

NEW

人生100年時代の楽しみ方

第1回

ペットとの暮らしで地域社会に溶け込む

篠原 克周

フリーランスライター

ロンドンビジネススクールの教授、リンダ・グラットンが著した本『LIFE SHIFT — 100年時代の人生戦略』が世界中で注目され、日本でも「人生100年時代」という考えが広く知られるようになりました。みなさんは、もし100歳まで生きるとしたら、どんな人生を送ってみたいですか。ここでは、人生100年時代を楽しむための、ヒントやアイデアを探っていきます。第1回のテーマは「ペットと暮らす」です。

● 散歩が必要な犬がおすすめ

昨今、世の中は「ペットブーム」だと言われています。ペットというと、犬や猫、ウサギやハムスター、インコや文鳥を思い浮かべるかもしれませんが、最近はイグアナやヘビ、ゾウガメ、ワニなどの爬虫類、フクロウや鷹などの猛禽類、フェレットやハリネズミ、ミニチュアホースやミニブタを飼う人までいて驚かされます。

現在の日本は、少子高齢化が進み、高齢者のみの世帯や子どものいない世帯、単身の世帯が増えたため、ペットを飼う人たちの中では、ペットをまさに家族の一員として迎え入れる人たちが多くなっています。最近では、より親密で家族のような関係を意味する「コンパニオンアニマル」（伴侶動物）という呼び方をすることもあり、ペットを飼うことによる健康維持や精神的な安定なども注目されています。例えば犬の散歩で頻繁に外出した

り、長距離を歩いたり、定期的な運動を習慣化することは心身ともにプラスに働きます。ペットのユーモラスな動きを見て笑いが生まれ、ふれあうことで穏やかな気持ちになればストレスも軽減されるでしょう。また、世話をしなければならぬという責任感から規則正しい生活を送るようになり、そうなれば生きる張り合いも生まれ、散歩の途中で会う人との交流で孤独感も緩和されます。

では、飼うならどんなペットがいいでしょう。冒頭でふれた爬虫類などの珍しい動物は「エキゾチックアニマル」と呼ばれ、診察できる獣医師も少なく飼育が難しいので初心者は止めた方が無難です。飼うなら犬か猫がおすすめです。猫は手間も少なく癒されますが、想像以上に長生きする子（約20年）もいるので“老々介護”の覚悟もいります。健康に気を使うのなら散歩が必要な犬がいいでしょう。英語には「A dog is man's best friend」という表現ありますが、犬は私たちの生活に張り合いや潤い、安らぎを与えてくれ、家庭を和やかにしてくれて、人生の良き伴侶になってくれます。

中高年が初めて犬を飼う際の注意点ですが、まず大きいサイズは止めた方がいいでしょう。ケガや病気の時、病院に連れて行ったり、看病したりするのが大変です。おすすめは小型・中型犬。エサ代もさほどかかりません。雄と雌だと雌の方が比較的穏やかです。フレンチブルドッグやジャック・ラッセル・テリア、ウェルシュ・コーギーなどは運動量が多いので、健康維持の散歩が目的ならもってこいです。ただ活発過ぎる傾向があるので、イタズラや異物誤飲の事故も少なくありません。扱いやすさという点ならチワワやヨークシャー・テリア、マルチーズ、シーズー、パピヨンです。小型で抱っこもしやすいし、散歩途中で座り込んでも連れて帰りやすいです。ただ、あま



●しのはら かつひろ

1965年京都市生まれ。フリーランスライター。編集プロダクションやコピーライター事務所などを経て独立。人物インタビューを中心に、新聞、雑誌、広告、企業広報などの分野で取材・執筆を行う。

り活動量が多くないので散歩が目的なら少々物足りないかもしれません。

飼いやすい犬として常に上位にランクするのがトイ・プードルです。人懐っこい性格で、頭がいいので躰がしやすく、抜け毛が少ないので手入れもしやすいです（ただしトリミングは必要）。無駄吠えも少ないのでマンションでも飼いやすいです。他にポメラニアンやミニチュア・シュナウザー、ミニチュア・ダックスなども人気の犬種です。

● 地域で「犬友」をつくるには？

「家と職場以外に行く場所がない」と嘆く中高年は少なくありません。「見ず知らずの人と話をしても利益やメリットがない。気を使って疲れるのでコミュニケーションを取るのは無駄だ。意味のない雑談をするのは苦手」。きっとそんな風に考える人が多いからなのでしょう。ただ、今の所に住み続けるのであれば、地域社会との関わり抜きにはいきません。定年後を想定するだけでなく、働いているうちから「地域に溶け込む」練習をしておいた方がよいでしょう。

犬を飼えば散歩が必須となりますので、公園や道端で近隣の人と会話を交わすことにもなります。初対面だとどうしても話の糸口を見つけるのが難しいですが、まずは「ワンちゃん、何歳ですか」と聞いてみることで。答えない人はほぼいません。相手が答えたら「うちのは3歳なんです」と続ければOKです。次に「お名前はなんていうんですか」や「男の子ですか、女の子ですか」と聞けば、何となく会話が続きます。

さらに愛犬家同士、親しくなりたいなら相手の警戒心を解くため「犬のいい所」を見つけ、誉めてあげることです。「やさしい目をしていますね」「頭が良さそうですね」「かわいいカットですね」「元

気がいいですね」など見え見えのお世辞でも、何となく和やかなムードをつくることができます。やってはいけないのが、いきなり仕事や住まいなどプライベートな話をする事。それは何度か会って気心が知れてからです。特に仕事の話は自慢話になりがちなので要注意です。

最近は、中高年層の愛犬家もインスタグラムやフェイスブックに犬の写真や日常生活をアップしてSNS上で交流を図り、オフ会を楽しんだりしています。まずは肩書を捨て、犬を媒介に「犬友」を見つけるのが地域社会に溶け込む第一歩だと思います。

高齢者のペット飼育の効用

