

〔研究ノート〕

イルカ・セラピーの可能性を探る

——野生イルカ介在活動について——

市川 緑

1. はじめに

イルカ・セラピーと一般に呼ばれるものは、厳密にはイルカ介在療法（Dolphin Assisted Therapy）とイルカ介在活動（Dolphin Assisted Activity）に分けられる。イルカ介在療法は、医師や臨床心理士、理学療法士など専門家が、対象に応じた治療プログラムを作製して実施し、実施後の評価も行うものであるのに対し、イルカ介在活動は、個別のプログラムやその評価なしにイルカとの接触を楽しむ活動といえる。たとえば、辻井ら（2003）が報告している、自閉症児を対象とした陸上での学習や家族セッションを含むプログラムは、イルカ介在療法と言える。

イルカ介在療法は、Smith（1996）が、いつもはやんちゃなイルカが、障害を持つ（Smithの）弟に対しては優しく注意深く振舞うのを目撃したことから1978年にスタートした。アニマル・セラピー（動物介在療法）が、セラピーセッションに偶然セラピストの飼い犬が紛れ込んだことから始まったことに似ているのは興味深い。Smithはその後精力的に自閉症児を対象としたプロジェクトを実施し、発声頻度やアイコンタクトが増える、問題行動が減少するなどの好ましい変化を報告した。また個別の事例のみでは説得力がないと考え、対照群との比較研究も行った。また、ダウン症や精神遅滞の子どもの対象とした報告（Nathanson, 1993）では、「イルカと遊ぶ」ご褒美をもらう群のほうが非言語的反応、言語的反応ともに増加するという結果を得ている。

しかし、現在ではSmithはイルカ介在療法を実施していない。その理由について、野生動物であるイルカを捕えて使うことに対する倫理観、すなわち、イルカにストレスを与える（野生動物を飼育下に置くことは必然的にストレスを与えることになる）ことが、障害を持つ人に良い影響を与えるとは思えないということ、またイルカを飼育するには莫大なコストがかかり、それに見合う効果があるのか疑問であることと述べている（Smith, 1996）。そして犬を使った動物介在療法を実施している。Williamson, C（2008）は、イルカ介在療法について「イルカと泳ぐことは危険な活動であり、イルカ健康と幸福にも問題がある。これを広めることは無責任で非道徳的かもしれない」と手厳しい。また、動物介在療法・活動について議論する国際的な組織であるIAHAIO（International Association of Human-Animal Interaction Organizations）は、用いる動物は家畜（犬猫馬など）に限定し、

野生動物を用いることを禁止している。

一方わが国では、イルカ介在療法の歴史はまだ浅い。今井（1999）は、アトピー性皮膚炎の子どもに対する海水療法にイルカを導入し、痛みが伴うので海に入るのを嫌がる子どもも痛みを忘れて長時間海水に入ることができ、有意に皮膚症状が改善されたと報告している。南知多ビーチランドで2002年に実施されたアスペ・エルデの会との共同研究（辻井ら、2003）や、同じく2002年に香川県讃岐市で行われたセラピーの報告（同）は、いずれも自閉症児を対象とした事例研究的な報告である。木谷（2004）も、自閉症児に対するイルカ介在療法の事例報告を行ない、初めは不安があっても、セラピストから具体的に近づき方を教えてもらい、試みを繰り返す中でイルカに触れることができた、と述べている。多くの助けを受けながらチャレンジした体験そのものが治療的であったと思われる。

本田（2005）は、広汎性発達障害や精神発達遅滞の子どもを対象としてイルカ介在プログラムを実施し、保護者のアンケート結果を分析している。それによれば、「子どもの行動変化」とともに、「家族動向の変化」や「親自身の感情変化」が認められ、中には「精神的不安定」を示した子どももいたが、多くの療育的意義があったということである。本田自身も述べているが、対照群の設定が難しく評価しにくい面があるが、効果についての客観的指標を用いる工夫が必要と思われる。

2. イルカの何が効くのか

先述したように、イルカは、健常者と障害を持つ人に対して明らかに異なる接し方をする。イルカについて書かれたエッセイや体験談には、このような話が五万とある。イルカは超音波を発して、それがものに当たって帰ってくる反響によって物の大きさや位置を認識している（エコロケーションと呼ばれる）。その超音波が障害を治すといったデマがまことしやかにささやかれたこともあったようだが、横山（1996）の意見は説得力がある。イルカは非常に敏感で、障害を持つ人が普通の人とは異なる動きや反応をすること、周囲の人が障害を持つ人に対して、注意深い特別な態度を取っていることを感知し、無力な子どもに接するように保護的に、あるいは他の人の注目を集めている存在に好奇心を持って、接するのではないかというのである。

この敏感さと好奇心こそ、イルカの魅力であり、治療的効果の源ではないかと思う。「乱暴な触り方をする限り、イルカは逃げてしまい満身に遊ぶことができない。幸いにしてイルカは一度離れてしまっても、また遊びたいから戻って寄ってきてくれ、人と触れ合おうとしてくれる。」「まさしくイルカが（コミュニケーションのとり方が希薄な）子どもたちに触り方遊び方などのルールを教えているのである。」（浅木ら、2003）

犬や猫を用いた動物介在療法と大きく異なるのは、①水の中で行われること②海辺など日常から離れた場所で行われること③日常では接することのない動物であること、の3点であろう。このことから、イルカ介在療法は、野外活動療法の一面を持つことが推測される。

3. イルカ介在活動について

桜井（2008）は、イルカ介在活動について、「①障害の有無を問わず、すべての人々が対象となる。②社会活動の質の向上を目指す、レクリエーション活動の一環である。」と述べている。産学官共同連携開発事業研究で一般成人にドルフィンスイムを実施した寺山（2008）は、ドルフィンスイム参加前後に、最高血圧、心拍数、唾液コルチゾールを計測し、その低下を報告しているがいずれも有意なものではない。また、木谷（2005）は、日本ドルフィンセラピー協会の目的として、健康増進型の予防医療の一環としても利用の可能性が大きい、イルカに対する理解を深める中で海洋環境への関心を高める環境教育の側面も持つと述べている。

イルカを飼育する水族館などの施設の多くにおいて、ジャンプなどのショーのみならずえさやり体験やタッチ体験（身体に触る、口に触るなど）が実施されるようになってきたが、単に見るだけでなく触れ合う体験がどのように健康増進やストレス解消につながるのかの検証はまだなされていない。

4. イルカに対する配慮

先にも述べたように、IAHAIOは、動物介在療法・活動に野生動物を用いることを禁じている。わが国にはイルカを食用にしていた歴史もあり、特有の事情があると思われるが、野生動物であるイルカを人間のために捕えて使用することが制限なく行われてよいはずはない。

横山（2003）は、アニマルセラピーで用いる動物のストレスを考えなくてはならない理由について以下の4点を示している。「①ストレス下の動物では効果的なセラピーにならない。②動物にストレスを与えている人間の態度は患者にいい影響を与えない。③動物を粗暴に扱うセラピストが、患者をも粗暴に扱う可能性は高い。④動物に対する粗暴な態度は、いずれ周りへとエスカレートする。」これは、野生動物を使うことに反対する立場の意見である。

長谷川（2003）は、飼育するイルカの生活を向上させることが重要で、それは身体的な健康や衛生だけでなく「心」も重視されなくてはならないと述べている。好奇心の旺盛なイルカには、毎日同じことをするイルカショーは面白くなく新しい種目に挑戦するトレーニングや、人間との遊びが楽しいようだとする。寺山（2003）もイルカと人間の触れ合いにおいて、「えさ」でコントロールするだけでなくイルカの持つ強い好奇心を最大限利用する、イルカに無理をさせずイルカの意味を尊重することをルールにしたと述べている。

同様に本田（2005）も、今後の課題として、イルカにとってどのような状況がストレスになるのか（飼育されるというだけでストレスかもしれないが、飼育下のほうが寿命は長いという話もある）、少しでも良い環境とはどういうものなのかを考える必要がある、と述べている。

イルカ側のストレスについても十分に配慮しつつ、介在療法や介在活動が実施される必

要があるが、犬や猫とは違って、人間と一緒に暮らした歴史のごく短いイルカのストレスについてはまだわかっていないことが多い。十分に配慮されているとは言いがたいのが現状である。

5. 調 査 1

1) 目的

以上のように野生のイルカを捕らえて飼育することに対する抵抗と、自然療法とでも言うような野外活動療法的側面もストレスコーピング効果を持つのではないかという推測から飼育下のイルカではなく野生イルカを使った取り組みに焦点を当てたい。わが国では、東京都小笠原村と伊豆諸島の御蔵島で、野生イルカと泳ぐプログラムが実施されている。いずれもイルカ介在療法ではなく、イルカ介在活動で、一般人対象のものである。このうち、小笠原諸島を訪問する人に対し、アンケート調査を実施した。イルカと泳ぐ体験があるいは小笠原を訪問したことが、気分に影響を及ぼすかどうか検討することが目的である。イルカと泳ぐ体験、自然にふれる体験は、気分に変化をもたらすのか、その変化は持続するのか、訪問前と2ヵ月後の気分の違いがあるかどうか検討した。ちなみに小笠原諸島に空港はなく、訪問するには、東京から、通常6日に一度の定期航路で片道25時間半をかける必要がある。

2) 方法

- ① 対象：小笠原訪問者 男性26名（19～57歳，平均年齢31歳）
女性27名（20～65歳，平均年齢31歳）
- ② 調査期日：2007年9月
- ③ 手続き：小笠原丸乗船者（往き）に個別に依頼し、協力の了解の取れた人に配布。
船内フロントに回収箱を設置して、下船時までに入れてもらった。
- ④ 調査用紙：坂野ら（1994）の気分調査票と訪問目的、滞在日数などの基本情報から成る。

3) 結果

- ① 訪問回数と滞在予定日数を、表1表2に示す。約半数が、初めて小笠原を訪問し、1クール4日間の滞在予定であることがわかる。16日以上滞在予定の7名のうち6名が仕事である。
- ② 次に、訪問の主な目的であるが、1番重要なものと2番目に重要なものは表3のとおりである。イルカと泳ぐ、鯨を見る、ダイビング、シュノーケリングの4項目が大半を占める。その他には、「南島」「海をみてゆっくりする」「実習」などがあった。仕事で訪れる人も意外に多い。
- ⑤ 気分調査票の5項目の得点の平均と標準偏差を示す（表4）。比較のため、坂野ら（1994）のデータも示す（表5）。t検定の結果、「緊張・興奮」得点は、0.1%レベ

表1 小笠原訪問回数（人）

	初めて	2回目	3～5回目	6回目以上	計
男性	13	4	3	6	26
女性	19	4	3	1	27

表2 滞在予定日数（人）

	4日	10日	16日	20日以上	計
男性	11	8	4	3	26
女性	17	9	1	1	27

表3 訪問の主な目的1番と2番（人）

	ドルフィン スミム	鯨ウオッチ ング	ダイビング	シヌノーケ リング	シーカヤック	サーフィン	釣り	トレッキ ング	仕事	その他	未記入	計
男性（26名）	6	6	7	7	2	0	2	3	10	2	7	52
女性（27名）	10	6	8	8	3	0	0	5	3	5	6	54

* 1番と2番に記入されたものをまとめたため、合計が対象者数の2倍となった

表4 小笠原訪問者（53名）の気分調査票の得点

	爽快感	緊張興奮	疲労感	抑うつ感	不安感
平均	20.3	15.6	13.1	12.4	17.0
SD	4.39	4.53	4.48	4.67	5.58

表5 一般成人（118名）の気分調査票の得点（坂野ら（1994）による）

	爽快感	緊張興奮	疲労感	抑うつ感	不安感
平均	21.3	12.9	15.0	13.3	17.3
SD	4.98	4.45	4.87	5.04	4.86

表6 追跡調査協力者の滞在日数（人）

	2日	10日	16日	20日以上	計
人数	8	4	2	0	14

表7 2ヵ月後、小笠原を思い出した後の気分調査票得点（14名）

	爽快感	緊張興奮	疲労感	抑うつ感	不安感
平均	23.9	14.2	11.2	12.7	16.5
SD	5.40	4.74	3.63	5.15	5.53

ルで有意、「疲労感」得点は、5%レベルで有意であった。このことから、小笠原訪問者は、一般成人よりも緊張・興奮しており、疲労感は低いと言える。

4) 追跡調査

アンケート協力者のうち、20名から追跡調査協力の了解が得られたので、2ヵ月後に追跡アンケートを送付した。うち14名（男性4名女性10名）が返送してくれた。小笠原での滞在日数は、表6に示した。1分間目を閉じて小笠原での体験を思い出してもらい、その後の気分を評定してもらった。結果を表7に示す。訪問前の気分得点（表4）と比較、検定したところ、「爽快感」得点が5%レベルで有意に高いことがわかった。2ヶ月たっても、思い出すことで爽快感がよみがえることが伺える。

5) まとめ

まず訪問者は、1クール4日間の滞在予定者が多く、目的は、ダイビング、シュノーケリング、イルカ、鯨である。自由記述においても、それらを楽しみにしているという記述が多かった。訪問前の気分は、「緊張・興奮」が一般成人に比べてかなり高く、旅の前の高揚感が表れていると思われる。「疲労感」が低いのは、小笠原を訪問する人たちの特徴かもしれない。追跡調査では、さらに低くなっている。

2ヵ月後の気分は「爽快感」が有意に高く、台風のために2日しか滞在できなかった人が多かったにもかかわらず、「思い出すと気分が晴れるような気がする」という記述からも伺えるように、癒しの効果がありそうである。「1泊しかできなかったので不完全燃焼」という内容の文章も少なからず見られた。

今回調査は、台風というアクシデントのため、十分に目的を達成できなかったが、小笠原で豊かな自然にふれる体験をすることが、持続的なストレスコーピングとなる可能性を示した。

6. 調査 2

1) 目的

調査1では、実際にイルカと泳ぐ体験をした人はいなかったため、調査2では体験者に個別にヒアリングを実施した。イルカと泳ぐことがどのような体験であったかをたずね、イルカ介在活動の意味を考える。

2) 方法

- ① 対象：小笠原でイルカと泳いだ人7名（ただし3名は友人同士で同時に話を聞いた）
年齢 20代5名 40代1名 60代1名
性別 20代の1名のみ女性
- ③ 調査期日：2008年8月
- ④ 手続き：帰りの小笠原丸船内にて個別に実施。印象に残っている体験やイルカにつ

いて自由に語ってもらった（半構造面接）。1人あたりの所要時間は15～45分。

3) 結果

内容を個別に紹介する。

Aさん（60代男性）滞在4日 ドルフィンスイム参加半日

自閉性障害を持つ息子と日本中を旅行している。泳げるがシュノーケリングは初めてでうまくできなかった。近くでイルカを見ることができたのでよかった。島の人たちは親切でやさしい。

Bさん（40代男性）滞在22日 ドルフィンスイム参加、数えてないが滞在日数の半分以上

13年前から毎年来る。日常と隔離された世界に身をおいて、ゆっくり時間を過ごしリフレッシュする。フリーの仕事だが夏は仕事がないので。はじめの頃はイルカに逢えたり、思いがけないものを見つけたりすると印象深かったが、今はイルカに逢えたらうれしいけど、逢えなくてもそれもいいかと思う。海に入ることがひとつの目的だけれど、その場所に身を置いている、ぼーっと過ごすのがいい。はじめはバイクツーリングの目的地の一つで、来るまではイルカのことは知らなかった。今では島での友人も増えた。

<13年前と変わった点は？>船が新しくなって所要時間が25時間半になった頃から来島者が少し変化した。30時間かかった時は、2日しか遊べないから、よほどの物好きしか来なかったが、ちょっと行ってみようかなという人が来るようになった。夏の着発ダイヤ（通常は父島で3泊して出港するが、夏は折り返し運行する）ができて、また観光客風の人が増えた。もし空港ができてさらに客層が変わったら自分はもう来ないと思う。（自分の話は役立つかどうか判らないよと何度も言われたのが印象的だった。）

Cさん（20代女性）滞在4日 ドルフィンスイム参加1日半

昨年台風で1泊しかできなかったのでリベンジ。最も印象に残っているのはイルカ。イルカと泳いでいて船からだいぶ離れてしまい、インストラクターに「止まりましょう」と言われて止まって海面に顔を出したら、イルカも顔を出して「えっ！もう終わり？もっと遊ぼうよ」みたいにこっちを見た。それで行くしかないやろという感じでさらに泳いだ。4人で独占状態でめっちゃ楽しかった。人と遊ぶ動物がいることが面白い。犬とか猫も賢いけどこっちが遊んであげる感じ、イルカはイルカが主導権を握っている。

小笠原のいいところは、テクノロジーに左右されてないところに投げ出された感じ。日ごろ感じていない、人も生き物だということを感じる。原初的で原始的で不純物が少ない。コンビニもないし、思い通りにならない。そうそうこれが本来なんだよ、みたいな。自然のエネルギー、命のエネルギーにあてられる、ハッとする。（イルカに）逢えるとは限らないところがいいのかも。あと、出港の時、島の人たちが総出で見送ってくれて「また来いよー」とか言われたら、また来ようと思った。

Dさん(20代男性) 滞在日数4日 ドルフィンスイム参加1日半

来島は初めて。印象に残っているのはイルカ。イルカと並んで目が合っている状態でしばらく泳いだ。並んで泳いでいるのと追いかけて泳いでいるのとは違う。その時は疲れを感じなかったけど、その夜は8時半に寝てしまった。〈イルカの魅力は?〉頭がいい、人間っぽい、遊ぶ感じ。人よりちょっとだけ早く泳ぐ(泳いでくれる)。小笠原の人は自然中心で考えている人が多いなあとと思った。〈また来たい?〉それは来たい。もう1回イルカと泳ぎたい。

EさんFさんGさん(いずれも20代男性) 滞在日数4日 ドルフィンスイム1日

イルカと泳ぎたくて来島3回目。高校時代の同級生、大学は違うし専攻も違う。昨夏は台風で1泊のみ、今年2月にも来たけど海が荒れたり大雨だったりでイルカには逢えなかった。3度目の正直。船に25時間も乗っているのはとても苦痛だけど、イルカはそれを帳消しにしている。水族館とは違う。生き物が好き、魚とか。オガサワラネブトクワガタを探したり、固有の生き物に逢えるのが魅力。うつの人が治るといのがわかる。三日月山フェーズステーションからの夕日や満天の星も印象に残っている。来年も来たいが、就職するので時間的に難しいかも。

4) まとめ

往復51時間もかけて余暇に訪問する場所は海外を含めてもそう多くないと思われる。しかもリピーターが結構多い。インタビューしたのはイルカと泳いだ人ばかりだったからかもしれないが、イルカに逢いたくて出向き、イルカと泳いだことが強く印象に残っているようである。その中で、イルカに逢えないのもまた良しと思ったり、自然のエネルギーや命を感じたり、日常とは隔離された世界でリフレッシュしたりするようである。つまり、イルカのみが癒しのコンテンツではなく、他にはない藍色の海と、日差しと風と小笠原の自然のすべて、そして、島の人たちの温かいもてなしが合わさっているようである。

7. 終わりに

Smith(1996)は、イルカ介在療法・活動の未来について、自然の持つ癒しのエネルギーも含めた野生イルカとのスイミングと、それが難しい場合には「サイバーフィン」という仮想イルカ接触体験を提案している。1度もイルカと接触した経験のない人にこのバーチャル体験がどのように感じられるのか疑問であるが、「小笠原での体験を思い出す」ことで気分がさわやかになるように、体験が1度でもある場合にはイメージを思い浮かべることでリラックスしたり爽快感が増加したりすることが期待できそうである。

発達障害児などを対象とするイルカ介在療法については、どの報告(浅井, 木谷, 辻井など)を見ても入念なプログラム作成のための時間と、かかわるスタッフの人数とエネルギーを考慮すれば、(おまけにイルカの飼育には相当のお金がかかる)やはりコストパフォーマンスが良いとは言えないだろう。

イルカと泳ぐことは楽しいし、自然豊かな場所まで出かけて行ってそこに身を置くことも癒される体験となろう。しかしそれはだれもが気軽にできる体験ではない。また、飼育イルカを使うプログラムを否定することは、水族館や動物園の存在の是非にもかかわってくるかもしれない。少なくとも水族館や動物園を訪問した人には、動物たちに親しんでもらい、その動物が暮らす環境を守る必要があることを伝えなければ、飼育下に置かれた動物たちに申し訳が立たないのではないかと思う。マウンテンゴリラの研究者である山極は、動物園で飼育されているゴリラについて、自分が研究してきたゴリラとは別の生き物だとTVで述べていたが、自由を制限され、与えられたものを食べるしかない状況に適応するには、野生と同じ存在ではあり続けられないということだろう。飼育イルカとの触れ合いプログラム（イルカ介在活動）には集客力があり、プログラムを実施する施設は増えていくだろうが、そこに関わる人間側に、捕らえられたイルカに対する「野生のたくさんの仲間のために、我慢してね」という思いが必要なのではないだろうか。

<謝辞>

アンケート調査やヒアリング調査に協力して下さった小笠原訪問者の皆様、どうもありがとうございました。この場を借りてお礼申し上げます。

<付記>

この研究の一部は、2008年度大阪経済大学特別研究費の助成を受けて実施されたことを付記します。

<参考文献>

- 浅木裕志・寺山弘樹（2003）香川県讃岐市でのテストセラピーの実践（1）——イルカの専門家によるイルカの訓練の試み——辻井・中村編『イルカ・セラピー入門』ブレーン出版
- 今井孝成ら（1999）ドルフィンセラピー——重症アトピー性皮膚炎患児への試み——日本アレルギー学会48回大会論文集 p 263
- 岩本隆茂・福井至編（2001）『アニマル・セラピーの理論と実際』培風館
- Williamson, C（2008）Dolphin Assisted Therapy: can swimming with dolphins be a suitable treatment? *Developmental Medicine and Child Neurology* Vol 50 No 6 p 477
- 木谷秀勝（2004）自閉症児とイルカ介在療法——地域支援の視点からの分析——山口大学教育学部付属教育実践総合センター研究紀要第17号 p 183～190
- 木谷秀勝（2005）発達障害児へのイルカ介在療法の展望に関する一考察——JDATと下関市海郷館でも活動を中心に——山口大学教育学部付属教育実践総合センター研究紀要第19号 p 127～133
- 坂野雄二ら（1994）新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討 心身医学34巻 p 629～639（山本真理子編『心理測定尺度集Ⅰ』サイエンス社による）
- 櫻井秀雄（2008）イルカ介在療法——自閉症臨床への貢献——平成20年度専門家育成講座配布資料
- Smith, B. A.（1996）Dolphin Assisted Therapy（青木薫・佐渡真紀子訳 1996『イルカ・セラ

ピー』講談社)

辻井正次・中村和彦編著 (2003) 『イルカ・セラピー入門』ブレーン出版

寺山弘樹 (2003) イルカと人が触れ合うこと——イルカと触れ合う上で必ず守るべきこと——
辻井・中村編『イルカ・セラピー入門』ブレーン出版

寺山弘樹 (2008) 大阪府堺市での活動——産学官共同連携開発事業研究——平成20年度専門家
育成講座配布資料

Nathanson, D. E. (1993) Cognitive improvement of children in water with and without dolphin.
Anthrozoos Vol 4 No 1 p 17~29

長谷川修平 (2003) イルカと人が触れ合うこと——水族館の取り組みと課題——辻井・中村編
『イルカ・セラピー入門』ブレーン出版

本田真美・二瓶健次 (2005) 小児精神・神経疾患に対するイルカ介在療法の応用 小児保健研
究第64巻6号 p 745~751

横山章光 (1996) 『アニマル・セラピーとは何か』日本放送出版協会