



犬のストレス・サイン

ストレスの原因とサイン

犬が大きなあくびをした時、「あら、ワンちゃんも眠いのね」というコメントを耳にすることがありますが、人間とは違い、犬は眠い時にはあくびをしません。犬があくびをする（特に、大きな生あくびをして頭を横に振る）時は、ストレスを感じている時です。ストレス解消のために「あくび」というサイン（カーミング・シグナル）を発しているのです。人間も同じですが、犬もストレスがたまるとあちこちに支障が出てきます。健康を害することもあれば、最終手段として他者への攻撃に出してしまう場合もあります。犬は必ずストレス解消を行動に移す前にサインを出します。人間が犬のサインを理解していなかったために起こってしまう不運な出来事が多いため、わたしたち人間が彼らのサインをしっかりと把握し、いち早く対処してあげなくてはなりません。

犬は適応性に優れた動物ですが、それでも突然の環境の変化や急に襲つて来た恐怖感などが、大きなストレスの原因となることがあります。また、周りがうるさ過ぎたり、人間が犬に構いすぎたりすると、それもストレスになります。一方、犬はバック・アニマル（群れる動物）なので、一人でいる時間が長すぎるのも良くありません。そのほかにも、人間の暴力や怒り、他の犬からの攻撃からもストレスを感じます。

では、ストレスを感じている時、犬はどんなサインを発するのでしょうか。以下が典型的なストレス・サインです。

- ・じっとできない。集中できない
- ・大袈裟な態度を取る
- ・身体をかきむしったり、噛んだりする。自分の尻尾を追いかける

- ・下痢、アレルギー（くしゃみや皮膚のかゆみ、抜け毛など）

- ・筋肉を硬直させる、震える
- ・急激にフケが出る
- ・運動後でもないのにハアハアと息を切らせる
- ・攻撃的な行動を見せる

- ・吠える、遠吠えする、くーんくーんと鼻を鳴らす
- ・何かに異常に執着する（物を噛む、光を追いかけるなど）

犬が身体全身を振つて水を振り落とす“ような行動をすることがあり

ますが、これは例えるならばコンピュータのリセットのようなもの。その場で感じていたストレスを振り落として気を立て直しているのです。

リラックスできる環境作り

一番大切なことは、飼い主が犬の発しているサインをきちんと理解し、愛犬とコミュニケーションを図ることです。部屋の隅や静かなところにブランケットを常時置いておいたり、クレート（ケージ）を設置して、犬の部屋を作つてあげると良いでしょう。狼の子孫である犬は、洞窟のような隠れ家を持つことを好みます。自分の宝物を大切にしまつたり、リラックスするために、逃げ込める場所が必要なのです。

また、音楽も大いにストレス解消になります。ちなみに、愛犬ジユリエットと暮らし始めてから、我が家は1日中クラシック音楽が流れるようになりました。彼女も音楽を聞きながら気持ち良さそうに昼寝します。ある動物愛護団体の調査によると、作曲家ではモーツァルトが、楽器ではピアノの音色が、犬の心を和ませるのに一番良いというデータもあります。DOGA（犬用YOGA）まであるこのご時世です。愛犬と一緒にストレス解消方法を色々見つけ出してみたいかがたがた。

今回は、ストレス発散にも役立つ「犬の運動あれこれ」についてお話したいと思います。どうぞお楽しみに！



体をかきむしるのも、ストレス・サインのサイン



犬が身体全身を振つて水を振り落とす“ような行動をすることがあり



てらくちまほ

在米22年。かつては人間の専門家を目指し文化人類学を専攻。2001年からキャリアを変え、子供の頃からの夢であった「犬の専門家」に転身。地元のアニマル・シェルターでアダプション・カウンセリングやトレーニングに関わり、個人ではDoggie Project (www.doggieproject.com) というビジネスを設立。犬のトレーニングや問題行動解決サービスを提供しつつ、13歳になるピットブル、ジュリエットとニュージャーシーで楽しく生活中。ご意見・ご感想は：info@doggieproject.com