

# 猫が好きな人もほどもある!

幸せを掴む私のにゃんダフル生活

今、日本は空前の猫ブームだ。近年では犬の飼育頭数を猫が上回り、その数なんと900万頭超(※)。人々を魅了してやまない猫の魅力とは何なのか、本連載では各界の猫好きたちに語ってもらう。第1回は心療内科医の海原純子氏。なんでも猫は、社会生活に疲れた人間の心を癒やす力を生まれながらにして持っているというのだ。30年以上猫と共に生活し「猫に生き方を教えてもらった」とさえ語る海原氏にそのワケを聞いた



4匹の「猫生」から多くのことを教わった

医学博士・心療内科医  
海原純子氏

1952年生まれ。東京慈恵医科大学卒。昭和女子大タイパーシテイ機構客員教授。近著に『大人の生き方 大人の死に方(毎日文庫)』。ジャズ歌手としても活動。

「猫」と過ごしている時間って、本当に幸せですよ。担当した患者さんにも、猫と暮らすことで心が回復した方がたくさんいます。」

これまで計4匹の猫たちと暮らし、猫にまつわる著書も出している心療内科医・海原純子さんは、とある女性患者のエピソードを次のように語る。  
「高校を卒業後、母親との折り合いも悪く、引きこもりがちだった彼女が、ある日ノラの子猫に出会ったんです。あまりにあつとをついてくるので家に連れ帰

ったものの、母親は大反対。なんとか母親を説得し、『自室から一歩も出さない』という条件で飼いはじめました。最初は慣れない飼育に四苦八苦しなながら、彼女はやがて猫が快適に過ごせるように部屋を整えたり、エサ代を稼ぐために花屋さんでアルバイトを始めたりしました。自信を取り戻した彼女は、そのうちフラワーアレンジメントの学校に通い資格を取得し、さらに講師になったんです。」

一匹の猫との出会いが、自立へのきっかけとなったのだ。人生を変えるほどの猫の魅力とは何なのか。  
「私たち人間って『これを言ったら嫌われるかな』『あの人、さつきは褒めてくれたけど、本当は別の意図があるんじゃないか』などと悩んだり、なにかと忸度してしまったりするものです。こういったコミュニケーションを取り続けると、知らず知らずの間に心は疲れてしまう。けれど、猫は表現がストレート。近寄りたいたときは飼い主に寄ってくるけど、自分の気が進まないときは呼んでも無視(笑)。一回、

怒っても根に持たない。猫の付度なしの安心感は、人間にとって心地がよいものです。」  
同じペットでも犬は人からしつけられるが、猫は違う。  
「猫と人間は独立したフラットな横の関係。『私は私、これでいいんであります』と言わんばかりの泰然自若とした様子に、見ている人間の心がホッとすると感じると思います。」

「猫の振る舞いから学んだ『ただそばに居ること』  
私生活では、これまで4匹の猫と暮らしてきた海原さん。  
「仕事をしているとき、私の足元に来て、ふっとこちらを見てくるんです。この『見守られてる感じ』がたまらないですね。」  
かつて、海原さんが風邪で寝込んでいたときも、猫がそつと寄り添ってくれた。



キミは何者だニヤ!?

3代目のアメリカンショートヘアのミー。静かに瞑想をするように猫で、ひとりでお月見するのが好きでした。15歳で天寿を全う



いつもマイペースだニヤン!

4代目のフー。とにかくキャンチャで配達員さんの頭に飛び乗るほどでした。服の上にコロコロと乗って毛だらけにするのもしばしば

「まるで『そばに居るよ』と言っているみたいで、私たちは困っている人がいると、つい『何かしてあげよう』と意気込んだり、『私も同じような経験があった』などと語ったりしてしまっ

## 猫が人に与える 幸せな効果

- 1 猫を撫でるとオキシトシンが分泌されて自律神経が整い、心身がリラックスする
- 2 駆け引きや忸度のない猫とのやりとりは、コミュニケーションの不安を軽減する
- 3 猫は寄り添いの達人、心が疲れた人にただ「そばに居るよ」と伝える大切さを教えてくれる

「4年前には3代目のミーが、そして、昨年には4代目のフーが虹の橋を渡りました。いずれも病気で高齢でした。フーは用意していた酸素室には頑として入らず、嫌なものはイヤ」という姿勢を最期まで貫いたり、ミーは最期、まるで笑っているような表情を浮かべていたり... それぞれ人生ならぬ「猫生」の終わり方にも個性がありましたね。普段、私たちがなかなか

考えることのない老いや病、死についても、猫が考えるきっかけをくれたのだと思います。」  
飼い主にとって、猫との別れは避けられないもの。なかには、深い悲しみから、うつ状態に陥ってしまう人もいます。  
「悲しみがあまりに深く、抑うつ状態や食欲不振、不眠などが2週間以上続く場合は、心療内科やメンタルクリニックを受診してください。ほかに、同じようにペットを亡くした悲しみを味わった人と話すと、それだけでも随分と心が軽くなりますし、『夜には思い切り泣く』など悲しむ時間を決めて、それ以外の時間は仕事や日常生活に集中することも、ペットロスをうまく乗り越えるコツですね」

いつか訪れる別れに、飼い主はどう心の準備をすべきなのか。「4匹を看取ってきて思うことは、先のことを考えて悲しむよりも、猫と暮らしている『今、この瞬間』を味わうことが一番大切なことなんです。」  
コロナ禍以降、空前の猫ブームが続いているが、こんな懸念点もある。  
「猫ブームの裏で飼育放棄が増えているというニュースには、愛猫家としても胸が痛みます。飼育と決めた以上、飼い主は生涯にわたって責任をもって、かわいがってほしいと思います。」  
ニヤンとも奥深い猫の魅力。猫の幸せを願い、共に生きる時間を大切にすることが、豊かな人生に繋がるのだ。