

日常でのトレーニング

○基本

- トレーニングは動物との共生に必要なことであり、動物に社会性を教え、人が学ぶ機会でもあります。人の都合の良いように動物を操ることではありません。お互いを理解することができ、動物が人と楽しく息苦しくなく暮らすために、たくさんの人たちから愛されるようになるために必要なことです。
- 動物に信頼されるリーダーになること。負けないように、でも威張らないように。リーダーがいなければ、動物は頼る相手がいなくなり、自分で家や縄張りを守らなければいけなくなり、それは大きなストレスになります。リーダーがいれば、守ってもらえるという安心感から頑張る必要がなくなり、ストレスから解放されます。
- まずは、トレーニングの方法を人が学びましょう。そして初めに得意なことを作る。スリ、フセ、マテ、桁などをしっかりと覚えること。
- 動物は自分でできることが少なく、野生動物の強さは本能を持ち合わせていません。そのため過保護は必要ですし、大切です。反面、動物にとって辛いことは人の過干渉と過度の依存です。動物の一番のストレスは、「人」が作っているのです。
- 愛情はたくさん必要ですが、態度と時間にメリハリをつけること。人から動物への依存は動物を苦しめ負担になります。動物の人への依存は、動物を弱く、不自由にします。
- 動物は「サウライズ」や「スハシャル」が苦手、「平穏無事」が大好き。変化に弱い子たちですから、生活や食事の変化は負担になることが多いです。急なプレゼントや豪華な食事などの人が喜ぶような「サウライズ」は、動物も人の愛情を感じて外面上は喜ぶますが、それ以上に身体には大きな「ストレス」になり、体調不良や病気の原因になっています。
- 何か我慢をさせた後で、たくさん褒めても、プレゼントを与えても、動物はその時嬉しいだけで、前の苦勞を忘れるわけではありませんし、フォローにはなりません。
- いろいろな姿勢で遊べるように、身体の至るところに触れて寛げるように、そうなると動物は怖いことが減ります。

○クレートトレーニング

- クレートやケージは、決して「檻」などではなく動物にとっては安心できる「巣」となります。ケージがないと、家全体が「巣」となってしまう、それは広すぎて大きすぎますから、動物は落ち着くことができなくなります。そのため、気に入った場所を必ず作るようになりますが、しっかり囲まれたケージは、野生動物の樹洞（じゅどう）や空（うろ）、洞穴などと同じ感覚になります。
- 必ず楽しい所として覚えてもらいましょう。慣れない子は、ケージ内で食事を与えたり、遊んであげることで、寛げるようになります。ケージ = 楽しい・寛ぎとなるように。
- 留守中や夜は、できるだけケージで過ごすようにしましょう。ゆっくり休み、眠ることができますし、誤食や外傷、災害から守ることができます。
- 動物が人と寝ることは、人の寝返りや体動で動物の眠りが浅くなり、人の体温にも影響を受けてしまいま

すので、良いことではありません。また、環境衛生やしつけの面でも人にとっても良いこととは言えません。たまたま、の楽しみにしましょう。

○叱るとき褒めるとき

- ・ルールを破ったら、毅然とした態度で叱ること。時と場所、状況、人などは選ばず、どんな時でもルールを守らざることを徹底すること。
- ・叱るときは、言葉（声符）や動作（指符）を決めること。名前で叱ってはいけません。・体罰は絶対に行いません。ただし、反抗的な態度や行動をとった場合やαシンドロームには、体罰ではなく、人の力を見せないといけない場合があります。
- ・反抗的な態度を取ってしまう場合は、原因は「人」にあります。動物のルールや考え方を人が誤って理解した結果、それを動物が感じとって誤解したり、「人」を甘く見てしまっていることが多くあります。
- ・吠えて呼んだり、攻撃的になったり、興奮が治まらないような時は、無視をしてください。この無視は、目も合わさなければ声をかけるようなことしてはいけません。あまりにひどい時は、叱るときの声符や指符をしたあと、ケージに入れましょう。この時の罰は、ケージに閉じ込めることではなく、人が無視をすることです。ケージ内で落ち着いたら、褒めてあげてから外に出してあげましょう。
- ・5つ教えて3つ褒め、2つ叱って良き犬とせよ。褒めることは、叱ることよりも大切です。褒める声符や指符も決めておく方が良いですが、褒めるときは目いっぱい、手放しに褒めてあげましょう。例えそれができて当たり前なことでも。
- ・褒め過ぎは「特別」なことになり、結果的に過度のプレッシャーやストレスになります。ご褒美は、10回に3回くらいで十分、褒め方も飼い主さんがたくさん褒めてあげればそれで十分、プレゼントやおやつは必要ありません。
- ・何かができたときに毎回褒めていると、その行動が正しいと理解せずに、褒めてほしいからその行動をとるようになってしまいます。さらに、関心を惹くためにもっと褒めてもらうために、ずっとし続けてしまうこともあります。例えば、トイレを褒め過ぎると1日50回も100回もトイレに行く子がいます。

○遊びについて

- ・遊びの主導権：遊びの催促には無視をすること。諦めたら、その後に飼い主さんから得意なことをする機会を与え、出来たらそれを褒めてから遊びを始める。どうしても催促がやまない場合は、得意なことをさせて一度止めてから遊ぶこと。
- ・ひもやおもちゃで引っ張り合いの遊びはしない、やむを得ずする場合は必ず負けないようにして、勝って終わること。

○おもちゃについて

- ・動物に常時与えているおもちゃは、人は一緒に遊んではいけません。動物に人が借りて遊んでもらったこととなります。
- ・遊びの催促を止めた後、一緒に遊ぶおもちゃを人が保管場所から出して、遊ぶこと。遊び終わるときも、

おもちゃを人に返すことを教えること。返せない場合は、諦めずに取り上げること。そして目の前で、また保管場所にしまうこと。

- ・遊び始めるタイミングをコントロールされる相手は、動物はリーダーとして感じます。そして大好きなおもちゃを管理する人もリーダーとして感じるとともに、自分が及ばないことができる相手を強いと感じます。

○散歩

- ・散歩は、動物の運動や排泄のためだけでなく、人とのスキンシップをとること、楽しく過ごすこと、動物の見回りをしたい本能を満たすことなどが大きな目的です。さらに、物の動きや光、音、風、匂い、いつもと異なる地面を感じることは、身体にとっても良いことです。
- ・動物と一緒に外出するときは、出口でスリヤマテをさせて、人が先に外に出て、褒めて外に出してあげます。家から先に出ることは、強い者が行うことです。

○出迎えや見送り

- ・動物に見送りや出迎えをさせてはいけません。それは、優位の動物が行うべき行為だからです。
- ・お出かけのときは、特に動物には声をかけずに外出してください。「出かけることは自然である」こと、「留守番は普通」のこと、「独りでも怖いことはない」ことを理解してもらうことが大切です。声をかけることは、「留守番は特別」なことや「これから独りになる」こと、「独りになることは恐怖」であることを脅迫することとなり、むしろ動物はストレスになります。
- ・本来の動物の出迎えは、自分の場所でじっと待ち、褒められたら喜ぶという形です。出迎えに対しては、無視をしてください。足でいなしたり、声をかけてもだめです。そのうえで、着替えや片付け、手洗いなど外出後に済ませべきことを終えたのち、改めて一度得意なことをした後、褒めてあげて、遊んであげてください。

○その他の動物の原則例

- ・動物の食事は、人の食事の後に。食事の順番が上下の順番となる動物には、人が食事をするのを見せること、その間は我慢して待つことから、リーダーが誰かを理解します。
- ・動物が寝ている場合、よけて通ることなく起こして通ります。よけて通る者が弱者になるからです。

○シニアの行動の変化

- ・シニアになると、今までなかったトイレの失敗やいたずら、無駄吠え、出来ていたことができなくなるなどの行動の変化が認められます。老化や認識不全症候群（認知症）を疑うことが多いのですが、その前に実は考えなければいけないことがあります。それは「わがまま」あるいは「手抜き」です。人も動物も年をとると多かれ少なかれ頑固になり、わがままになり、少しずるくなります。
- ・と同時に、以前行っていたようなトレーニングをしていないことが多く、また人もシニアということで甘やかしていることも多くなります。いわゆる「たがが外れた」状態でもあります。
- ・このようなときにわがままなのか認知症なのかを鑑別するのは医学的には難しく、神経症状が同時に認

められるときは神経学的検査や MRI 検査などで診断が可能なこともあります、基本的には難しいと言わざるを得ません。

- ・実は簡単な鑑別法があります。それは、動物病院で行う診療中の身体検査や治療、処置、臨床検査などの態度を診ることです。大半の子は、自宅ではわがままを言っても、動物病院では良い子で我慢できます。認知症である場合は院内で今までできていたこと、我慢できていたことができなくなる傾向にあります。病院でわがままを言わないということは、行動をしっかり使い分けているということ、環境や相手を見て理解して判断できているということになり、認知症ではありません。
- ・自宅での鑑別法も簡単です。それは昔からの通りしっかりと叱ることです。叱られてその行動の変化が消えるなら、叱られたことを理解してのことですので、認知症とは言えません。叱っても変化の表れない場合は、認知症の症状を叱ることは無意味ですので中止しましょう。
- ・わがままが見つかった場合の対処としては、以前と同じ生活にすることや甘やかしをやめることですが、特に 10 分間トレーニングが効果的です。
- ・もちろん認知症が軽度にあって、そのうえでわがままになっている場合もあります。この場合は、認知症であることを考えなければいけませんが、ほとんどの場合は前記の対応で間違いありません。

○10 分間トレーニング

- ・動物が得意としていることを朝晩 2 回、10 分間ずつ徹底して行うトレーニングです。動物と人がしっかりと向き合い 10 分間続けなければいけませんが、どうしても動物が集中できない時や時間が取れない場合は、短い時間で終わってしまうこともあります。このようなときもトレーニングの終了時は、必ず人が主導権を持って、最後にもう一度行ってから褒めて終わりを告げましょう。
- ・この際、褒めるときは簡潔に、褒める声符や頭を撫でる程度にします。どうしても難しい場合は、慣れるまでご褒美を与えても良いです。
- ・具体的な方法ですが、例えば「スレ」「ヨシ」を声符にしているなら、「スレ」→お座りをする→「ヨシ」→立ち上がる→「スレ」→お座りをする→「ヨシ」→立ち上がる、これを 10 分間続けるだけです。

○人は動物を選べますが、動物は人を選べません。

○動物に人は癒されますが、人は動物を癒していますか？

○頭の悪い動物はいません、教え方を考えてみましょう。

○性格の悪い動物はいません、接し方を考えてみましょう。

○可愛くない動物はいません、可愛さを見つけてあげましょう。