

学生相談室だより



東洋学園大学学生支援センター学生相談室 2026 年度夏号

2026.7.16

今年はいつになく雨の多い梅雨が続きましたね。ダブル台風なんて言葉も耳にしました。気圧の変化が体調に影響をあたえることもあるのですが、みなさんは、体調いかがですか？突然ですが、先日、東洋学園大学にセラピードッグ⁽¹⁾たちが来てくれましたが、触れ合うことは出来ましたか？今回は、はるさん（グレートピレネー）、きり丸さん（ミックス）、なつさん（柴犬）が来てくれました。みんな、優しい表情をしていて、なでるとモフモフで癒されました。ところで、セラピードッグ⁽¹⁾とはどのようなものなのでしょうか。今回の学生相談室だよりでは、いろいろなアニマルセラピーについてご紹介したいと思います。



セラピードッグ⁽¹⁾とは

人々に寄り添い、触れ合いを通じて心や身体の回復やリラクゼーションをサポートする犬のことです。

期待される効果は大きく分けて3つあります。

心のケア：犬と触れ合うことでオキシトシンという成分の分泌が促され、不安やストレスが和らぎます。オキシトシンは、**別名「幸せホルモン」**と呼ばれています

身体機能の向上：共にリハビリをすることで、たのしく運動機能の回復を目指します

コミュニケーションの手助け：犬がいることで自然と**笑顔が増え**、周囲の人との会話が生まれやすくなります

セラピードッグ体験に参加されたみなさんも、にこにこ笑顔の方が多かったなと感じました。



ほかにも、ドルフィンセラピー、ホースセラピーなどが有名です。

ドルフィンセラピーとは

イルカとの触れ合いや自然の海と一緒に泳いでみる体験は、心身機能の改善や QOL（生活の質）の向上を目指します。メンタルケア、リハビリテーションなどに活用されることが多く、高い癒し効果や様々な場面での意欲向上が期待されています。

期待される効果は以下の3つに分類されます。

心のケア：イルカの愛らしい表情や活発な行動、発する超音波（リラクゼーション効果があるとされています）が、大きな安らぎをもたらします。



イルカが自分を特別な存在として受け入れてくれた感覚を得ることで、自己肯定感やコミュニケーションへの意欲が高まります。

身体機能の向上：海水浴などの海洋療法（タラソテラピー）と組み合わせることで、リラクゼーション効果（筋肉の緊張がほぐれ、睡眠の質の向上）が見込めます。

水中での特有の浮遊感やイルカとの触れ合いが、五感を刺激し脳の活性化を促します。

コミュニケーションの改善：不安や過緊張を和らげ、周囲の人や社会との関わりを築くためのサポートに役立てられています。



ホースセラピーも、馬とふれあうことで、ドルフィンセラピーと似たような効果を得られると言われています。

どのセラピーも、心やからだに効果をもたらしてくれるのですね。動物の力は偉大です！
わざわざ、〇〇セラピーでなくても、飼い犬や飼い猫、道で見かける鳥などにも同じような効果があります。また、街中にある、猫カフェやふくろうカフェ、爬虫類カフェなども手軽に生き物と触れあえる場所です。心身の疲れを感じたとき、ご自分の好きな生き物に触れてみてください。気持ちが楽になることもあると思いますよ。



来年もセラピードッグが開催できるよう準備していきたいと思っています！



学生相談室 ご利用案内

開室時間：月曜～金曜 9時～17時／土曜 9時～13時（不定期） 場所：1号館2階 保健室隣り

《申し込み方法》

- ①相談予約・申込みフォームから連絡する 下記のリンク、二次元コードをご使用ください。
- ②電話する（電話番号：03-3811-5497） 混み合っている場合は、日時を調整してかけ直します。
- ③メールする（アドレス：soudan@of.tyg.jp） 学生番号と名前をお書き添えください。

心の健康相談 今後の来校予定日：9/9(水)、10/14(水)、11/11(水)

原則第二水曜日 10～12時半に、精神科医の先生が来校しています。大学の中で、無料で相談することができます（お薬の処方はありません。必要な場合は学外の医療機関をご紹介します）。※事前予約制

《おすすめ！》「相談予約・申込みフォーム」をご利用ください。



学生相談室 Web サイト
<https://tgwb.tyg.jp/fr/g-soudan/>



相談予約・申込みフォーム
<https://forms.office.com/r/FEksj56fCi>
こころの健康相談もこちらから申込みできます