

震災に遭った犬に 命のぬくもりを

犬と飼い主の心と体に働きかける
“バランス・ドッグマッサージ”の応用

犬は子どもと同じように私たちの精神状態の影響をうけるもの。今回の大地震では、被災地の犬はもちろんのこと、大きな余震や原発事故の影響による不安を抱えている地域の犬も人と同様に大きなストレスを抱えています。マッサージで心と体をほぐしてあげてください。そして、命のぬくもりを感じてあげてください。

はじめに 深い呼吸をして、ゆっくりとした曲(子守唄、星に願いを、など)を口ずさみます。

step1

落ち着かせる

頭からしっぽの先まで手のひら全体を使って、ゆっくりなでてください。(1秒で5cmくらい進むスピードで3回)目を細めてほほ笑むような表情をしながらなでるとより効果的です。(あなたの気持ちも落ち着きます)



①頭にそっと手を置きます。



②手のひら全体で頭から尻尾の先まで手を滑らせます。

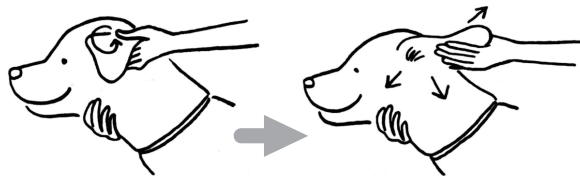


③尻尾が斜め上になるように最後はすうっと手を抜きます。

step2

リラックス

耳を付け根からゆっくり回したり、耳の内側をなでるマッサージをしてあげてください。このマッサージは精神状態を安定させるのに役立ちますし、あなたもわんちゃんと一緒にリラックスできます。



step3

いつもの笑顔に

頭や顔、目の周りを指の腹を使って、軽く押しながらなでるように触ります。わんちゃんの気持ち良さそうな表情を見ることで、あなたやあなたの周りの人の心も癒されるでしょう。



おわりに 最後に、①肩から前足先、②肩から後足先、③頭から尻尾の先、の順にゆっくりと体をなでて終了します。この時はゆっくりと息を吐くようにし、自分の手を見ながら、なでます。全身を丁寧になでてもらうことで犬は安心します。

※猫、うさぎにも同様のマッサージを行えます。鳥の場合は、その鳥の尾羽で、くちばし、頭を丁寧になでたり、全身をなでてあげるようにしてあげてください。

※むずかしく考えずに、深い呼吸とともに、なでるだけでもかまいません。触れ合って、血の通うあたたかさを感じてください。

日本中にあふれるいつもの笑顔、
お年寄りのおだやかな笑顔、子供の元気な笑顔。

そして、

犬達のまっすぐな笑顔が戻りますように。
いつも人を癒してくれる犬達に感謝して。

提供 日本ドッグホリスティックケア協会
www.jdhc.org

制作協力：藤川佳子／五月女直子／藤本映