

独居高齢者がペットと共に生活すること

～求められる高齢者福祉と動物愛護管理の相互連携～

ライフデザイン研究部 研究理事 櫻井 雅仁

1. 高齢者にとってのペットとの生活

高齢者がペットと生活を共にすることについては、高齢者にとってのウェルビーイングの視点、動物愛護の視点を含め、さまざまな意見がある。特に独居高齢者については、孤独感の軽減や心の支えにつながる、規則正しい生活・健康維持をもたらすなど、多くの効用を重視する意見がある。一方で、施設入所や入院、死亡時のペットの世話や受け入れ先手配の困難さなど、動物愛護の視点から高齢者特有の課題を重視する意見もある。

筆者が暮らす街では、高齢者と見受けられる方がペットを連れて散歩をしている姿をよく見かける。その中で、偶然の出会いが会話につながり、楽しい時間を創出しているような場面に遭遇する機会がある。一方、自身が高齢者となり一緒に暮らしていたペットが亡くなった際に、改めてペットを迎えることを「自分が亡くなった後を考えると可哀そうなので」との理由であきらめた独居高齢者の声も聞く。

独居高齢者がペットと暮らすことのメリットとデメリットについては、人それぞれの考え方がある。しかし、多くの効用が認められているのであれば、課題を直視してできる限りの対応をすることで、最善の選択の可能性を探っても良いだろう。

本稿では、動物愛護の視点を念頭に置きながら、独居高齢者がペットと暮らすことの効用と課題について考察する。

2. 高齢者がペットと暮らすことの効用と課題

高齢者がペットと暮らすことで得られる効用については、図表1の通り既にさまざまなことが論じられている。特に独居高齢者の場合、ペットと暮らすことの効用は大きいと思われる。独居高齢者の場合、家族や友人との交流機会の減少や社会とのつながりの希薄化から、日常的に目配り・気配り・声掛けをしてくれる人がいないため、適度な運動、人とのつながり、生活リズムの維持など、安心・安定した生活に必要なことが損なわれる可能性が高い（注1）。これをペットと生活することで補うことができれば、独居高齢者がウェルビーイングに満ちた生活を送る一助となり、また、心身の健康状態を良好に保てる可能性が増すことで、介護・認知症の予防につながることも期待できる。東京都健康長寿医療センターの研究によると、ペットを飼っている人ではペットを飼っていない人に比べて介護費が約半額に抑制されており（注2）、

また犬を飼っている人の認知症発症リスクは飼っていない人よりも 40%低いことが示されている（注 3）。

図表 1 高齢者がペットと暮らすことの効用

効用	内容
①運動不足の解消	ペットの世話は軽い運動や家事の代わりとなる。特に無理のない範囲での犬の散歩は適度な運動となり、筋力維持による転倒予防や骨密度維持による骨折予防になり得る。
②認知機能の維持・向上	ペットとの触れ合いは脳を活性化し、認知機能の維持・向上に効果があるといわれている。特に、犬の飼育者は非飼育者と比べて認知症発症リスクが 4 割低いことが研究で示されている。
③孤独感の軽減と心の支え	家族や友人との交流機会の減少、社会とのつながりの希薄化から生じる孤独感・孤立感を、ペットとの関わり合いの中で軽減できる。
④周辺住民との交流、地域活動参加の促進	ペットの散歩で生まれた人と会話・交流を通して、新たな人間関係を築き、社会とのつながりを深めることができる。
⑤生活リズムの改善と規則正しい生活	制約のない生活の中で起床・就寝時間、食事の時間が不規則になりがちなところ、ペットの食事や散歩などの世話を自身に課すことで規則正しい生活習慣を維持しやすくなる。

資料: 各種資料をもとに筆者作成

独居高齢者がペットと暮らすことが、自立した生活を維持し、ウェルビーイングの向上につながる事が期待される一方で、図表 2 に示すような課題を想定する必要がある。

特に、経済的な負担や動物愛護の精神に抵触してしまう可能性が大きな問題であろう。たとえば、飼育にかかわる経済的な負担については、犬の場合、月の支出が平均約 1 万 4 千円、生涯の支出は約 245 万円（平均寿命 14.6 歳）、猫の場合は月の支出が平均約 8 千円、生涯の支出は約 150 万円（平均寿命 15.79 歳）となっている（一般社団法人 ペットフード協会調べ）（注 4）。独居高齢者の経済状況によっては決して無視できない負担である。

動物愛護の視点はより深刻な問題である。経済面での課題も、自身の生活維持に支障をきたすような場合には、ペットの栄養・健康・衛生面など、さまざまな動物愛護上の課題につながってしまう。

民法上ペットは「物」としての位置づけにある。このことが、飼い主がペットを「所有物」として捉え、自分の都合による安易な放置、放棄や殺処分につながる可能性は否定できない。それが、独居高齢者がペットと生活することに対し、「ペットの生涯にわたり自分で十分な世話ができないにもかかわらずペットを飼うのは無責任である」との批判がなされる理由の 1 つであろう。「動物の愛護及び管理に関する法律（動物愛護管理法）」では、「人は誰しも「動物は命あるもの」であることを認識し、みだりに動物を虐待することのないようにするのみでなく、人間と動物が共に生きていける社会を目指し、動物の習性をよく知ったうえで適正に取り扱う」よう定められ

ており、ペットを飼う場合は、飼い主の属性にかかわらず、自分の死後にいたるまで、ペットの命ある限り適切な世話ができる環境を整えなければならない。これは、独居高齢者がペットと共に暮らす場合も必ず守らなければならない事項である。

図表 2 独居高齢者がペットと暮らすことの課題

課題	内容
①心身の状況次第で適切な世話ができなくなる	加齢による体力・精神状態、認知能力の低下により、ペットへの食事の提供、犬の散歩、猫のトイレ掃除などのペットの世話が困難になり、放置や虐待につながる可能性がある。適切なしつけができずに、ペットの鳴き声、糞尿処理など周囲の住民に迷惑をかけ、円滑な地域生活に支障をきたす可能性がある。
②高齢者が長期入院・施設入所などにより世話ができなくなる	ペットの世話ができなくなる。適切な預かり先を確保できないと、ペットの心身の健康に悪影響を与え、虐待・放置に至る可能性もある。
③高齢者が亡くなった後、ペットが放置される	生前に新たな飼い主を手配できないと、ペットが放置される、心無い引き取り手に虐待される、最悪の場合殺処分されてしまうことなどが懸念される。
④飼育費用が高齢者の生活を経済的に圧迫する	ペットの食費、医療関係費、トリミング代などが、収入が限定的な高齢者にとって大きな経済的負担となる。
⑤災害時など、緊急事態発生時のペット対応	心身の機能低下などから自身の避難活動で精一杯となり、ペットとの同行避難が困難になる可能性がある。
⑥ペットが先に亡くなった場合に心身に大きな悪影響を与える	ペットと家族同然に生活する高齢者にとって、ペットの死は深い悲しみや喪失感に襲われ、さらには罪悪感に悩む可能性もある。身体面でも食欲不振や睡眠障害、倦怠感などの症状が現れる可能性がある。
⑦日常のペットの世話が心身の過度な負担となる	ペットの種類、ペットの大きさなど、自身の心身の状況に応じて適切な選択をしないと、世話に伴う怪我、過度な疲れなどの悪影響が発生する可能性がある。

資料: 各種資料をもとに筆者作成

3. 独居高齢者が安心してペットと暮らすために

独居高齢者がペットと共に生活することにさまざまな効用が想定されるなか、可能な限り課題に適切に対応することで、独居高齢者もペットも安心して生活できる環境を実現することが望ましい。

課題への対応については、当事者の社会的・経済的状況を踏まえ、自助・共助・公助を組み合わせる必要がある（図表 3）。自助の取組みが原則ではあるが、自助に該当する取組みであっても、当人の心身の健康状態、認知機能の維持レベル、経済的状況に応じて共助・公助の支援も必要である。

図表 3 ペットとの共生における課題への対応

○自助として想定できる取組み	
①ペットの選択	自身の体力や時間、および経済状況に見合ったペットを選ぶ。
②終生飼育の意思表示	事前にペットを引き取ってくれる親戚・家族、友人・知人、団体などを探しておく。遺言書、ペット後見制度、ペット信託などにより、自身の死後もペットが安心して過ごせる準備をする。
③緊急時の連絡先確保	ペット預かり可能な親戚・家族、友人・知人の連絡先、自治体・動物愛護センターの連絡先、ペットホテル、動物病院などの連絡先をリストアップしておく。
④ペット関連情報の収集	地元のペット相談窓口、ペットフードバンク、ペット医療費補助制度、ペット介護サービス、ペットロス対策情報などを事前に調べておく。
⑤心身、認知機能の状況変化への準備	ペットの世話時間を短縮できるグッズの活用、ペットシッターやペットホテルの利用、地域のペット愛護団体やボランティアへの協力依頼、高齢者向けのペット飼育支援サービスの利用などを検討する。
⑥飼育費用負担準備	飼育にかかる費用の十分な検討、経済状況に合うペットの選択、地域のペットフードバンク・ペットの医療費補助制度などの利用、高齢者向けの生活支援サービスの利用などを検討する。
⑦災害時の準備	災害時のペット避難計画の作成、ペット用の避難バッグの準備、自治体のペット避難所情報の事前確認、地域の動物愛護団体やボランティアへの協力依頼、近所の人や友人などにペットの避難協力を依頼、災害時の動物愛護活動を行う団体への相談などを検討する。
⑧ペットロス対応	ペットロス対策に関する情報収集、ペットロスカウンセリングやペットロスサポートグループなどの利用、ペットロスに関する自助グループへの参加、自治体のペット相談窓口への相談、動物愛護センターのペットロス相談窓口の利用などを検討する。
⑨地域との調和	積極的に地域活動に参加し、無理なく協力・支援を依頼できる人間関係を構築する。鳴き声、臭い、排泄物など近隣の迷惑にならないよう、ペットのしつけをしっかりと行う。
○共助として想定できる取組み	
①動物愛護団体、NPO 法人、ボランティアによる支援	ペットの世話代行、預かり、終生飼育（高齢者が亡くなった後のペットの引き取りや飼育先探しなど）などの支援。
②地域コミュニティや友人による支援	ペットの散歩、食事・排泄の世話、災害時のペットの安全確保などの支援。
○公助として想定できる取組み	
①動物愛護管理センターの運営	動物愛護管理法に則り、地域の動物と人との共生をサポートし、動物に関する様々な問題の解決に努める。具体的には、動物の保護、医療行為、動物愛護や適切な飼育の知識の普及などの情報発信、動物飼育に関する相談対応。ボランティア活動の運営支援。
②情報発信	適切なペットの飼育に関する啓発活動を行う。
③経済的支援	ペット医療費、マイクロチップ装着費用、ペットフード費用などに対する助成。

資料：各種資料をもとに筆者作成

しかし、現時点では、高齢者によるペット飼育に対する支援についての共助・公助の仕組みが十分に体系化されているとは言い難い。高齢者福祉・介護保険の所管は厚生労働省、動物愛護管理は環境省が担当しており、各自治体においてもこれら2つのテーマの担当組織が異なることが、その一因になっているのであろう。

また、多頭飼育の問題は独居高齢者がペットと暮らす際の課題とは異なるが、対応方法として動物愛護管理、高齢者福祉に関わるさまざまな主体が連携・協働することの効用は同様であると考ええる。環境省は「人、動物、地域に向き合う多頭飼育対策ガ

イドライン」(2021年3月)(注5)を策定し、その背景として「多頭飼育に起因する問題の背景には、飼い主の経済的困窮や社会的孤立による生活困窮等の問題があり、社会福祉的な支援を必要とする飼い主が多いこと、再発のリスクが高いこと等から、「人の問題」と「動物の問題」として別々にとらえるのではなく、関係者が連携して対応することが重要」であり、「社会福祉部局、動物愛護管理部局をはじめとする多様な関係主体が連携・協働」することが重要であると述べている。そして、動物愛護管理、社会福祉に関わる官民・ボランティアなど、さまざまな主体の役割と相互連携に関するガイドラインを示している。こうした方針・取組みを、ペットと暮らす独居高齢者が直面する課題への対応にも活かすことができると考える。

自助で対応し切れなくなり共助・公助の支援を受ける際、心身の機能および認知機能の低下などから、独居高齢者自身が情報収集を行い適切な機関の支援に辿り着くことは困難である。高齢者福祉・介護保険制度の仕組みのなかで、自治体や地域コミュニティ・ボランティアなどによるプロアクティブな関与が可能になれば、独居高齢者がペットと共に暮らすことをあきらめる必要がなくなるのではないか。

たとえば、日常的な困りごとについては、地域包括ケアシステムの仕組みにおいて独居高齢者を見守るなかで動物愛護管理センターにつなぐことが考えられる。災害発生時の避難については、本人が避難行動要支援者である場合は、個別避難計画の様式のなかにペットに関する事項を挿入し、ペットと共に避難し、避難所での円滑な避難生活につなげることが考えられる(注6)。経済的負担の軽減としては、前述の介護予防・認知症発症リスク軽減効果をより精緻に検証した上で、介護保険制度の仕組みの中で対応可能な施策を検討することが考えられる。また、2024年4月1日に施行された「孤独・孤立対策推進法」にもとづき、孤独・孤立対策の一環として独居高齢者のペット飼育に対する支援に取り組むことも考えられる。なお、残念ながら「孤独・孤立対策に関する施策の推進を図るための重点計画(案)」には盛り込まれていない。

独居高齢者がペットと共に暮らすことは、「生きがいを持ち」、「健全で安らかな」、「尊厳ある自立した」生活を送るという、高齢者福祉や高齢者介護の理念に合致する。今後の、独居高齢者がペットと共に暮らすことを支える共助・公助の体制のさらなる充実を期待したい。

【注釈】

- 1) 櫻井雅仁「独居高齢者支援における孤独・孤立対策推進法の意義と展望～急がれる身寄りのない高齢者への支援システムの構築～」
<https://www.dlri.co.jp/report/ld/336934.html>
- 2) 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター プレスリリース「ペット飼育が介護費の抑制に影響」(2023年2月3日)
- 3) 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター プレスリリース「ペット飼育と認知症発

症リスク」(2023 年 10 月 24 日)

- 4) 一般社団法人 ペットフード協会「令和 5 年 全国犬猫飼育実態調査」
- 5) 環境省「人、動物、地域に向き合う多頭飼育対策ガイドライン～社会福祉と動物愛護管理の多機関連携に向けて～」
https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/r0303a/full.pdf
- 6) 櫻井雅仁「大災害から高齢者を守るために～一層期待される自治体の関与～」
<https://www.dlri.co.jp/report/ld/299956.html>