静かに帰って来る
外出したことが大したことでないかのように普段通りに振る舞ってください。

カメラを活用する
見守りカメラを設置すれば、犬がつらそうな様子を見せた時にいつでも帰宅することもできます。

疲れさせる
外出前に犬に刺激をたっぷり与えましょう。また、留守番トレーニングの前には過度に興奮するような散歩は避けてください。犬は疲れていればいるほど、よりリラックスして過ごせるようになります。

ラジオやテレビをつけたままにする
いつも飼い主さんが聞いているラジオやテレビの音が聞こえると、犬は自分が一人ではないように感じることができます。音楽には（クラッシックはもちろんレゲエやソフトロックでさえも）犬を落ち着かせる効果があると証明されています。ただし、トレーニングの直前にラジオやテレビをつけるのでは意味がありません。出かける時間のできるだけ前からラジオやテレビをつけておくようにしましょう。

無理に留守番をさせない
留守番トレーニング中、犬が対処しきれなくなったら、犬のそばにいるようにしましょう。犬は留守番をますます苦手に感じるようになり、せっかくのトレーニングが無駄になってしまいます。

さらにサポートが必要ですか？
犬のことで不安や悩みがある場合は、かかりつけの獣医師に相談しましょう。

犬の留守番問題に悩む飼い主さんにお勧め
「専用拡散器＋アダプティル リキッド」

- プラグに差し込むだけで、犬にとって安全で安心できる場所に
- 最大30日間使用可能
- 最大70㎡までカバー

製造元 Ceva Santé Animale S.A.
輸入業者 セバ・ジャパン株式会社
神奈川県横浜市鶴見区末広町1-6
横浜バイオ産業センター内

adaptil.com/jp
日本語版サイト ▶

ADAPTIL®

ストレスを抱えた犬にアダプティル

67%の飼い主様
67%の飼い主様が「犬がストレスフルな状況に直面している」と報告 ※2023年マクロミル調べ

自宅でのストレス	屋外でのストレス	特別な状況
留守番	大きな騒音	旅行
大きな騒音	屋外の不安要素	花火
屋内の不安要素	トレーニング	雷
訪問者		獣医師の診察

3372AH

犬は苦手な状況でストレスと感じています

ADAPTIL®

留守番は犬にとって大きなストレス

Better together

犬用フェロモン製品
アダプティル

なぜ犬は留守番が苦手なの?

犬が留守番を苦手に感じる理由は様々です。最大の理由は日常が急に変わってしまうこと。留守番に慣れていない犬は一人で家に残されると不安を感じ、「状況に対処できていない」というサインを出すことがあります。

新型コロナウイルスによるパンデミック以降、この問題を抱える犬が多く見られるようになりました。というのも、ロックダウン中、自宅で犬と一緒に長時間過ごしていた飼い主が元の生活に戻り、また犬を残して外出するようになったからです。ロックダウン中に飼われ始めた子犬たちは常に飼い主と一緒だったため一人で家に置いて行かれることに慣れておらず、留守番を苦痛に感じてしまうのです。

そのほか考えられる理由は?

- **健康上の問題:**病気、加齢による認知障害などが犬の行動に影響しているのかもしれません。普段と違う行動が見られたら、すぐに動物病院に相談しましょう。
- **大切な人や物との別れ:**家族の誰かが引っ越してしまったり、一緒に住んでいた犬がどこかにもらわれていったり、懐いていた人の死による喪失感が犬のストレスになっている可能性もあります。
- **家庭環境の変化:**転居や赤ちゃんの誕生など家庭環境の変化が犬のストレスとなり、一人で留守番できなくなることもあります。

留守番中の問題について

留守番中、犬が以前ほどリラックスしていないことにお気づきでしょうか。ご近所の方から、留守中に犬がすごく吠えていることを知らされたり、帰宅すると家の中のものを犬が壊しているのを見つけることもあるでしょう。他にも微妙な兆候が見られることがあります。

留守番が苦手な犬には次のような症状が見られます。

- 吠える、遠吠えをする
- 破壊的な行動(何かを噛むなど)
- 家の中での排泄
- 歩き回る
- 落ち着きがない
- よだれを垂らす、あえぐ

留守番中の犬の様子がわからないときは、見守りカメラを活用しましょう。

他に考えられる原因は?

犬が分離不安症だと思い込んでしまう飼い主さんは珍しくありません。しかし、実際には単に刺激不足で犬が退屈していたり、トイレトレーニングが不十分だったり、家の外の様子が気になって吠えているだけかもしれません。

犬が留守中にだけ問題行動を見せる場合、まずは犬は飼い主さん困らせようとしているのではなく、犬自身が不安になっているのだということをしっかり認識してください。

ケージに閉じ込めたり、無駄吠え防止の首輪を使って問題行動を防ぎたくなるかもしれませんが、そういった方法で問題行動を止めさせるのは、動物福祉の観点からは決して好ましくありません。なぜなら、それらは犬の問題行動の原因を解消するのではなく、むしろ留守番への苦手意識を助長してしまうからです。物事に対処できなくなった犬は様々な方法で不安を表現するようになり、自傷行為などより極端な行動を起こすことも珍しくありません。

犬の問題行動に対する取り組み方

犬が不安になる状況を防ぎましょう。そのために最初は家族やドッグシッターに協力してもらい、留守中の犬の世話をしてもらう必要があるかもしれません。

犬が留守番中ずっとリラックスして過ごせるようになるまで、短時間の留守番に慣れさせてください。
まずは飼い主さんと同じ部屋で落ち着いて過ごせるようなったら、少しずつ距離を置き、別の部屋で過ごせるようにしていきましょう。

一緒に家にいる時には、犬の自立を促す活動をたくさんさせて、犬自身で何かをすることに楽しみを見出せるようにしてあげましょう。家の中の離れた場所で犬がリラックスして過ごせるようになれば、それは留守中の問題行動を解消するための素晴らしい第一歩です。

ストレスを抱えた犬にアダプティル

アダプティルとは?

犬は、さまざまな場面で、多くの不安を抱えています。このガイドでまとめた留守番の際にできることを始め、いろいろなことを試してみることができます。その中で、多くの国々ではアダプティルが使われています。

犬が怖がるレベル

右のはしごの図は、犬が怖がるレベルを表しています。
はしごを上るにつれて＝怖がる気持ちが強くなるにつれて、犬はより過激な反応を示すようになります。

犬がとても怖がっているとき、正しく対処するいくつかのテクニックを用いましょう。犬の怖がる気持ちがレベル5だったとしても、これらの対策により3まで下げることができることもあります。アダプティルもお試しください。

刺激や状況に対する怖がる反応を示すこと自体は変わりませんが、より落ち着いた状態で過ごせるようになり、トレーニングがしやすくなります。
すべての犬は異なる個性の持ち主であり、恐怖の感じ方や反応にも個体差があります。

DOGS

留守番の時にできるトレーニングのヒント

犬のペースに合わせる
成功の秘訣は急がないこと。まずは何でも良いので犬が対処できることから始めましょう。例えば飼い主さんがドアの向こうに行って、すぐに戻ってくるようなことから始めて、徐々に離れている時間を伸ばしていくのです。ここで重要なのは、犬がリラックスした状態を保つこと。犬が完全にリラックスして過ごせるようになるまでは、離れている時間を長くしないようにしてください。

飼い主の在宅中に始める
飼い主さんの在宅しているときに、犬がいつもリラックスしている部屋で一人で過ごすことに慣れさせましょう。犬が休んでいるときやおもちゃに夢中になっている間にそっと部屋の外に出て、リラックスしているうちに戻ってくることから始めます。その部屋で一人で過ごすのになれたら、次は玄関の外に出てから戻ってくることを繰り返してください。

セーフゾーンを設ける
家の中に犬専用の場所を設け、快適なベッドやお気に入りのおもちゃ、水飲みボールなどを置いて、快適で居心地の良い空間にしてあげましょう。
立ち上がって体を伸ばし、歩き回れる場所も必要です。

アダプティルを使う
アダプティルを常備しておきましょう。アダプティルには、犬の気持ちを落ち着かせるフェロモンが含まれており、犬がストレスを感じる状況に対処するのをサポートします。アダプティルをトレーニングと併用することも重要です。

効果的なアイテムを使う
お気に入りのおもちゃや、スローフードマットなどを使用すると、飼い主さんが部屋の外に出ている間、犬は退屈せずに過ごすことができます。
スローフードマットは「舐める」行為に注目したアイテムです。犬にとって舐めるという行為は、様々な意味をもちます。舐めることでストレス解消や、退屈さを和らげるとも言われています。
留守番の練習のときだけでなく、普段から与えるようにするとより効果的です。

外出するふりをする
外出するときのようにカギを手に取り、コートを羽織ってください。その後、10分から15分の間に**部屋の出入りを繰り返します。**もし特定の行為（例えば「コートを着る」など）が犬にとってストレスになる場合は、慣れるまでの間、例えばコートを着たまま過ごす・外出時間を短くするなど、犬に合わせてトレーニングの内容を調整することができます。