ペットは生活を豊かにする

75歳からは「いざ」への準備も

あなたは今何歳ですか？ いつまでペットと一緒に暮らせるか考えたことがありますか。今はペットを飼っていなくても、リタイア後に飼いたいという方もいます。高齢化社会の中でペットを飼うことについて、社会老年学、人と動物の関係学を専門とする横浜国立大学 大学院環境情報研究院の安藤孝敏教授に聞きました。

安藤孝敏さん

1960年生まれ。早稲田大学大学院 文学研究科 心理学専攻博士課程単位取得退学。早稲田大学情報科学研究教育センター、東京都老人総合研究所を経て1999年から横浜国立大学へ。現職・横浜国立大学 大学院環境情報研究院 教授。専門は社会老年学、老年心理学、人と動物の関係学。

生活の満足感がアップ、人間関係をつなぐポイントに

現在の高齢者とペットの関係はどんな状況ですか

「いろいろなところで、中高年齢層の飼育意向が高いという調査結果が出ています。リタイア後の暮らしに関する調査でも、ペット飼育はしたいことの一つに上がっていますし、周囲の人や夫婦間のコミュニケーションが増えることに期待するという結果も出ています。年代別の飼育状況では50代がピークで中年期の飼育率が高い傾向があります。今後、この層が高齢期にシフトすることで、高齢者層の飼育率は今より高まるという見込みがあります。ペットの寿命が延びたこともそれを後押しするでしょう。ただ、高齢者は体力や年齢の不安からペット飼育をやめる人も少なくありません。また、ペット飼育がOKのマンションも増えていますが、若い人は共働きが増え飼育の世話をしにくいという状況もあります」

高齢者がペットと暮らすことのメリットは。

「退職後に夫婦での生活がうまくいかず不適合になるケースがありますが、ペットが介して夫婦間のコミュニケーションがうまくいくということはあるでしょう。地域の人との人間関係も広がります。ペットが人間関係をつなぐポイントになるというメリットがあります。特に70～65歳ぐらいの団塊世代はアクティブな傾向があり、いろいろと人生のプランニングを考える世代ですが、ペット飼育は生活を豊かにする選択肢の一つと言えるでしょう」

健康寿命の面からも効果が期待できそうですね

「健康寿命は今ホットなキーワードです。犬を飼うと散歩などで健康面にいいと思われますが、日本では小型犬が主流なので、犬種にもよりますが健康寿命という観点では期待するほど大きな効果は出ないかもしれません。むしろ心理的側面や社会的側面のメリットの方が大きいでしょう。心理面では孤独感が低下し、生活満足感が高まることがわかっています。これまで社会で一定の役割を担ってきたことの喪失感に対しても、世話を求めるペットという、かまってあげなければならない存在ができることは効果があります。高齢になると人間関係が減少する傾向にありますが、ペットを介して人との出会いのきかっけが増えることが社会的側面でのメリットと言えるでしょう」

高齢者のペット飼育の効用

	ひとつもない	社交的になった	運動量が増えた	健康的になった	血圧が安定するようになった	寂しがることが少なくなった	ストレスを抱えないようになった	情緒が安定するようになった	規則正しい生活をするようになった
犬飼育者	24.3	31.2	46.6	38.7	21.6	49.7	45.5	50.3	45.5
猫飼育者	35.4	20.6	24.5	26.1	20.6	47.1	38.1	46.3	31.9

※65歳以上の同居家族について。5段階で「非常にそう思う」「ややそう思う」と回答した割合
一般社団法人ペットフード協会「平成28年（2016年）犬猫飼育実態調査」

譲渡ペットを視野に入れた選択がベター

高齢者のペット飼育はおすすめですね

「社会的にリタイアの年齢が高くなる傾向にありますが、リタイアしたからいきなりペットを飼うというのではなく、中高年の頃からペットを飼っているとか、過去に飼育経験があった方が好ましいと思います。ペットを飼うには色々と大変なこともあります。住居などの飼育環境、面倒を見る体力、飼育の費用といった金銭面などいろいろな課題があります。それらを認識していないとこんなはずではということにもなりかねません。そこは慎重に考えた方がいいと思います」

ペット飼育をきちんと理解しておくことが大切なんですね

「高齢者といっても年齢にかなりの幅があります。65歳から飼い始めても、子犬や子猫は15年程度の寿命があります。この辺がギリギリではないでしょうか。それより高齢の場合は、飼いきれない人からの譲渡など、すでにしつけがされている成犬・成猫を選んだ方が、飼育やしつけの手間も含めて、生活がしやすい飼育ができると思います。高齢期の健康的な問題が出てくる75歳ぐらいが境目になると考えますが、後期高齢者の場合は、いつ、自身やパートナーに身体のトラブルが起こるか予測がつきません。いざという時のペットのこともあらかじめ考えておくことが大切です。面倒を見てくれる人や、ペットと一緒に住める高齢者住宅を探しておくなどの配慮が必要です」

高齢者の飼い主に求められることは

「ペットは生活を豊かにするメリットが多々あります。現在ペットを飼っているのは平均すると3世帯に1世帯ほど。約6割はペットを飼っていない世帯です。多くの人が動物との暮らしを楽しめるためには、社会的な理解の度合を高め、維持することが大切です。そのためには、高齢者に限りませんがちゃんとした飼い方のできる、ちゃんとした飼い主になることが求められます」