

ペットが及ぼす心理的・社会的・身体的健康度とメディア

川島 圭風（文教大学情報学部メディア表現学科）

1. はじめに

本稿はペットに対する心理的・社会的・健康度とメディア利用を対象に、オンラインアンケート調査の方法を用いて、飼い主の心理的意識によってペットの愛着行動がどのように影響しているかを考察するとともに、ペットに対する意識とメディア利用の関係性について調査するものである。

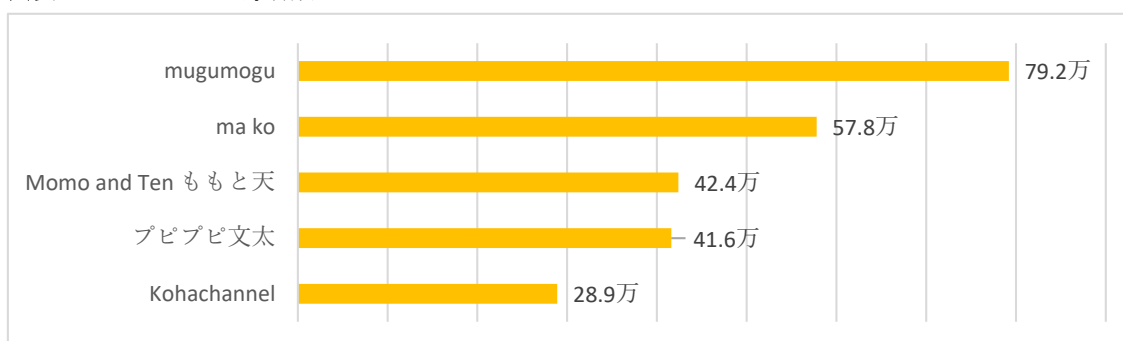
昨今、人間の15歳未満の人口よりも犬猫飼育数が多いことは知っているだろうか。総務省が発表した2020年7月1日時点の『人口動向調査』によると15歳未満の人口は1507万7千人〔1〕。一方で、2020年12月時点で一般社団法人ペットフード協会の「2020年（令和2年）全国犬猫飼育実態調査」によると犬・猫累計飼育頭数全国合計は、1813万3千頭〔2〕であり、日本人の15歳未満の人口よりも犬猫飼育頭数が約300万頭多いことが明らかになった。つまり、人間の子供よりもペットとして飼っている動物の方が多いことが推測できる。また、ペットはストレス軽減をもたらす効果があると言われていた。先行研究にペットの有無と高齢者の健康度が関連について調査している論文があった。三島富有、池田晋平、芳賀博らが執筆した「ペット飼育の有無と高齢者の身体的・心理的・社会的健康の関連」の論文で、ペット飼育の有無と手段的日常生活活動（IADL合計）・抑うつ度（GDS5）・自立心・ソーシャルネットワーク（LSNS-6）の関連を検討した。その結果、ペット飼育の有無と手段的日常生活活動（IADL合計）及び自立心はペット飼育とは無関係であった。しかし、抑うつ度（GDS5）はペット飼育ありとの間に有意差があり、ペット飼育「あり」は、うつ状態の得点が低いことが認められた。また、自立心・ソーシャルネットワーク（LSNS-6）については、ペット飼育との間に有意傾向が認められた〔3〕。こうした研究調査により、ペットの癒し効果は人のうつ状態を軽減できることが分かる。

さて、一連のデータから大学生に対して心理的・社会的・身体的健康度を測定できるのではないかと考えた。そして、ペットは実際に飼育するだけでなく、メディアを介してストレス軽減できるのではないかと考えた。

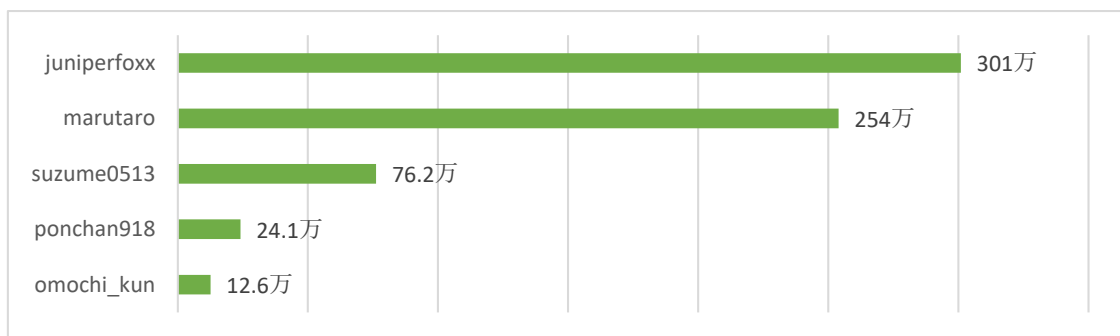
メディアを介し、動物に触れることで間接的癒し効果によって人気があると考えた。その人気は、YouTube、Instagram の登録者数から垣間見えている。下記の図表-1、2 から、Youtube の登録者数では mogumogu さんの猫まるは 79.2 万人が登録している。Instagram のフォロワー数では、juniperfoxx さんのキツネ juniper は 301 万人がフォローしている。そして、人気のあるアカウント上位 5 名はそれぞれ 10 万人以上が登録、フォローしていることから動物動画は関心度が高いといえる。人気の理由に、癒し効果があると考えた。心を穏やかに保ち、散歩や動物と触れ合うことで健康の維持を促す可能性があると考えた。動物を飼育すると金銭的負担や時間の拘束があり容易ではない。一方で、メディアでは視聴することで動物の世話をする手間が一切ないことがメリットだ。また、好みの動物を選択し、可愛らしい場面を視聴できる。動物を飼えない人にとって、動物の癒しを感じられる一つの手段であると考えた。

インターネットが発展した近年では、様々なメディアを介し、ペットに関する写真や動画が拡散されている。そこで、人間にとってペットはどういった存在であるか、メディアとペットの関連性を軸に心理的意識や健康との関連性について調査していきたいと考えた。この調査では、10 代、20 代の大学生のペットに対する意識・愛着行動はどのようにメディアや健康度に影響しているかを考察していきたい。

図表-1 Youtube の登録者数



図表-2 Instagram のフォロワー数



2. 研究方法

調査概要

【調査経緯】

4～5月 事前学習

6月 テーマ決定

7～8月 予備調査実施

9～11月前半 本調査検討・本調査票作成

11月後半～12月 本調査実施

1～2月 集計・詳細分析・報告書作成

【目的】

ペットが及ぼす心理的・社会的・身体的健康度とメディア利用を調査するため

【主な調査項目】

1. 質問者自身について（性別、年齢、学部）
2. 生活環境（家族構成、ペットの有無）
3. ペットに関する意識（ペット欲求・動機、ペットに対する愛着意識）
4. 暮らし向き
5. 心理的・社会的・身体的健康度
6. メディアの利用（番組・SNS視聴有無、アプリケーションの種類、動機）等

実施概要

【調査対象者】

調査期間：2020年11月24日～12月8日

調査対象：文教大学湘南キャンパス・文教大学越谷キャンパス

配布と回答数：配布数；644 有効回答数；145（うち10人は学籍番号が該当せず）

配布方法：オンライン調査を行い、期限内で調査を実施した。

図表-3 2020年文教大学学生割り当て表

		学生数	割合	割り当て数	学生数/割り当て数の切り上	G列の切り下げ
情報	情報システム	1244	0.36	89.34	13.82	13
	情報社会					
	メディア表現					
経営	経営	729	0.21	52.35	13.75	13
国際	観光	1106	0.32	79.43	13.83	13
	理解					
健康栄養	管理栄養	425	0.12	30.52	13.71	13
	合計	3504	41.94%	251.63		
人間科学	人間科学	1715	0.35	123.16	13.83	13
	心理					
	臨床心理					
文学	英米語英米文学	1566	0.32	112.46	13.86	13
	外国語					
	日本語日本語文学					
	中国語中国文学					
教育	学校教育課程	1570	0.32	112.75	13.89	13
	心理教育課程					
	合計	4851	58.06%	348.37		
	総合計	8355		600		12

サンプリングサイズの決定：図表-3 から層化二段無作為抽出法を用いた。1.2020年文教大学学生割り当て表を用い、文教大学湘南キャンパス・越谷キャンパスに在籍する生徒数を学部の学科ごとに16の層を作成する。次に層別にみた構成比を計算し、計標本数（600人）を構成比によって各層に割り当てる。2. 図表-3 2020年文教大学学生

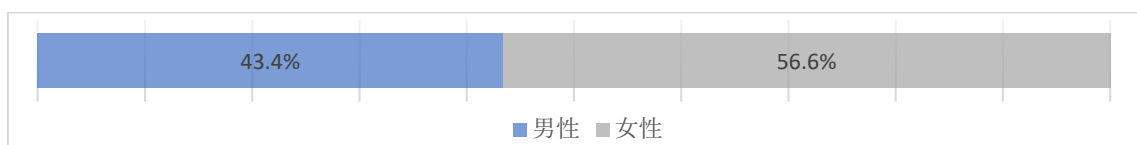
割り当て表を用いて、学部の学年ごとの学籍番号で構成されたリストを作成し、各層に割り当てられた人数を抽出した。

3. 調査結果

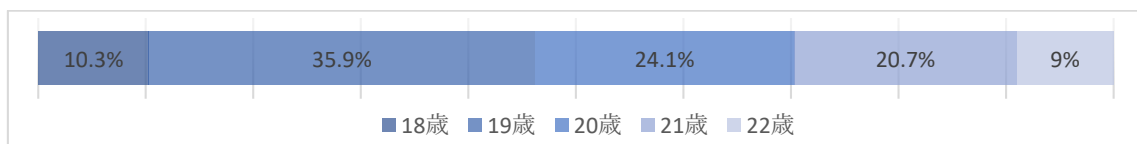
3-1. 回答者の基本属性

図表-4～6によると、回答者の内訳は「男性」61名（43.4%）、「女性」82名（56.6%）、「回答なし」2名（N=145）。年齢は「18歳」15名（10.3%）、「19歳」52名（35.9%）、「20歳」35名（24.1%）、「21歳」30名（20.7%）、「22歳」13名（9%）となる（N=145）。学部は「教育学部」14名（9.7%）、「人間科学部」31名（21.4%）、「文学部」19名（13.1%）、「情報学部」28名（19.3%）、「国際学部」32名（22.1%）、「健康栄養学部」10名（6.9%）、「経営学部」11名（7.6%）となった（N=145）。

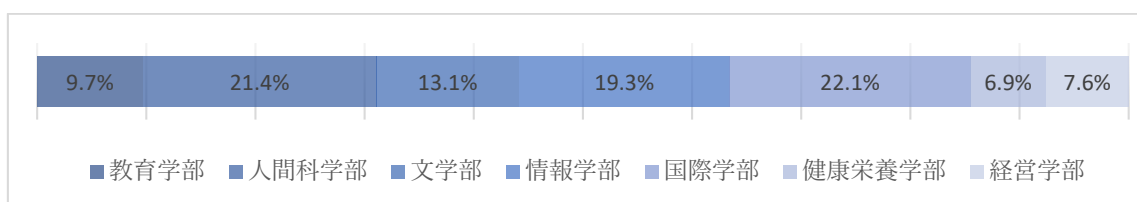
図表-4 性別



図表-5 年齢



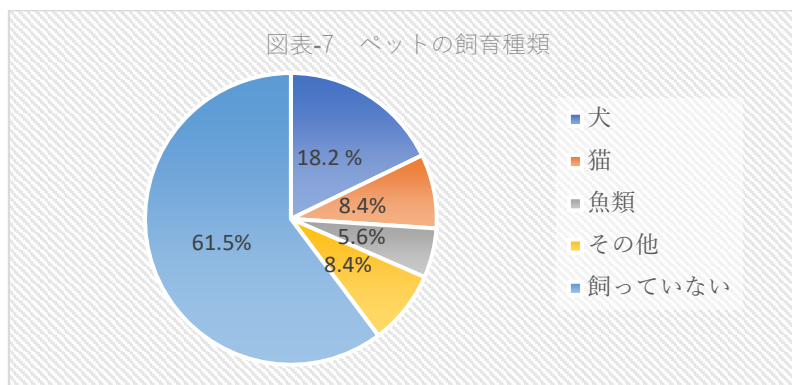
図表-6 学部



3-2. ペットの飼育種類

問6では、「ペットの飼育種類と有無」を尋ねたところ、「飼っている」が58名（40.6%）であった。飼っている人のペットの種類の内訳は、「犬」が26名（18.2%）、「猫」が12名（8.4%）、「魚類」が8名（5.6%）、「その他」が12名（8.4%）、であ

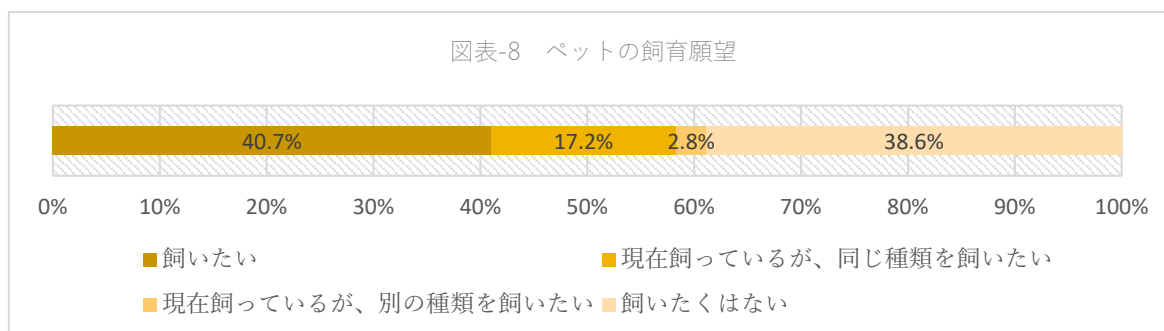
った。「飼っていない」が88名(61.5%)と半数を超えていることがわかった(図表-7)。



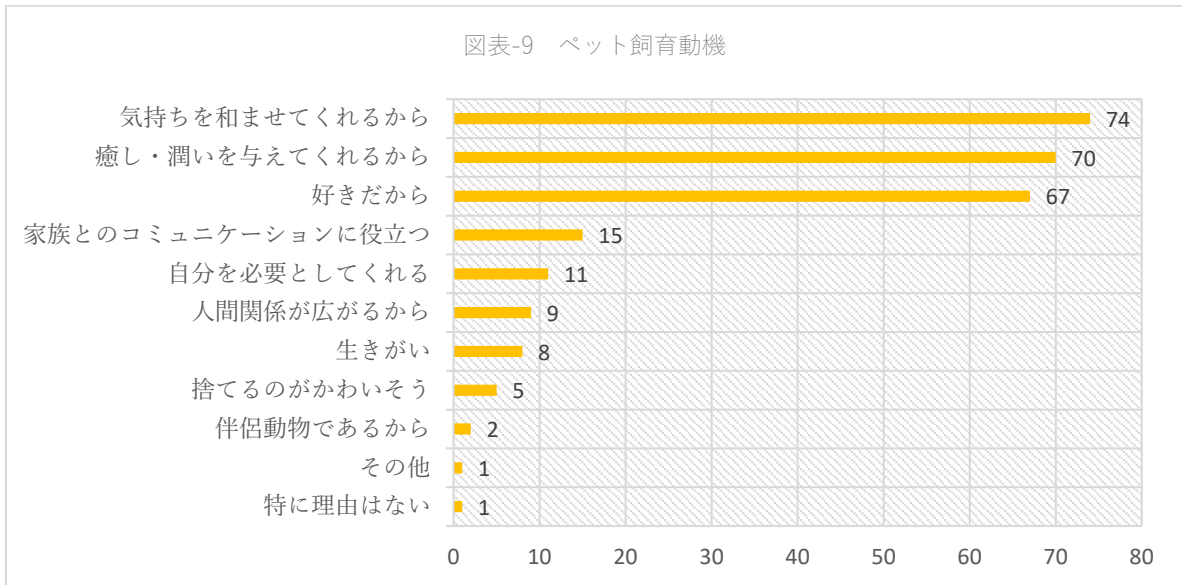
3-3. ペットの飼育願望と動機

ここでは、ペットに対する飼育願望とペットを飼育したい人の動機について調べた。まず、ペットの飼育願望について質問したところ図表-8のような結果になった。

問7では「今後ペットを飼いたいか」を尋ねたところ、「飼いたい」は59名(40.7%)、「現在飼っているが、同じ種類を飼いたい」は25名(17.2%)、「現在飼っているが、別の種類を飼いたい」は4名(2.8%)と合計88名(60.7%)の半数がペットを飼育したいと考えている。



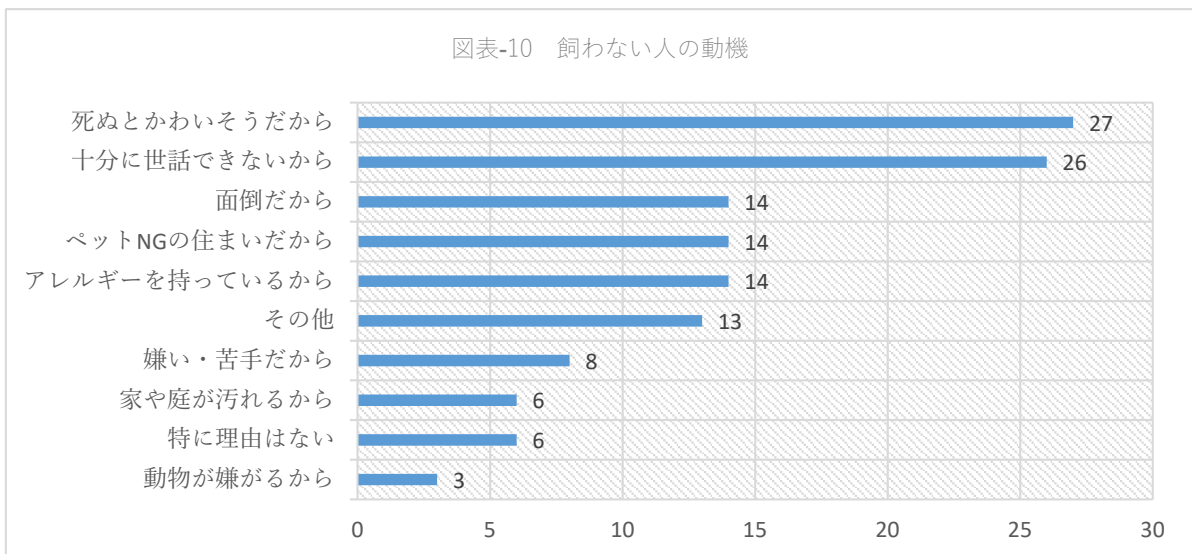
○ペットを飼いたい人による飼育動機○



問8では、ペットを飼いたい人に何故、ペットを飼いたいかを質問したところ、飼育動機は図表-9の結果となった。

ペットを飼いたい人の動機は、最も「癒し・潤いを与えてくれるから」が74名（80.4%）を占め、次いで「気持ちを和ませてくれるから」が70名（76.1%）となった。また、少数の意見として「家族とのコミュニケーションに役立つ」15名（16.3%）、「自分を必要としてくれる」11名（12.1%）も挙げられた。飼いたい人とする多くは、ペットによって気持ちを穏やかにしたいという印象を受けた。

○ペットを飼いたくない人による動機○



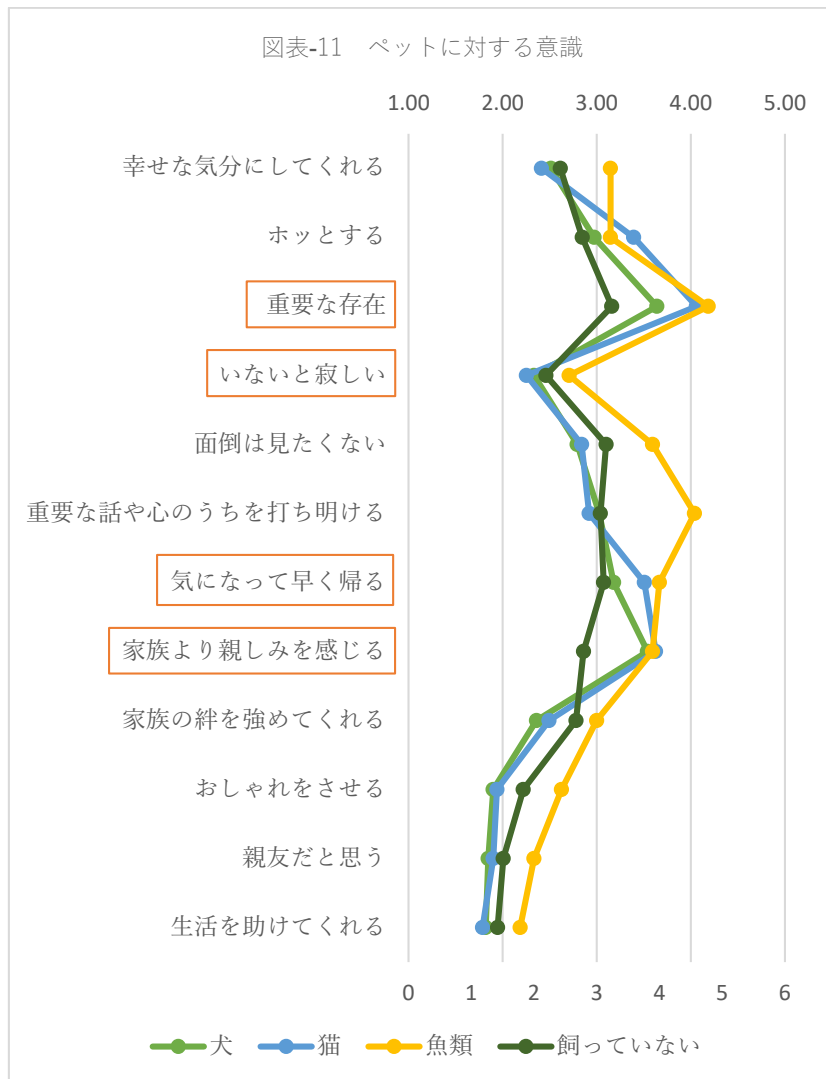
問7で「ペットを飼わない」と答えた回答者に問10で飼わない動機は何かを質問した。回答として、「死ぬとかわいそうだから」が27名(36.5%)が多く、次いで「十分に世話ができないから」が26名(35.1%)となった(図表-10)。動物の生死に対し関心が高いため、飼わない選択を取っている人がいることが分かった。

3-4. ペットに対する意識

ここでは、ペットの種類によってペットに対する意識が変化するのか分散分析を行った。結果は下記の図表-11となった。12の項目を設け、数値の平均値が低いものほど項目に関する意識が高いことを表している。

問9では、「ペットに対する考え方」について質問した。回答者は「幸せな気分にしてくれる～生活を助けてくれる」を従属変数として、ペットの有無と種類{飼っている人(犬、猫、魚類)、飼っていない人}の1要因5水準被験者間計画の分散分析を実施した。その結果、ペットを飼っている人と飼っていない人で、4つの項目で有意だった。

「重要な存在」($F(5,119)=3.64, p<.005$)、「いないと寂しい」($F(5,119)=5.14, p<-.001$)、「気になって早く帰る」($F(5,120)=3.63, p<.005$)、「家族よりも親しみを感じる」($F(5,119)=6.85, p<-.001$)であった。ペットに対する意識では、ペットを飼っていない人は平均値が低く、関心が高いことが判明した。(ps<.05, ps<-.001)。つまり、ペットの有無に関わらずペットに対する意識は高いことが分かった。また、ペットに対して寂しさ、存在感は飼っている人の方が意識が高い傾向にあることが判明した。



3-5. 健康度について

まず、生活環境や抑うつ度を基に心理的健康度に関する分析を行った。

回答者の生活環境は以下の通りとなる。

図表-12 暮らし向き（同居人数）

1人暮らし	2人暮らし	3人暮らし	4人暮らし	5人以上
28.3%	1.4%	22.1%	28.3%	19.3%

問4で暮らし向き（同居人数）について質問したところ、「1人暮らし」と「4人暮らし」がともに同率で28.3%、次に「3人暮らし」22.1%、「2人暮らし」1.4%となっている（図表-12）。家族と過ごす人や1人暮らしは同じ割合であり、あまり偏りがなかった。

図表-13 自己申告による健康度

	度数	割合(%)
無回答	2	1.38
とても健康である	39	26.9
まあまあ健康である	67	46.21
あまり健康ではない	25	17.24
健康ではない	12	8.28
合計	145	100

問12で健康であるか尋ねたところ、1位「まあまあ健康である」（46.21%）、2位「とても健康である」（26.9%）であった。約7割が健康であった（図表-13）。10代20代であるため、健康であるが多いと推測する。

○暮らし向き（経済的余裕度）と自己健康度の関連性○

問11暮らし向き（経済的余裕度）の平均値は2.04(SD=0.91)、問12自身の健康度の平均値は2.29(SD=0.92)であった。自身の健康度と暮らし向き（経済的余裕度）で平均値に違いがあるのか検討するため、対応のあるt検定を行った。その結果、平均値の間に有意な差がみられ($t(144)=2.97, p<.05$)、暮らし向き（経済的余裕度）が高いことがわかった。このことから、多くの回答者は自己申告による健康度は73.11%が健康であることが明らかになった。そして、健康度が高い回答者ほど、暮らし向き（経済的余裕度）は余裕・まあまあ余裕である傾向がみられた。健康である人は暮らし向き（経済的余裕度）も余裕であることが分かった。

○抑うつ度の因子分析○

問16の「日常生活で感じていること」を抑うつ度とし、15項目の平均得点を算出し、バリマックス回転を用いて主因子法による因子分析を行った結果が下の図表-14である。分析した結果、3つの因子が抽出された。

第一因子は、「多くの場合は自分が幸福だと思う」、「今生きていることが素晴らしいと思う」、「自分に活気があふれていると思う」、「大抵は機嫌よく過ごすことが多い」

という項目となり、「幸福意識」因子とした。第二因子は、「毎日が退屈だと思う」、「生活が空虚だと思う」、「毎日の活動力や周囲に対する興味が低下したと思う」、「毎日の生活に満足している」という項目となり、「不幸意識」因子とした。第三因子は「将来の漠然とした不安に駆られることが多い」、「外出や何か新しいことをするより家にいたいと思う」、「自分が無力だと思うことが多い」、「生きていても仕方ないと思うことがある」、「希望がないと思うことがある」、「何よりも物忘れが気になる」、「周りの人が貴方より幸せそうに見える」という項目となり、「嫌悪意識」因子とした。

図表-14 抑うつ度 因子分析

項目	幸福意識	不幸意識	嫌悪意識
多くの場合は自分が幸福だと思う	.999	.026	.225
今生きていることが素晴らしいと思う	.934	.263	-.169
自分に活気があふれていると思う	.632	-.062	-.067
大抵は機嫌よく過ごすことが多い	.435	-.267	.031
毎日が退屈だと思う	-.113	.852	-.125
生活が空虚だと思う	-.012	.838	.017
毎日の活動力や周囲に対する興味が低下したと思う	.209	.733	.024
毎日の生活に満足している	.448	-.484	.105
将来の漠然とした不安に駆られることが多い	.106	.066	.625
外出や何か新しいことをするより家にいたいと思う	.081	-.153	.533
自分が無力だと思うことが多い	-.070	-.067	.523
生きていても仕方ないと思うことがある	-.225	.232	.501
希望がないと思うことがある	-.138	.237	.498
何よりも物忘れが気になる	.071	.045	.447
周りの人が貴方より幸せそうに見える	-.141	.043	.330

因子抽出法：主成分分析

次に、ペットの欲求度によって抑うつ度の平均値に差があるのかどうか検討するため、分散分析を行った。結果は下記の図表-16 となった。15 の項目を設け、数値の平均値が低いものほど項目に関する意識が高いことを表している。

問 16 では、「日常生活で感じていること」について質問した。その項目の平均値が低いほど抑うつ度は高いとされている。また、質問項目名が長いため、以下の図表-15 の略した表記を用いる。

図表-15 質問項目の略称

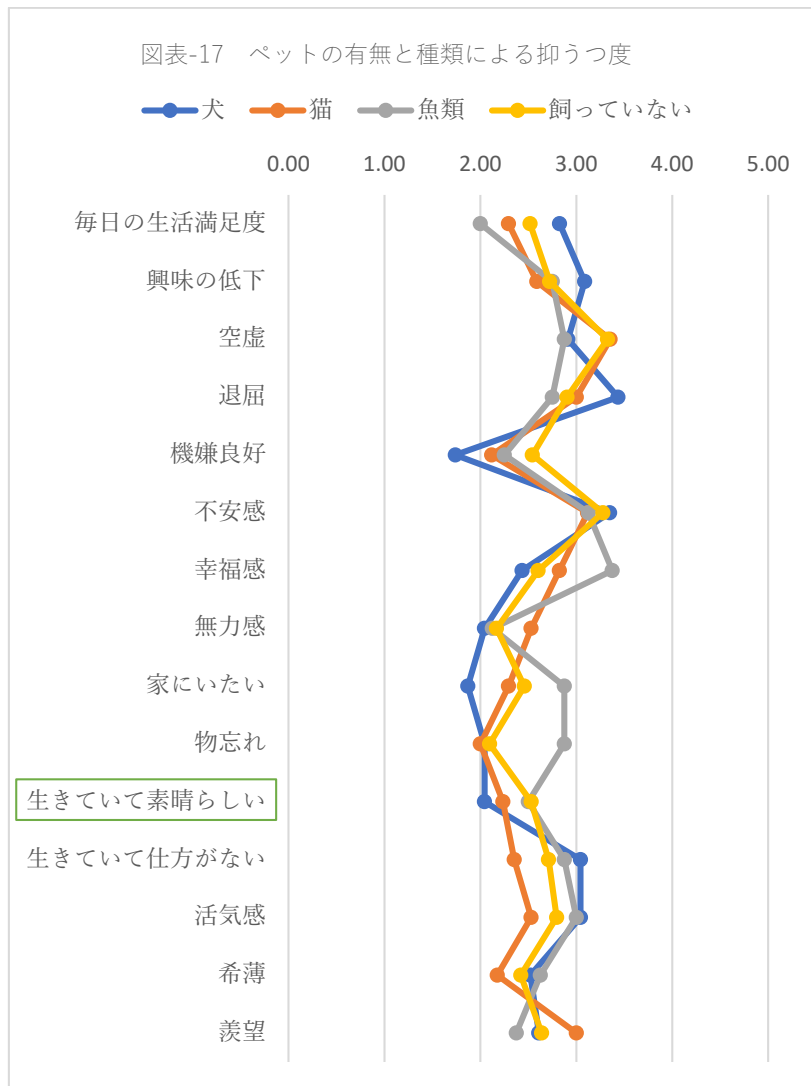
質問項目	略称
毎日の生活に満足していますか	毎日の生活満足度
毎日の活動力や周囲に対する興味が低下したと思いますか	興味の低下
生活が空虚だと思えますか	空虚
毎日が退屈だと思えることが多いですか	退屈
大抵は機嫌よく過ごすことが多いですか	機嫌良好
将来の漠然とした不安に駆られることが多いですか	不安感
多くの場合は自分が幸福だと思えますか	幸福感
自分が無力だなぁと思えることが多いですか	無力感
外出や何か新しいことをするより家にいたいと思えますか	家にいたい
何よりもまず、もの忘れが気になりますか	もの忘れ
いま生きていることが素晴らしいと思えますか	生きていて素晴らしい
生きていても仕方がないと思う気持ちになることがありますか	生きていて仕方がない
自分が活気にあふれていると思えますか	活気感
希望がないと思うことがありますか	希薄
周りの人があなたより幸せそうに見えますか	羨望

図表-16 ペットの欲求度による抑うつ度



「毎日の生活満足度～羨望」を従属変数として、ペットの欲求度（飼いたい、飼いたくない）の 1 要因 2 水準被験者間計画の分散分析を行った。その結果、「不安感」($t(144)=2.97, p<.05$)、「家にいたい」($t(140)=5.03, p<.05$)、「生きていて素晴らしい」($t(143)=3.66, p<.05$)の 3 項目に有意差が見られた。15 項目中 3 項目が有意であったため、ペットの欲求度によって心理的健康度に少し影響していることがわかった。

次に、ペットの種類と有無では、抑うつ度の平均値に違いがあるのかどうかを検討するため、分散分析を行った。結果は下記の図表-17 となった。この図では、値の平均値が低いほど、抑うつ度は高いことを表している。



「毎日の生活満足度～羨望」を従属変数として、ペットの有無と種類（犬、猫、魚類、飼っていない）の1要因4水準被験者間計画の分散分析を行った。その結果、「生きていて素晴らしい」($t(127)=2.74, p<.05$)に有意差がみられた。

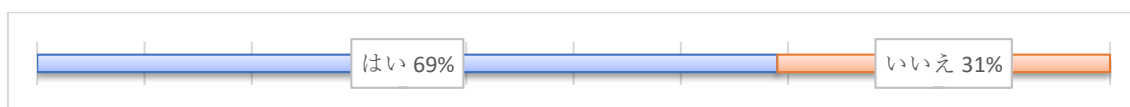
このことから、飼っていないを選んだ回答者は、抑うつ度の平均値は低く、不幸意識、嫌悪意識は比較的少ない。つまり、心理的健康度が高いといえる。一方で、ペットの欲求度の高い回答者は、ペットに癒しを求めるほど抑うつ度の平均値は高く、心理的健康度は低いことがわかった。そして、不幸意識や嫌悪意識を払拭するため、ペットの欲求度が高い傾向があると考えられる。特に「生きていて素晴らしい」では、図表-16、17ともに、有意差があることからペットを飼っていることによって生きがいを感じている回答者がいることが推測できる。

3-6. 動物とメディアの関連性

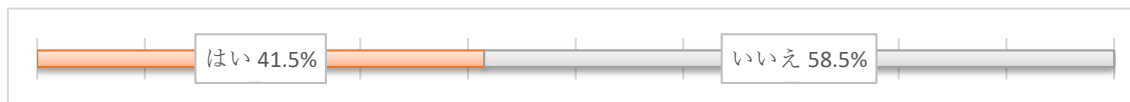
動物とメディアの関連性を調べるために、SNS における動物動画の視聴及びジャンル、媒体を調査した。また、動物番組についても視聴有無とジャンルも同様に行った。

○SNS 動物動画と動物番組の比較○

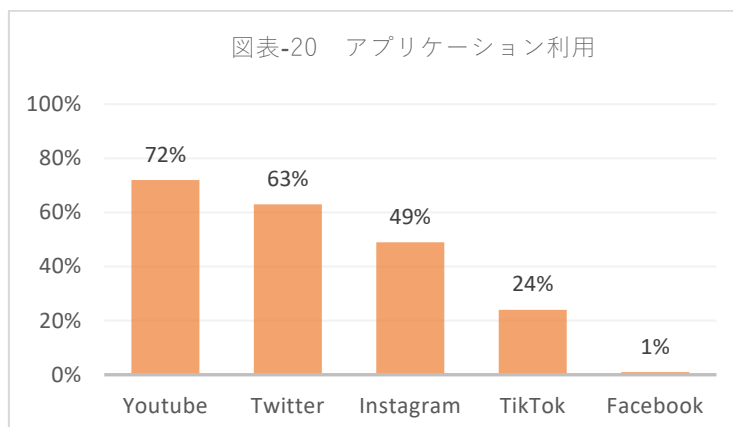
図表-18 SNS の動物動画視聴



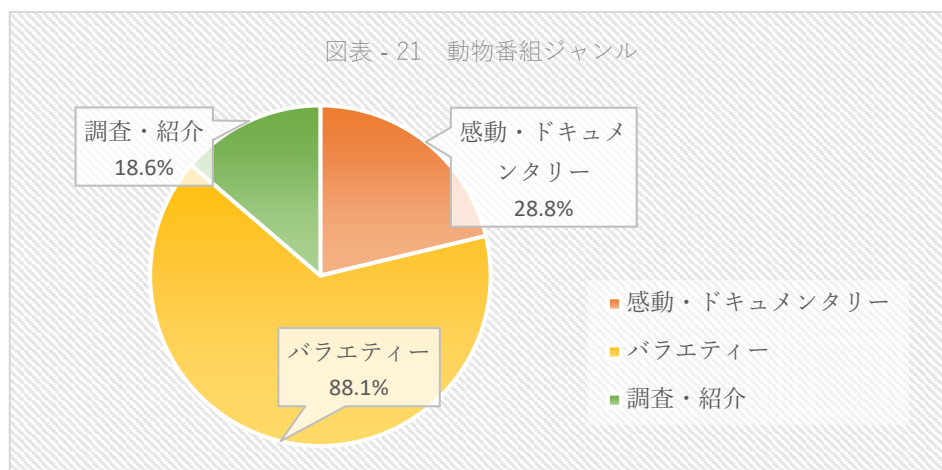
図表-19 動物番組（動画配信サービス込）の視聴



問 21 では、SNS の動物動画視聴と動物番組（動画配信サービス）の視聴で比較したところ、SNS の動物動画視聴では、「はい」が 69%で半数を超えている（図表-18）。しかし、問 23 の動物番組（動画配信サービス）の視聴では、「はい」41.5%と相違がみられた（図表-19）。これは、年代的にモバイル・パソコンでの利用が普及しているためであると考える。



問 22 では、SNS の動物動画視聴から利用しているアプリケーションを調査した。一番利用頻度が多かったものは、「Youtube」で72%、次に「Twitter」が63%、「Instagram」は49%、「TikTok」は24%、「Facebook」が1%となった（図表-20）。約7割は「Youtube」ということから、見たいものをクリックし積極的に視聴していることが分かった。



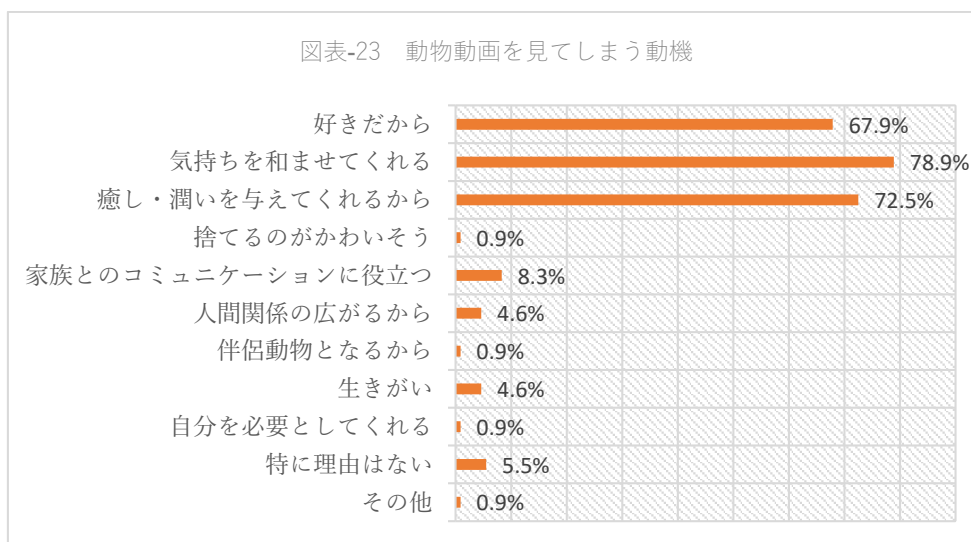
問 24 の動物番組で視聴するジャンルは質問したところ、一番多かったのは「バラエティー」88.1%であった。次に「感動・ドキュメンタリー」28.8%、「調査・紹介」が18.6%となった。番組では、バラエティーが大きな割合を占めた（図表-21）。

図表-22 ストレス度によるつい見てしまう動物動画ジャンル

ジャンル	とてもストレスに感じている	ややストレスを感じている	あまりストレスを感じていない	ほとんどストレスを感じていない	合計
可愛い・癒し	14(20.9)	35(52.2)	12(17.9)	6(8.7)	67(100.0)
おもしろ・ハプニング	5(27.8)	8(44.4)	4(22.2)	1(5.6)	18(100.0)
食事・狩り	1(16.7)	4(66.7)	0(0.0)	1(16.7)	6(100.0)
保護・飼育	1(50.0)	0(0.0)	1(50.0)	0(0.0)	2(100.0)
特にない	0(0.0)	4(66.7)	2(33.3)	0(0.0)	6(100.0)
合計	21(21.4)	51(52.4)	19(18.5)	8(7.8)	99(100.0)

$\chi^2 = 10.2, df = 15, ()$ は割合 $p = .808$

ストレス度（問 19）とつい見てしまう動物動画（問 25）の関連を示したが、上記の図表-22 である。データからは、ストレスを感じている人は「可愛い・癒し」（73.1%）を求めている傾向が分かる。また、ほとんどストレスを感じていない人は見ている傾向が低いことが分かった。しかし、カイ二乗検定の結果、2 変数の関連は有意ではなく、ストレス度（問 19）とつい見てしまう動物動画（問 25）には、関連性はないことが分かった。



つい動画を見てしまう視聴動機は図表-23 のような結果になった。一番多いのは「気持ちを和ませてくれるから」86 名（78.9%）、次いで「癒し・潤いを与えてくれるから」79 名（72.5%）であった。上記の図表-9 と似た結果になった。人間は動物に気持ちの穏やかさを求めている傾向があるとわかった。しかし、相違点として、「家族とのコミュニケーションに役立つ」9 名（8.3%）が少数の意見として多かった。

動物動画におけるメディアの関連性は、回答者の多くはアプリを利用して、癒しの疑似体験を行っていると考えられる。しかし、テレビを利用したメディアは減退傾向である。しかし、インターネット上でクリックし、動画を視聴していることから強い動物への関心を伺える。動物に触れるものから目で見える愛着行動に変化していることが分かった。

4. まとめと考察

今回の調査では、文教大学生を対象にペットが及ぼす健康度とメディア利用の意識を調査し、ペットはどのような心理的健康を促すのか、ペットを飼育する願望や動機について考察していくことを目的にしていた。

まず、**3-2 ペットの飼育種類**については、「飼っている人」は40.6%、「飼っていない人」61.5%となった。また、種類は「犬」が多かった。そして学生を対象としているため飼っている人は少ないと予想通りであった。

次に、**3-3 ペットの飼育願望と動機**については、飼育願望は飼いたい回答者が6割を超えた。多く回答者は飼育願望があることが分かった。そして、飼育願望がある人は、「動物が好き」が動機として多いと考えていたが、「癒し・潤いを与えてくれるから」が80.4%で一番多い動機であった。また、次いで「気持ちを和ませてくれるから」76.1%も多かった。ペットに対して、特に癒しを求めている傾向が強かった。また、飼育願望が低い回答者の動機は、「死ぬのがかわいそう」36.5%が多く、次に「十分に世話ができないから」35.1%であった。「十分にお世話ができないから」が多いと考えていたが、ペットの命を大切にしていることがわかった。

次に、**3-4 ペットに対する意識**では、飼育している動物によってペットに対する考え方は12項目中4項目が有意であることがわかった。ペットに対して「重要な存在」、「いないと寂しい」、「気になって早く帰る」、「家族よりを親しみを感じる」の4項目である。このことから、家族とは別の親近性を感じており、生活の一部と化していることがわかった。また、ペットに対して好意的な考え方が多かった。それは、癒しを与えることが理由であると考えられる。しかし、ペットの有無や種類に関わらずペットに対する考え方は比較的同一意識であることが分かった。

次に、**3-5 健康度について**では、抑うつ度はペットの欲求度において、「不安感」、「家にいたい」、「生きていて素晴らしい」の15項目中3項目で有意差がみられた。特に「生きていて素晴らしい」では、ペットの種類、有無、欲求度ともに有意差がみられた。ペットの欲求度が高い回答者ほど、心理的健康度が低く、ペットによって癒しを求めている傾向にあった。ペットを飼っていることによって生きがいを感じている回答者がいることが推測できる。一方で、暮らし向きによって健康度が変化することが分かった。暮らしにゆとりがないと回答した人は、健康である割合が低く生活環境が健康に関わっていると考える。

最後に、**3-6 動物とメディアの関連性**では、SNSの動物動画視聴有無では、「はい」が69%となっており多くの回答者が視聴していることが分かった。学生のほとんどはスマートフォンやパソコンによるアプリケーションの利用で視聴していることが分かった。特に「Youtube」72%、「Twitter」63%の利用率が高く、クリックして積極的に動物動画を見ていることが分かる。しかし、動物番組視聴有無では「いいえ」58.5%となっており、視聴している回答者は少ないことが分かった。テレビよりもスマートフォンの利用時間が多いためではないかと考える。また、番組ジャンルは圧倒的にバラエティー番組が88.1%と多かった。また、つい見てしまう動物動画のジャンルでは、ストレスを感じている人は「可愛い・癒し」の割合が多かった(73.1%)が、ストレスを感じていない人は動物動画を見ていない傾向にあることがわかった。ストレスを感じている差によって見るジャンルが変化するのではなく、動物動画を見る人はストレスを抱えている傾向が高いことが判明した。また、動機については飼育願望が高い人同様に「気持ちを和ませてくれる」78.9%、「癒し・潤いを与えてくれる」72.5%が多い結果となった。

こうした結果から、動物に対し学生は気持ちを和ませてくれるものであると考えている人が多かった。そして、ペットの飼育願望が高い人ほど癒しを欲している傾向にあることが分かった。それは、ペットを欲しがらざるほどストレスを抱えている、もしくはストレス耐性が少ない人であると考えられる。そのストレス軽減にペットは大きな役割を果たしていると考えられる。また、飼育願望が低いほど動物の命を真摯に考えている人が多いと感じた。それは、ペットに対し、家族としての位置付けであると考えている人がいるからだろう。調査から、この4項目「重要な存在」、「いないと寂しい」、「気になって早く帰る」、「家族よりを親しみを感じる」が有意性が認められた。また、メディア利用においても積極的に検索している回答者が約7割いることから、実際に動物を飼うよりも映像として画面で癒しの疑似体験をする人が多いのではないかと考える。従って、実際に動物を飼育することとメディアを利用した癒しの疑似体験は人の気持ちを和ませストレスを軽減して、心理的健康を促すことが可能であると感じた。

5. 参考文献

(1) 「人口統計」総務省統計局 <https://www.stat.go.jp/data/jinsui/new.html>

(2020年1月6日に利用)

(2) 一般社団法人ペットフード協会(2020)「2020年(令和2年)全国犬猫飼育実態調査」

<https://petfood.or.jp/topics/img/201223.pdf>

〔3〕三島富有, 池田晋平, 芳賀博 (2019) 『ペット飼育の有無と高齢者の身体的・心理的・社会的健康の関連』 (老年学雑誌 9) ,pp33-47

〔4〕松林公蔵, 小澤利男: 総合的日常生活機能評価法－I 評価の方法. d 老年者の情緒に関する評価. Geriatric Medicine 1994; 32: 541-6.

<https://nypost.com/2020/09/24/watching-cute-animal-videos-can-nearly-halve-stress-levels-study/>

金児恵 (2006) 『コンパニオン・アニマルが飼主の主観的幸福感と社会的ネットワークに与える影響』 (心理学研究 77<1>) ,pp1-9

金児恵 (2008) 『コンパニオン・アニマルへの愛着の多次元性 : 基本的愛着および依存的愛着と精神的健康との関連』 (北海道武蔵女子短期大学紀要 50) ,pp251-267

安藤孝敏 (2008) 『ペットとの情緒的交流が高齢者の精神的健康に及ぼす影響』 (横浜国立大学教育人間科学部紀要. III, 社会科学 10) , pp1-10