased from an animal shelter, as an theapy animal, 9 college students were disignated to play with him freely. This experiment showed that the cat brought stress relief to all participants. After this expriment, AAA was conductd at a college library. Many students participatd in this acticity and enjoyed playing with cats fully. Many participants calimed that it was great stress relief for them and gave them motivation to study more.

研究分野：高等教育

キーワード：大学生　メンタルヘルス　動物介在活動　いのちの教育　学生支援　学修支援　人と動物の関係　殺処分

１．研究開始当初の背景

大学生の年代は、青年期特有のアイデンティティ・クライシスと相まって、学業や対人関係、職業選択といったストレスイベントから様々な心理的問題を抱える学生が多い。特に近年は、憂うつさや意欲低下といった抑うつ症状や、精神疾患（気分障害や不安障害等）といったメンタルヘルスに関する学生相談が各大学において増加していると言われている（日本学生支援機構、2009）。こうした悩みや不安、心の病を抱える学生に対しては、学業面での配慮だけでなく、心理的サポートや医療的対応が欠かせない。

メンタルヘルス上の問題を抱える学生が学生相談室や保健管理センターを訪れた場合、症状の程度に応じて学生相談員（教職員）や臨床心理士、精神科学校医が対応するが、その際にはカウンセリングや薬物療法の他、必要に応じて精神療法が行われている。そうした心理的介入法については、一般的には認知行動療法や対人関係療法などがあるが、日本の高等教育機関での実施は皆無ではあるものの、近年注目を集めているものに動物介在療法／活動がある。動物介在療法とは「専門的な医療スタッフのもとで動物が介在し、患者の治療を補助的に行う活動」であり、動物介在活動とは「動物とのふれあいを通じて生活の質（QOL）の向上を目指す、必ずしも医療従事者の参加を必要としない活動」のことである（田丸・戸塚、2006）。この動物介在療法／活動による心理的・生理／身体的・社会的効果は、1980 年代から国内外の科学的研究により実証されており、動物との接触が不安や抑うつの軽減、血圧や心拍数の低下等をもたらし、ストレスの軽減に役立つことが多数報告されている（中島、2015）。こうした人間のメンタルヘルスケアに有効なプログラムは、大学でも実施される価値はあると考える。

一方、現在の日本社会に目を転じると、伴侶動物として沢山の犬や猫が家庭で愛でられている傍ら、行政施設では未だ年間 8 万頭以上の犬猫が殺処分されている（平成 27 年度統計）。その内の 8 割は猫である。犬の場合は、殺処分寸前のところを引き出され、セラピー・ドッグとして育成されて新たな生を歩んでいるケースを耳にするが、猫に関しては、そのようなストーリーを耳にしたことはない。猫の殺処分数を少しでも減らす取組の一つとして、殺処分から免れた猫をセラピー・キャットとして新たな生を歩んでもらう、という方法も考えられるのではないだろうか。

２．研究の目的

本研究では、近年つとに増えているメンタルヘルス上の問題を抱える大学生に対し、心理的介入法の一つとして動物介在活動を実施し、その効果検証を行う。その検証結果をもとに、大学生のメンタルヘルスケアに有効な動物介在プログラムを開発することが本研究の目的である。また、本研究では、行政施設による猫の殺処分を少しでも減らすための取組みとして同プログラムを開発することを目指しているため、いわゆる「保護猫」を介在動物として採用することの可能性について明らかにすることも目的とする。

こうした目的の遂行のために、大学をフィールドとした場合のプログラム実施協力体制のあり方、懸案となる課題への対策、プログラムの効果について検討する。

３．研究の方法

猫を介在動物として動物介在活動を行った場合に、被験者（大学生）の精神健康面にどのような変化が現れるかを検証するため、以下のような調査を行った。

調査対象：横浜国立大学 1 年生 9 名

調査時期：平成 27 年 6 月～7 月

手続き：筆者が担当する 1 年次生対象の授業において本研究の趣旨を説明し、それに賛同し協力を申し出た被験者 9 名に、週 1 回筆者の研究室を訪問してもらい、30 分ほどの猫と触れ合いを 4 週連続で行った（計 4 回）。被験者の精神的健康度の変化を測定するため、触れ合い実験開始前と終了後に「日本版 GHQ28（精神健康調査票）」を用いた質問紙調査を実施すると共に、毎回、触れ合いを行う直前・直後に「気分調査票」（坂野ら、1994）への記入を依頼した。30 分ほどの猫との触れ合いは、被験者が自由に猫と過ごせるよう、筆者は研究室の中に設置された間仕切りの陰で待機していた。

この触れ合い実験に参加した介在動物は、横浜市動物愛護センターで殺処分を免れ譲渡対象となっていた猫のうち、筆者が「適性がある」と判断し譲渡してもらった猫である。

４．研究成果

（１）猫を用いた動物介在活動を大学生に行った場合の効果検証

「日本版 GHQ」は、2～3 週間前から現在までの身体状況を「身体症状」「不安と不眠」「社会的活動障害」「うつ状態」の４つの因子から尋ねたものである。触れ合い実験を開始する約 1 週間前と計 4 回の実験を終了した約 1 週間後に行った調査結果の平均値を比較したところ、有意差は認められなかった（$t(8) = 0.77$, n.s.）。一方、「気分調査票」は、リラックスによる心理的変化を即座に把握することができるとされており、「興奮と緊張」「爽快感」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」の 5 因子から成り立つ尺度である。毎回の触れ合い実験実施直前と直後に実施した調査結果の平均値を比較したところ、いずれの回においても猫との触れ合い後のストレス度が有意に低下していることが分かった（ストレス反応を強く示すほど高得点になる）（表 1）。

表 1 気分調査票　平均値

	第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回
触れ合い前平均値	36.0	32.4	34.6	32.2
触れ合い後平均値	25.3	23.2	25.3	25.0

$p<0.1$

日本版 GHQ の結果だけに注目すれば、動物介在活動は一寸、大学生の精神的健康度を高める効果を示していないように見える。しかし、本研究がデザインした週 1 回 30 分だけの動物との触れ合いでは、数週間、数か月という単位での精神的健康度の変化を期待するには無理があるといえるかも知れない。また、本研究が採用した日本版 GHQ の採点法に則ると、最高点は 28 点、最低点は 0 点となり、GHQ の手引きによると、大学生を主とする青年期層については、「神経症者」と判定できる上位群は概ね 12 点以上とされている。しかし、本研究の被験者の中で、触れ合い実験前の段階で「神経症者」と判定された者は 9 名中 1 名（その学生の得点は 20 点）であり、その他の学生はいわゆる「健常者」であった。よって、本研究の被験者のほとんどは、もともと（日本版 QHQ で測定するところの）精神的健康度が良かったといえる（なお、触れ合い実験前に日本版 GHQ の得点が 20 点だった学生は、実験後の得点は 15 点と減少していた）。

より重要なのは、気分調査票の結果に見られた、触れ合い実験前後の変化である。筆者の研究室に入って来た時には「気分が沈んで憂うつ」であったり、「何となく不安だ」「気が重い」に「当てはまる」という回答していた被験者たちが、触れ合い実験後にはその気分から解放されているのである。また、被験者からは、「心結(こころ)（本研究で介在動物となった猫の名前）と触れ合うことで、課題のことでイライラしていた気持ちが落ち着いて、逆に頑張ろうと思えるようになりました。」「日々の生活の中で色々なことに疲れた時、心結ちゃんと遊ぶ時間を考えると、また頑張ろうと思うことができました。」といった声も聞かれた。「今日は雨が降って億劫だったけど、心結ちゃんに会えると思って頑張って大学に来た。」という被験者もいたほどである。

触れ合い実験の最終回で、被験者に「今後、大学の施設内に自由に猫と触れ合える場所ができれば利用したいと思いますか」と尋ねたところ、全員が「とてもそう思う（7 名）」「ややそう思う（2 名）」と答えていた。以上のことから、大学キャンパスにおいて動物介在活動を実施することは、メンタルヘルス上の問題を抱える学生だけでなく、いわゆる健常者の学生にとっても勉学への取組み意欲の向上という面で心理的なサポートの幅が広がる可能性があることが分かった。

（2）猫を介在動物とした動物介在プログラム—キャット・セラピー—の試行

（1）における効果検証の結果を受け、大学施設内に誰でも気軽に利用できる動物（猫）と触れ合える場所を設置すべく検討を行った。当初は、保健管理センター建物内での実施を考えたが、センター関係者と交渉を重ねる中で、猫をセンター建物内に入れることには衛生上問題があること、また、学生にとって保健管理センターに足を運ぶというのは敷居が高い傾向にあるため、「誰でも気軽に利用できる」ことを目指すのであれば、保健管理センター以外がよい、ということになった。

米国の大学では、試験期間にストレスが溜まる学生に少しでも癒しの場を提供しようと、図書館の一角を利用して学生と動物（主に犬）が触れ合う機会を設けている機関は少なくない（Pet Partners, 2013）。そこで、筆者の所属する横浜国立大学中央図書館と交渉したところ快諾を得ることができた。

動物介在プログラムで採用する猫については、行政の動物愛護センターに収容され、動物愛護団体が引き出し、その里親になった個人や、横浜国立大学近隣で猫の保護・譲渡活動を行っているグループから定常的に提供してもらえることとなった。

中央図書館の 1 階にあるガラス張りの部屋を会場とし、「キャット・セラピー」と称して誰もが自由に出入りして複数の猫と触れ合える場は、これまで 3 度を設けた：

第 1 回：2016 年 1 月 28 日、2 月 4 日
第 2 回：2016 年 7 月 19 日、7 月 22 日
第 3 回：2017 年 2 月 1 日、2 月 7 日

1 回の開催につき 2 日間実施し、それぞれ 3 時間程度行ったが、第 1 回目の参加者は 1 日あたり 60 名程度、2 回目は 80 名程度、3 回目は 100 名程度と、回を追うごとに盛況さが増していった。

各回とも、実施のタイミングは 1 学期の間で最もストレスの溜まる時期—期末試験直前および試験期間中—であり、参加者からは「子猫に癒されました！これでテスト勉強も頑張れる！」「レポートの疲れも吹っ飛ぶ。」「日々の生活の疲れが癒されました」といった、学業への意欲向上を含む、ストレス解消の声が寄せられた。試験期間だけでなく、継続的な実施を求む声も多く寄せられた。

これらの結果から、大学キャンパスにおける動物介在プログラムの実施は、大学生のメンタルヘルス面のみならず、勉学への取組み意欲の向上という面でも、学生たちへの有益な支援活動となり得ると考える。一方、本研究は、保護猫を介在動物とすることで、猫の殺処分を少しでも減らす取組みの一助となることを目指していたが、「キャット・セラピー」に参加した猫が、不特定多数の学生に触れられることで人馴れし、次の譲渡会で積

極的に人間に近寄っていくようになった、というエピソードも生まれた。このことからも、保護猫を採用するという本プログラム（「キャット・セラピー」）の取組みは、飼い主のいない猫の殺処分を少しでも減らす取り組みの一助となり得ると考える。

参考文献

中島由佳（2015）『ひとと動物の絆の心理学』ナカニシヤ出版

中川泰彬、大坊郁夫（2013）『日本版 GHQ 精神健康調査票手引き（増補版）』日本文化科学社

日本学生支援機構（2009）「メンタルヘルス特集にあたって～背景と日本学生支援機構が取り組む研修について～」『大学と学生』pp.2-5

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、pp.629-636

Pet Partners（2013）*Therapy Animals Bring Stress Relief to College Campuses*, INTERACTIONS, Winter, pp.4-5

田丸政男，戸塚裕久（2006）『補完・代替医療 アニマルセラピー』金芳堂

５．主な発表論文等

〔学会発表〕（計 2 件）

①安野 舞子「大学生のメンタルヘルスケアに有効な動物介在活動の可能性について」第 22 回大学教育研究フォーラム、2016 年 3 月 18 日、京都大学

②安野 舞子「大学生のメンタルヘルスと学習意欲の向上に有効な動物介在プログラムの開発― 保護猫を介在動物に採用するいのちを繋ぐ取組み ―」人と動物の関係学会第 23 回学術大会、2017 年 3 月 5 日、東京大学

〔その他〕

ホームページ等

http://www.ynu.ac.jp/hus/lib/15380/detail.html

６．研究組織

(1)研究代表者

安野 舞子（YASUNO, Maiko）

横浜国立大学・高大接続全学教育推進センター・准教授

研究者番号：20507793