



犬・笑・暮だより vol.53

ストレスと上手に付き合う① ~負けない心を育てる~



暦の上では、とっくに春になっているのに、なかなか暖かい日がやってきませんね。さて、人間もストレスがあるように、愛犬もストレスを感じます。そこで今回から2回連続で、愛犬とストレスについて考えてみましょう。

ストレスって、回避できるの？

「健康で長生きして欲しいから、ストレスはなるべく与えないようにしているの」とおっしゃる飼い主さんがたくさんいらっしゃいます。ストレスを受けないようにと、一生懸命に飼い主さんが気を配っていたら、愛犬をストレスから守れるのでしょうか？ いいえ、そんなことはありません。どんなに頑張っても愛犬が受けるストレスを皆無にすることはできないのです。かえって、飼い主さんが頑張れば頑張るほど、感じやすく神経質になり、大したことのないストレスに対しても必要以上に反応してしまい、体調不良を起こしてしまうことさえ出てくるものです。

ストレスに負けない心を育てる

ストレスを全くなくしてしまうことが出来ないとしたら、どうしたらいいのでしょうか。

それは、少々のストレスを受けても、動じないで平気でいられる心を育てることが一番です。愛犬が受けるストレスなんて、毎日どこにでも転がっています。

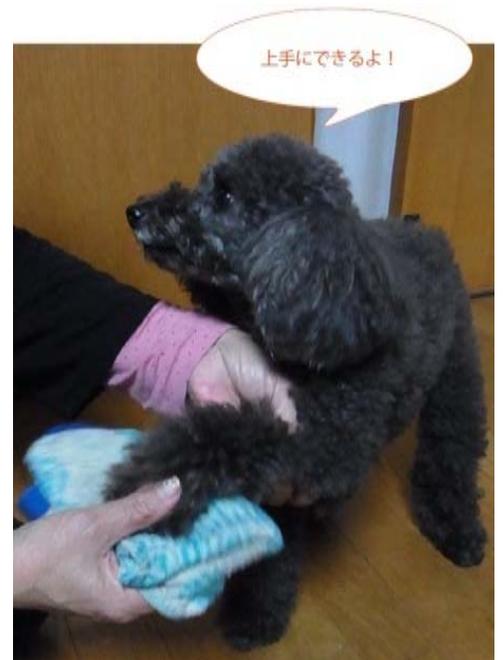
たとえば、お散歩の後の足ふき、毎日のブラッシング、爪切り。突然聞こえてくる、知らない音、道ですれ違うバイク、子どもたちの大声などなど。

最初から大きなストレスを与えて、それに無理やり慣らそうとするのではなく、毎日の小さなストレスを上手に乗り越えさせて、自信をつけてあげることが大切です。

もし、足拭きが苦手だったら、ちょっとだけ拭いて「上手だねえ」と褒めます。今日はここまで。次の日には、昨日よりもう少しだけ丁寧に拭いてたくさん褒めます。「凄いねえ。上手だねえ」これを少しずつ続けていくのです。

飼い主さんがどんどん小さなストレスを与え、それを乗り越える経験を積み重ねてあげて、たくさん褒めます。そのうち、ストレスをストレスと思わなくなり、普通に乗り越えられるようになります。これが出来たら、次のステップに進みます。今度は、もう少し難しいブラッシングや爪切り。ワンちゃんによって、得意なものや不得意なものがありますよね。

こんなふうに、毎日の暮らしの中で、少し我慢をして苦手なことを乗り越えて、繰り返し褒めてもらうことで、飼い主さんへの信頼も深くなり、心が育っていくのです。



愛犬に関するお住まい・お庭のお悩みは **庭遊館** にお気軽にご相談下さい



携帯サイトはコチラ!!

庭園工事・外構工事・管理・設計施工

株式会社 庭遊館

〒504-0945 各務原市那加日新町6-65

TEL 058-216-3110

FAX 058-216-3113

<http://www.teiyukan.jp>

