



アニマルセラピー



アニマルセラピーとは？

実際にお医者さんが動物と一緒に治療を行う事を「**動物介在療法**」と呼び、海外では盛んに行われています。

日本では医療目的というよりは動物と触れ合うことで、病気や治療中などの精神的な落ち込みを少なくする「**動物介在活動**」が主に行われています。

動物たちに
癒されましょう♪

生理的効果

ドーパミンの分泌が増え
血圧の低下や心拍数の抑制に
効果が出ます。



心理的効果

「かわいい」「楽しい」などの感情が湧き、「また会いたい」などの前向きな気持ちになれる

社会的効果

動物を介して人との会話が増えるなどの人間関係が円滑になる効果があります。

あなたがストレスでイライラしていたら

実際に動物と触れ合う機会がないという方も多いでしょう、しかし、Youtubeなどで動物の動画をみるだけでも、ほっこり心が和らぎ、ストレス解消になります。幸せホルモンと呼ばれる「**オキシトシン**」が分泌され、ストレス緩和や体温上昇、過食の抑制などの効果が期待できるのです。

動物の持っている無償の愛情は、あなたに大きな安心感を与えてくれます。

ペットロスについて

上記でお話した通り、動物は癒しを与えてくれますが、あまりにもそれに依存しすぎると「**ペットロス症候群**」に陥り、最悪の場合うつ病が発症したりします。ペットは家族ですし、無条件にあなたを受け入れてくれる大切な存在ですが、**命あるものは必ず終わりが来る**と事実を忘れないようにしてください。悲しみはそのまま感情として出して思いっきり泣いて大丈夫です。但し、いつまでも引きずらずに一緒に過ごした思い出を大切にしてください。

