

# ペットが心身の健康のきっかけに 猫と暮らすシニア世代の生活行動とおもい

生活者研究センター

2025年には団塊世代が75歳を迎え、日本国民の4人に1人が75歳以上となります。また、内閣府の高齢社会白書（2019年度）によると、65歳以上世帯のうち、夫婦のみの世帯が約3割を占めており、単独世帯と合わせると半数を超えています。高齢の夫婦や単身世帯が増える中、癒しや安らぎを与えてくれるペットの存在は大きなものとなっています。そんなペットと暮らすシニア世代のおもいや行動について報告します。

- ペットを飼いたい人はシニア世代で増加
- 猫を飼っているシニアの暮らし
- 民間サービスやペットと暮らせる施設など自分に合った方法を
- ペットとのふれあいを通じて、こころ豊かな暮らしを

## 【調査概要】

### 「猫といっしょに暮らす高齢者」

調査期間：2019年2月  
 調査方法：郵送調査  
 調査対象：首都圏在住 猫飼育者 30～80代男女  
 回答者数：100人

調査期間：2018年12月～2019年8月  
 調査方法：家庭訪問調査  
 調査対象：首都圏在住 猫飼育者 30～80代男女  
 対象者数：11世帯

### 「ペットのいる暮らし研究」

調査期間：2019年9月  
 調査方法：ペット共生型特別養護老人ホーム見学

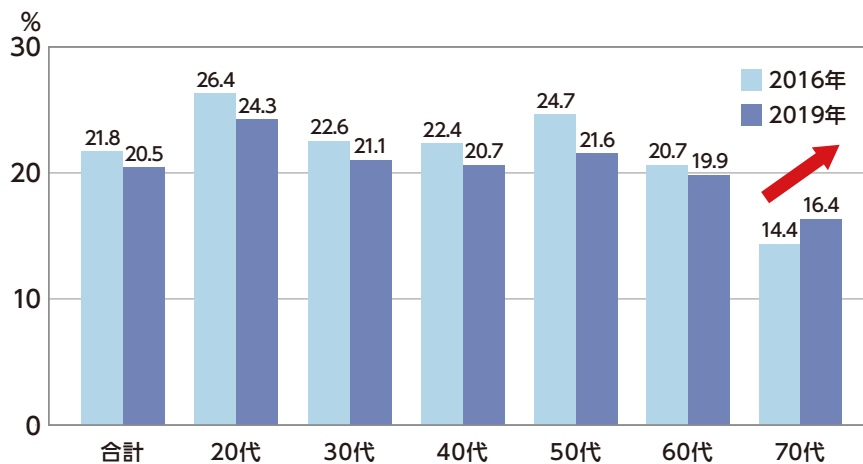
## ペットを飼いたい人はシニア世代で増加

2019年時点の犬・猫の飼育率をみると、犬は12.5%、猫は9.7%となっており、各年代における飼育状況はさほど大きな差がありません(表)。

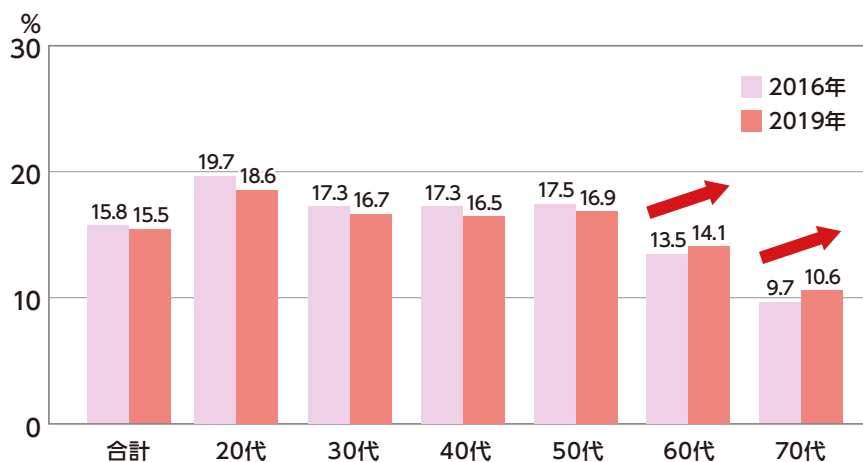
犬や猫を飼いたいと思っている人は3年前と比べて全般的に減少傾向ですが、60代では猫を、70代では犬や猫を飼いたい人が増加しています(図1・図2)。人生100年時代の今、ペットを家族として迎えたいと考えるシニア世代は増えているようです。

(表)犬・猫 現在の飼育状況(年代別)

2019年 (%)	合計	20代	30代	40代	50代	60代	70代
犬	12.5	13.9	11.3	12.3	14.2	13.2	10.4
猫	9.7	9.4	9.5	10.1	10.9	10.2	7.9



(図1)犬の飼育意向(年代別)



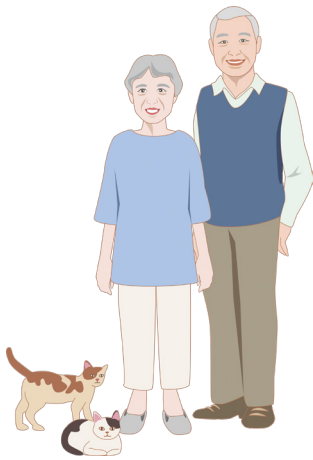
(図2)猫の飼育意向(年代別)

出典:一般社団法人ペットフード協会「令和元年 全国犬猫飼育実態調査」

## 猫を飼っているシニアの暮らし

猫を飼育中のシニア世代へのインタビューからは、ペットと一緒にいることが気持ちの安らぎや、健康を維持するモチベーションにつながっていることがわかりました。しかし、同時に「最近、猫をシャンプーするときに腰痛になることがある。」(67歳・男性)、「自分をもっと高齢になったときに猫の面倒をずっとみることができるか不安。」(74歳・女性)といった身体的な負担や将来を心配する声もありました。

### 事例1 80代夫婦



#### 猫を飼って良かったこと

猫が幸せに暮らせるように世話をしている。  
猫も人間と同じように大切。(夫・83歳)

階段を昇り降りする猫を追いかけることは、  
夫のいい運動になっている。(妻・80歳)

夫：83歳 妻：80歳  
猫2匹：オス(11歳) メス(推定10歳)

#### 猫の世話

- 猫は家族と一緒に。猫が自由に過ごせるよう配慮。夫が主に世話をしている。
- 抜け毛対策は掃除機で。猫のトイレ掃除は随時。世話をしたらすぐに手を洗うなど衛生面に気を使っている。



猫がお気に入りの場所で、外が見えるようにカーテンを開けておく。

#### 猫と自分の健康

- 猫のためにも、自分たちが元気でいたい。猫の世話はいい運動になっている。
- 夫婦の会話が増え、猫に癒されるのでストレス軽減につながっている。



#### 猫の将来のこと

- できれば一生飼っていたいが、獣医さんに「猫ちゃんの面倒を見られなくなったときのことも考えておくといい。」と言われている。
- いつまでも世話ができるかは不安。離れて住んでいる娘たちも動物好きなので、いざとなったら飼ってもらえるように相談している。



※写真はイメージです。

## 事例2 70代ひとり暮らし



### 猫を飼うようになったきっかけ

近所に捨てられていたのを保護して、飼うように。

### 猫を飼って良かったこと

猫は宝物。猫によく話しかけるので、ひとり暮らしでも言葉がすぐに出る。  
猫の世話で体をよく動かしているからか、健康診断の結果も良い。猫は気ままなので忍耐強くなり、人に対しても気長になって怒らなくなった。猫と一緒にいると心が安らぐ。

74歳 女性

猫3匹：メス(3歳半) メス(3歳半) オス(1歳)

### 猫の世話

- 掃除は1日2回以上。猫がいなくても毎日掃除しないと気持ち悪い。
- 猫はストレスに弱い。ストレスをかけないように、できるだけ自然のままに過ごさせたい。



掃除機掛けの後は床拭きも。

### 猫と自分の健康

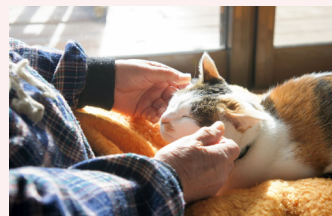
- ジムに行く必要がないくらい、掃除でよく動く。そのせいか、健康診断の結果も良い。
- 猫の健康は、排泄物などでチェック。ずっと一緒に元気でいようね、という気持ちで自分の健康も気遣っている。



トイレはいつも衛生的に。

### 猫の将来のこと

- あと10年ぐらいはなんとかかなと思ってているが、自分がもっと高齢になったときに、猫の面倒を見続けられるのか心配になるときもある。
- どうしても世話ができなくなったときのために、猫にとってどのような方法があるか、近所の保護猫活動をしている人に相談している。猫たちにかかる費用も準備している。



※写真はイメージです。

## 民間サービスやペットと暮らせる施設など 自分に合った方法を

ペットを大切に思えばこそ、自分がいつまでも元気にペットの世話をできるかどうか。ペットを飼っているシニア世代にとって、飼い主とペットの「老老問題」は最も不安に思うことではないでしょうか。今回、インタビューした人は、独立した子ども達や近所に住む保護猫活動をしている人に相談していました。

ペットの一時預かり、ペットシッターの利用、里親を探してくれるサポートや、犬や猫を生涯ケアしてくれる民間サービスを調べておくことも準備のひとつ。最近では、飼っている犬や猫と暮らせる共生型老人ホームも増えています。中には、同居だけでなくペットの最期まで任せられる施設もあるようです。

ペットを飼い、最期を迎えるときまで責任を持って飼育したいと思っているものの、自分がいつまでも元気に世話ができるのか不安に思うシニアにとって、いざというときの支援方法を知っておくことはペットと長く安心して暮らすために大事な備えとなります。

## ペットとのふれあいを通じて、こころ豊かな暮らしを

今回インタビューをしたシニアたちは、「ペットと一緒に暮らすことは心身に良い影響がある」と感じていました。日々の世話は、健康を維持するモチベーションや、会話やコミュニケーションのきっかけとなり、ペットが快適で健康に暮らしていくことも自分の幸せにつながっていると考えていました。

家で飼うことを迷っている人は、一時預かりのペットボランティアへの参加や、保護猫カフェの利用などで、ペットと過ごす時間を試してみるといいのかもしれません。

心を癒し、生活に張り合いを感じさせてくれるペット。自分に合ったふれあい方を見つけ動物を慈しみながら暮らしていくことは、シニアにとって健康でこころ豊かな暮らしをもたらしてくれるそうです。

●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX. 03-5630-9584

くらしの研究 [www.kao.co.jp/life/](http://www.kao.co.jp/life/)

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。