第8回パークマネジメントと次世代公園研究会
「公園とペット、動物の関係」

「人とペットの心をつなぐ
公園ドッグヨーガの可能性」

平成27年3月19日
日本ドッグヨーガ普及協会
代表　大沼　則子

どんなことも7世代先まで考えて
決めなければならない。 「イロコイ族の格言」

北米先住民族イメージ画像

＜参考＞
血の濃さは8代目には1%を切るので赤の他人と同じになる。

本人	100%
子	50%
孫	25%
4代	12．5%
5代	6．25%
6代	3．125%
7代	1．5625%
8代	0．78125%

7代先：約1代50年x7代＝350年…

急激な社会の変容における問題

「少子高齢化問題」
- 認知症他
- 介護する、される
- 経済的不安
- ペットが子供、ペットロス

「競争社会」
- 生活習慣病
- 原因不明慢性疾患
- うつ病
- パニック症
- 他疾患増加

「環境破壊」
- 自然災害
- 放射性物質
- 黄砂・PM2.5
- 動物虐待

「心身の癒しを必要」
自然・動物とのふれあい
体と心のケア

人とペットの心をつなぐ公園ドッグヨーガの可能性

現代人の癒し 「公園･犬･ヨーガ」

「心身の癒しを必要」
自然･動物とのふれあい
体と心のケア

公園で犬とヨガ!

ドッグヨガ!

日本ドッグヨーガ普及協会について

「ドッグヨーガを作った経緯」

動物愛護団体に勤務時に、殺処分や虐待された動物を救うためには、人間の意識化改革が必要だと痛感

⇒ヨーガは人間の心身を癒す

⇒ペットとすると温もりや息遣いを感じ“いのち”を実感

⇒最期まで責任を持って、看取る

⇒人もペットも幸せな人生を送れる

- 設立2006年
- 代表　大沼則子
- インストラクター数50名
  北海道～福岡
- 一般教室、イベント、
  インストラクター養成講座、
  プライベート、出張など
- メディアでも普及活動

ミッション

動物も人もやさしくなれるヨーガを通して、
全ての命を慈しむ社会作りを目指します。

人とペットの心をつなぐ公園ドッグヨーガの可能性

「ドッグヨーガ」風景

愛犬を抱いたり、お腹に乗せたり、
足元で、呼吸をあわせてポーズをとります

人とペットの心をつなぐ公園ドッグヨーガの可能性

ドッグヨーガ　とは？？

・「ヨーガ」とは、繋ぐ・ひとつになるという意味
・インドで5000年前に発祥
・現在は「健康法」や「病気の治療回復の手助け」として定着

「犬」と「ヨーガ」をする

・人だけよりもアニマルセラピー効果が加わり、より体と心が緩みリラックス
・愛犬の温もりで呼吸が深まる
・無理ない動きで筋力アップ
・体調が良くなり、心も安定
・楽しく運動が続けられる
・ペットロスからの回復も早い

「ドッグヨーガ」とは
愛犬とあうんの呼吸で絆を深めて、お互いを心と心で感じていく新しいコミュニケーション。

人とペットの心をつなぐ公園ドッグヨーガの可能性

ドッグヨーガ　とは？？

ドッグヨーガのよいところは？

・愛犬の気持ちがわかりやすくなる。
・愛犬と信頼関係が深まる
・愛犬の新しい一面の発見。
・愛犬と濃密な時間を過ごせる。
・ 愛犬も飼い主も仲間が増える
・ 愛犬と行うと自分の心身が緩み癒され健康になる。

愛犬のメリットは？

怖がりの改善、無駄吠えの軽減
社会性の向上、リラックス度アップ
飼い主への安心感や信頼感が深まる
精神が安定
病気や怪我の早期発見

誰でもできるの？

誰にでもできる簡単なポーズを無理なく、微笑みながら、がコンセプト。
・体が硬い、ヨガが初めて、運動が苦手、そんな方も愛犬への想いさえあれば大丈夫。
・子供、ご夫婦や親子などご家族でも楽しめます。

①絆が深まる
②健康になる
③社会性向上

公園ドッグヨーガの可能性

公園と犬を中心に広がる繋がり

自然
⇒大地や空、緑、風、生物など自然を感じる

地域
⇒情報交換、商店・企業の活性化、犬の社会化

家族
⇒愛犬を囲み、世代を超えて気軽に楽しく参加

愛犬
⇒気持ちがゆったりし愛犬との絆が深まる

自分
⇒自然の中でより体・心の健康回復、維持、増進

公園ドッグヨーガの可能性　①家族が繋がる

公園ドッグヨーガの可能性　①家族が繋がる

子供たちも

30代夫婦も

50～60代夫婦も

スキンシップで家族の絆が深まる

公園ドッグヨーガの可能性　①家族が繋がる

赤ちゃんも　、親子も、犬いなくても

みんなが気軽に楽しめる

- 裸足でも靴はいてもOK
- 洋服も自由
- ヨガマット、ビニールシーツ、何もなくてもOK
- 個人・グループ・イベント

公園ドッグヨーガの可能性　②地域が繋がる

公園ドッグヨーガの可能性　②地域が繋がる

ひとりで楽しんでいると

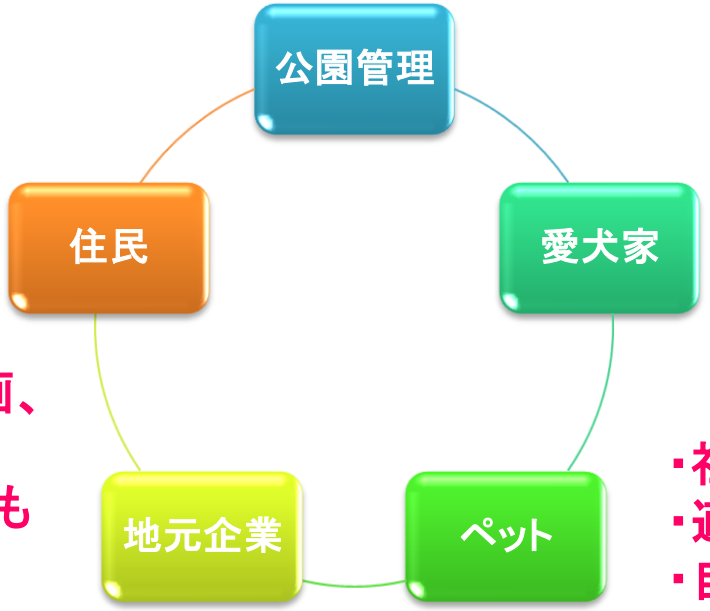
通りがかりの
お散歩わんこが
集まってきました

犬がいるだけで
見知らぬ人とも
笑顔で楽しくお話！

公園ドッグヨーガの可能性　②地域が繋がる～メリット～

・公園利用者が増える
・ペットのコミュニティーができる
・公園の管理がしやすくなる
・公園のファンが増える
・災害時の助け合い
・動物愛護活動の一環となる

・動物好きでペット飼育不可の住民もペットと触れ合え楽しめる
・住民同士が知り合える
・公園の利用価値が高まり憩いの場となる



・愛犬と一緒に健康
・家族で余暇
・交流や情報交換
・何かの時に助合える
・子供たちの心を育む
・高齢者も健康で笑顔

・ドッグヨーガイベント企画、運営、コラボなどでお店、商品やサービスを知ってもらえ、お客様が増える
・サンプル配布やアンケート実施でリサーチできる

・社交性がつく
・適度な運動で健康
・自然に触れ元気
・飼い主と一緒にいれる
・迷子の時、早期発見

公園ドッグヨーガの可能性　③地球と繋がる

公園ドッグヨーガの可能性　③地球と繋がる

空と大地、海、緑、風、
自然の力に癒されて
人間性が回復

人とペットの心をつなぐ公園ドッグヨーガの可能性

公園ドッグヨーガ　～様々な形での開催例～

開催形態	対象者	場所	主催	内容
ひとり	フリー	公園の片隅	個人	時間、内容自由
家族・友達	フリー	公園の片隅	個人	時間、内容自由
定期・単発 教室	・フリー ・犬種別 ・年代別 ・テーマ別	広域 ドッグラン	講師、企業、 公園管理、 団体	月1～4回、60分前後 1回毎に動物病院、トリミング、トレーナーなどと犬のケアや勉強、宣伝
イベント ・犬のイベント ・他イベント	フリー	広域 ドッグラン 公園貸切	公園管理、 企業、団体	ﾄﾞｯｸﾞﾖｶﾞは30～60分前後 動物病院、トリミング、トレーナー、ペットグッズなど犬に関わる情報・体験が幅広く提供できる

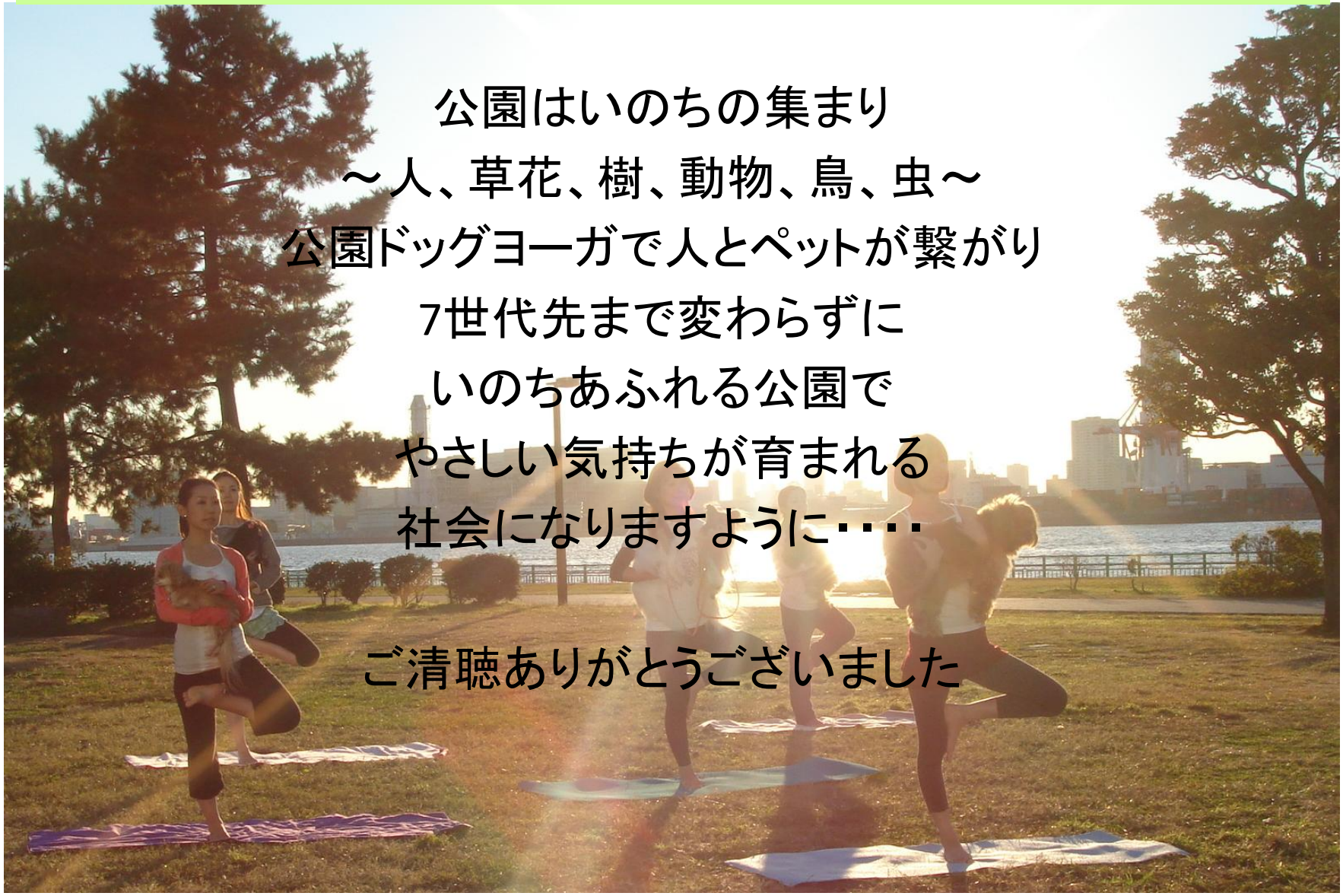
公園ドッグヨーガ　～課題＆利用者側のリクエスト～

利用者の公平性 「公園はみんなのもの」

- 場所と時間：
  公園内のどこで行えばよいか？
  区分け、時間割、が必要？
- 人の声、犬の鳴き声　特に早朝は要注意
- 犬の糞尿
  犬用トイレを設置？清掃はどうする？
  マナーパンツ、トイレシーツ持参？
- ノーリードは禁忌　事故に繋がる
- 犬同士のトラブル　当事者同士で解決
- 人や犬の怪我⇒近隣の動物病院と病院リスト配布？
- ごみは持ち帰る

行政、自治体、企業、団体が連携し、マナー＆しつけ教室等の開催をしたり、話し合いを設けたり、愛犬家の意識を底上げし、公園利用者みんなが気持ちよく利用できるようにルール作りをしていく

人とペットの心をつなぐ公園ドッグヨーガ



公園はいのちの集まり

～人、草花、樹、動物、鳥、虫～

公園ドッグヨーガで人とペットが繋がり

7世代先まで変わらずに

いのちあふれる公園で

やさしい気持ちが育まれる

社会になりますように・・・・

ご清聴ありがとうございました