

動物さんが身体で伝える気持ちを知ろう♡



もくじ

はじめに

1.動物さんが身体で伝える気持ちを知ろう

2.動物さんたちが苦手なこと

3.動物さんたちが安心すること

4.動物さんと心で会話するコツ

5. 動物さんに優しくあいさつする方法

おまけ.これは何でしょう？

おわりに

お家に動物さんがいるあなたへ

プロフィール

♡はじめに♡

動物さんと仲良くなりたい♡その気持ち、とても良くわかります。

でも、相手の動物さんに、そのことを伝えたいなら、
まずは相手はどう思っているか、どう感じているのかを知ってあげる必要があります。

仲良くなれる一番の方法は、相手が嫌がることをしないこと♡

少しでも動物たちの気持ちを知って、あなたと動物さんとの関係がより良くなっていきますように♡

大人の方は、このテキストの内容を、あなたの言葉でいいので、ぜひ子供たちにも伝えてあげてください♪

心は目に見えないけれど、気持ちをわかってあげることができる♡

では、どうやって？

動物たちは、行動やしぐさを通して、
「わたし、今こう思っているの。」「わたし、あなたにこうしてほしいの。」と伝えているのです。

近づきたい♡の、その前に！！

目の前の動物さんが、今どう感じているのかを感じてみよう♪

あなたは、いきなり挨拶しようとしていないかな？

動物さんは、こっち（あなた）に気付いているかな？

一度「怖い」のイメージがついてしまうと、なかなか取れません。

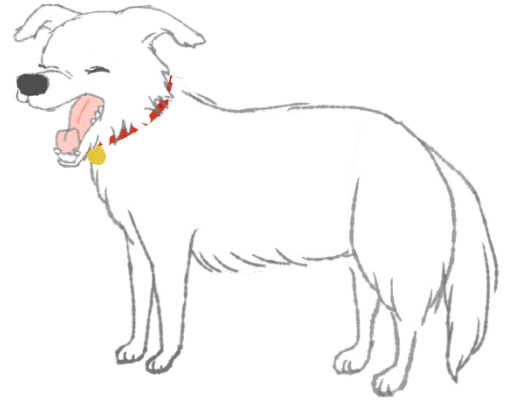
怖いことは、あなたも嫌いですよ？

では、ここで少し、動物さんが身体で伝える気持ちのお勉強をしてみよう♡

1. 動物たちが身体で伝える気持ちを知ろう♡（考えてみてね♪正解は次のページ☆）

あくびするとき、どんな気持ち？

- 1.眠たい
- 2.リラックスしている
- 3.嫌だな～のサイン、ストレスを緩和させたい
- 4.体調不良（口の中の不快感）
- 5.飼い主さんのあくびがうつった



ぺロッとするとき、どんな気持ち？

- 1.匂いを嗅ぎ取っている（匂いを楽しんでいる。）
- 2.緊張、ストレスを感じている
- 3.美味しそう♡の気持ち
- 4.かわい子ぶっている
- 5.怒っている



身体をかく仕草、どんな気持ち？

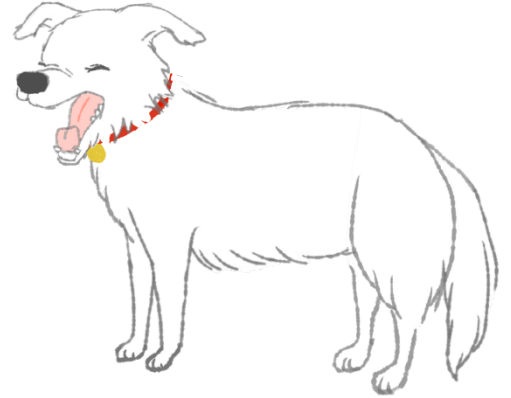
- 1.耳や首など、身体が痒い
- 2.足の運動をしている
- 3.お腹すいた～
- 4.嫌だな～のサイン、ストレスを緩和させたい
- 5.肩が凝ってるよ～



正解は、こちら♡（赤い丸○が正解だよ♡）

あくびするとき、どんな気持ち？

- ☒ ①眠たい
- ☐ ②リラックスしている
- ☐ ③嫌だな～のサイン、ストレスを緩和させたい
- ☐ ④体調不良（口の中の不快感）
- ☐ ⑤飼い主さんのあくびがうつった



ペロっとするとき、どんな気持ち？

- ☒ ①匂いを嗅ぎ取っている（匂いを楽しんでいる。）
- ☐ ②緊張、ストレスを感じている
- ☐ ③美味しそう♡の気持ち
- 4.かわい子ぶっている
- 5.怒っている



身体を掻く仕草、どんな気持ち？

- ☒ ①耳や首など、身体が痒い
- 2.足の運動をしている
- 3.お腹すいた～
- ☐ ④嫌だな～のサイン、ストレスを緩和させたい
- ☐ ⑤肩が凝ってるよ～



考えてみてね♪（正解は、次のページ☆）

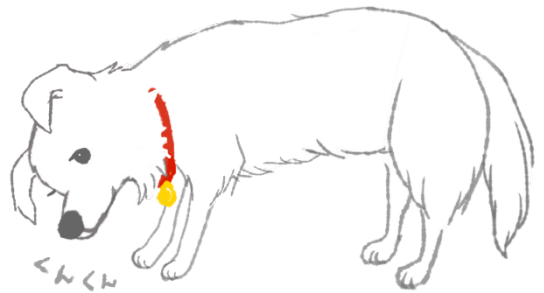
伸びをするとき、どんな気持ち？

- 1.身体を伸ばしたい〜。ストレッチ。
- 2.考え事をしている。何かを思い出そうとしている
- 3.不安な時の不安の解消、ストレスを解放したい
- 4.お腹痛い〜
- 5.退屈だよ〜のストレスサイン



くんくん、地面の匂いを嗅いでいるとき、どんな気持ち？

- 1.なんだこの匂いは？何かの匂いに興味津々&匂いを分析
- 2.嫌だな〜なんだか不安だな〜（自分を落ち着かせたい）
- 3.落ち込んでいる
- 4.恥ずかしいよ〜
- 5.あなたに敵意はありません（あなたと平和な関係でいたいです）



ぶるぶるっとするとき、どんな気持ち？

- 1.水やほこり、汚れを払っている
- 2.悔しい〜！！
- 3.嫌だな〜居心地悪いな〜不安だな〜のストレス解放
- 4.ひゃっほ〜♪踊っている
- 5.お腹すいた〜



正解は、こちら♡

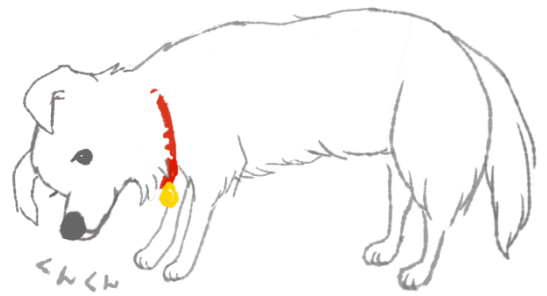
伸びをするとき、どんな気持ち？

- ① 身体を伸ばしたい〜。ストレッチ。
- 2. 考え事をしている。何かを思い出そうとしている
- ③ 不安な時の不安の解消、ストレスを解放したい
- ④ なんだか、お腹痛い〜
- ⑤ 退屈だよ〜のストレスサイン



くんくん、地面の匂いを嗅いでいるとき、どんな気持ち？

- ① なんだこの匂いは？何かの匂いに興味津々&匂いを分析
- ② 嫌だな〜なんか不安だな〜（自分を落ち着かせたい）
- 3. 落ち込んでいる
- 4. 恥ずかしいよ〜
- ⑤ あなたに敵意はありません（あなたと平和な関係でいたいです）



ぶるぶるっとするとき、どんな気持ち？

- ① 水やほこり、汚れを払っている
- 2. 悔しい〜！！
- ③ 嫌だな〜居心地悪いな〜不安だな〜のストレス解放
- 4. ひゃっほ〜♪踊っている
- 5. お腹すいた〜



☆気持ちを読み取るコツ☆

同じように見える行動やしぐさでも、“違う気持ち” のときがあります。

なので、まずは観察してみよう♪（見る時は、じーっと見るのではなく、やんわりと見てあげてね♡）

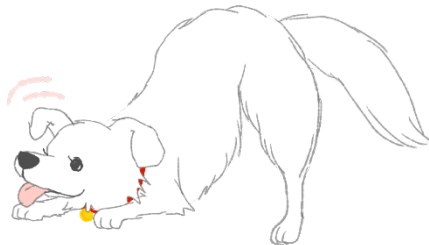
- 動物さんの身体や顔に力が入っているか、緩んでいるか、観察してみよう。
- 動物さんの身体の重心が前にあるか、後ろにあるか、観察してみよう。
- しっぽが高い位置にあるか、低い位置にあるか、下がっているか、股に入っているか、観察してみよう。
- お耳はどうなっている？ピンと立っているか、横を向いているか、後ろに倒れているか、観察してみよう。

～その他の身体で伝える気持ち～

嬉しいな♪



遊ぼうよ～♪



楽しいな～幸せだな～



暑い時にも笑ったような表情になります。

リラックス♪



リラックス♪



?? なんだろう？（好奇心）

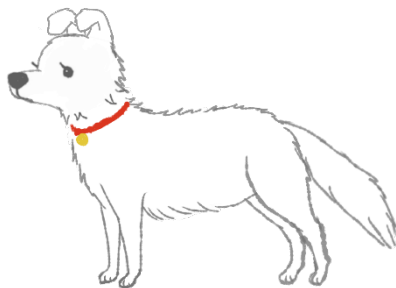


疲れた時、自分を落ち着かせたい時もフセをすることがあります。

なんだろう？（ちょっと警戒中）



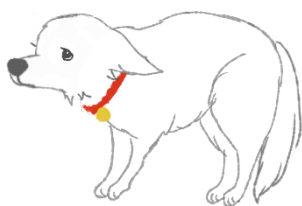
なんか怪しい！（もっと警戒中）



それ以上近付かないで（不安）



怖いよう、、、



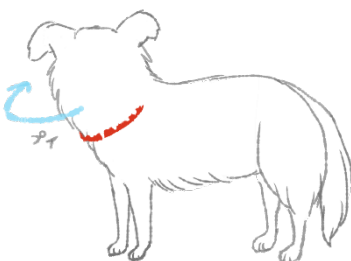
こっちに来るな！（警告中）



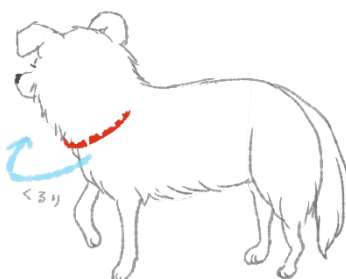
もう怒ったぞ！！（攻撃）



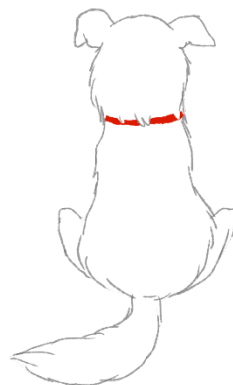
あなたに敵意はありません
（顔を背ける）



あなたと平和な関係で居たいです
（向きを変えて去る）



あなたを信頼しています



不安です。（足を片方上げる）



好きだよ～♪



あなたを信頼しています



身体を縮め、力が入った状態でお腹を見せている時は

Angelapin

「近づかないで」になります

動物さんが苦手なことを知っておくと、嫌われずに、怖がられずに、仲良くなれるかもしれません♡

2.動物たちが苦手なこと

- 動物さんを、じーっと見ると緊張しちゃうので、やんわりと見てあげましょう♪
- 大きな動きは苦手です。動物によっては、素早い動きが苦手な子もいます。（好きな子もいます。）
だけど、ゆ〜っくり動かれるのも、なんだか怖いです。
目の前の子の“苦手”をよく見てあげて下さい。
- 大きな音や声も苦手です。一度苦手になると、どんどん苦手になることがあります。
- 知らない人に頭から触られるのが苦手です。
もし触るのなら、背中や身体の側面などから触ってあげましょう。
- 後ろから急に話しかけられたり、さわられたりするとびっくりします。敵だということもあります。
まずは、動物さんがこっち（あなた）に気付いていることを確認してあげて下さいね。
- 上から覆い被さるように近付かれるのも苦手です。
- 知らない人にぎゅっと抱きしめられるのも苦手です。
- 強い臭いが苦手です。危険を感じる場合があります。
- しっぽに触られるのは嫌いです。
- 正面から向かってこられると怖いです。
- 目をじーっと見られると「お前は敵だ！」と言われているように感じます。
- 手の匂いを嗅がせるといい。と言いますが、無理やり手をぐいぐい持って来られるのは苦手です。
- 顔を近付けられるのも苦手です。
- 追いかけられると恐怖を感じます。

では、どんな風にしていたら、動物さんは安心するだろう？

どうしたら、あなたのことを、敵じゃないな、危険じゃないなって思ってくれるだろう？

3.動物たちが好きなこと、安心すること

- あなたがリラックスしていると安心します。（あなたの身体の力が抜けていると安心します。）
- あなたが安心してると安心します。（下の動物さんを安心させるために♡を参考にしね♪）
- あなたがニコニコ笑顔だと安心します。
- 正面ではなく、身体ごと横を向いていたり、背中を向けていると安心します。
- ゆっくり話しかけられると安心します。
- まずは、ゆっくり視界に入ってきて来られると安心します。
- 動物さんから、あいさつに来るまで待ってもらえると嬉しいです。
- 目が合っても、「敵じゃないよ」と目を一度そらしてくれると安心します。
- 「苦手です。」「今はちょっとあいさつしたくないです。」そう動物さんが伝えたら、無理にふれあおうとせずに、動物さんのそういう気持ちを大切にしてくれたら嬉しいです。

動物さんを安心させるために♡

- まずは深呼吸してみよう
- あなたの心が落ち着いているか確認してみよう
- 目の前の動物さんのことを優しい目で見てみよう
- 目の前の動物さんとお友達になりたいな♡と試してみよう



4.動物さんと心で会話するコツ

私、大久保恵美は、動物と会話をする事が出来ます。では、どうやって会話をしているのか^^

ここでは、動物さんとお話をする簡単な方法をお伝えしちゃいます♡
(テレパシーというよりは、心と心で会話をしている感じ♪)

- ① まずは、あなた自身が力を抜いて、リラックスし、心を穏やかにしましょう。
(コツ：気もゆるめ、身体をゆるめ、心もゆるめましょう。)
- ② 相手の動物さんが、あなたを見て安心しているかどうかを確認しましょう。
(動物さんに安心感を伝えることが出来ているか感じてみましょう。) ここすごく大事！！
- ③ 『わたしたち(あなたと動物さん)は、心が通じ合う♡』と信じましょう。
- ④ あなたの心から相手の動物さんの心に気持ちを届けるように、心の中で話しかけてみましょう。
(声に出して話しても、もちろん大丈夫です^^)

なるべく緊張せず、リラックスして話しかけてみてね♪

※言葉で伝えたからといって、お返事が言葉で返ってくるとは限りません。

映像だったり、感覚でぽん！と相手動物さんの伝えたいことがやってくる場合もあるよ♡



注》他に家族がいる動物さんと勝手にお話ししないでね。話すときは家族の許可を得ましょう。

また、プライバシーを尊重し、思いやりのある言葉を使いましょう。

もっと詳しく動物さんの心のことを勉強したい方は、『[あなたもペットも一緒に幸せになる♡心の講座](#)』を受けてみてね♡

動物さんと会話が出来るとなりたい方は、『[アニマルコミュニケーション&ヒーリング講座](#)』で学ぶことが出来ます。

5. 動物さんに優しくあいさつする方法

2の動物さんが苦手なこと、3の動物さんが安心すること、を参考にして
優しく挨拶をしてみてね♡



- ♡動物さんから近付いてくるのを待ちましょう
- ♡動物さんの目をじっと見るのはやめましょう
- ♡動物さんに対して横向きだと安心します
- ♡匂いを嗅いでいる時は、情報を得ようとしている時。
この人は安心できそう。そう思ってもらえるまで待ちましょう



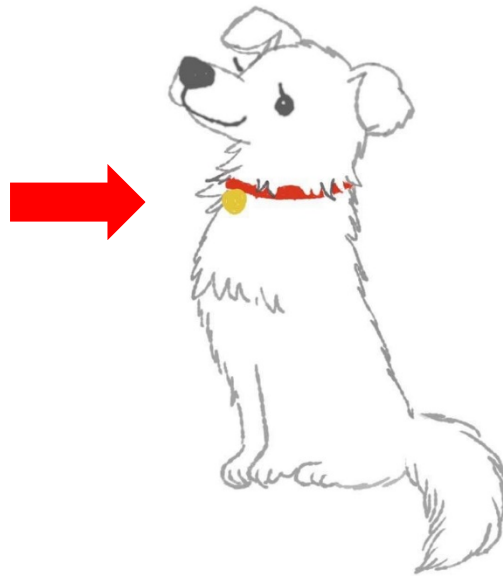
- ♡なでる前に声をかけましょう（まず、話しかけましょう）
※大きな声は出さないでね☆
- ♡なでる時は、背中や身体の横を触りましょう
- ♡動物さんがこちらに気付いていることを確認しましょう
- ♡手を動物さんの見える位置に持ってきてから触りましょう
- ♡手が苦手なようであれば、話しかけるだけにしましょう

優しいあいさつが出来ると、そのあとに仲良くなれるかもしれないよ♡

優しい気持ちを持って、こんにちは^^を伝えてみてね♪

おまけ.これは何でしょう？

鈴かな？ アクセサリーかな？



答えは、**迷子札**♡

お家で飼われている動物さんが迷子になってしまったときに、なるべく早くお家に帰れるようにするために、迷子札を付けてあげましょう。迷子になることは、肉体的にも精神的にもかなり負担になります。

迷子札は、家族である動物さんの**心と身体、命を守る大切なもの**です♡

※うちは室内飼いだから。うちは猫で外には出さないから。は関係ありません。
いつ災害が起こるかもわかりません。いつもは帰って来れる子でも、帰れなくなることもあります。
本当にお家の子を守りたければ、着けておきましょう♪
(おさじちゃんは、迷子札・マイクロチップ・鑑札・狂犬病注射票を常に着けています)

♡おわりに♡

あなたと同じように、動物さんにも“気持ち”があります。

人もいろんな人がいるように、動物さんもそれぞれで違うところもあります。

目の前の動物さんをよく見て、何を感じているのか、何を伝えているのか、やさしく受け取ってあげてね♡

捨てられる子、殺処分される子たちが、少しでも減りますように。

今家族を待っている保護っ子たちが、素敵な家族と出会い、
その家族の元で、たくさんの愛と幸せに満ちた日々を送れますように。

笑顔で過ごす動物たち、幸せなご家族が、もっともっと増えますように。

その子が愛するあなたと、あなたが愛するその子が、
これからもっと もっと笑顔で楽しく心地良く、過ごしていけますように・・・＊。

そして、、、家族動物も、家畜動物も、飼育展示動物も、実験動物も、
人と関わっていることで幸せを感じることが出来ていない色んな生き物たちが
せめて、生きている間だけでも幸せを感じることが出来る世界へとなっていきますように＊。
(動物福祉がもっと広がっていきますように♡)

そんな思いで、世界の動物たちの声を届け続けています。

お家に動物さんがいるあなたへ♡

あなたが愛するその子は、あなたの元へ来ることを選んで生まれてきました。
とても深いつながりを持っています。

あなたが笑顔で幸せに過ごすことは、その子にとっても、すごくプラスになります。

そして私がいつもお伝えさせていただいていること。

「その子の幸せはあなたの幸せ」

愛するその子に幸せを感じて生きてほしければ、その子だけの幸せを考えていても難しいのです。

なぜなら、『その子の幸せ』の中には、あなたが幸せであることが含まれているから♡

あなたがあなたを幸せにすること。

その上で、その子の幸せのために出来ることをすることが、その子にとっての本当の幸せなのです。

あなたが愛する動物さんと、その動物さんが愛するあなたが、ともに幸せを感じながら
笑顔で日々を過ごせますように＊。

愛をこめて Angelapin＊大久保恵美

こっちも読んでみてね♡

- ・ [あなたが愛する子のために出来ること](#)
- ・ [あなたが世界の動物たちのために出来ること](#)

プロフィール

人も動物も♡みんなが笑顔で過ごせる世界へ

Angelapin＊えみい（大久保恵美）＆おさじちゃん

- ・生きとし生けるものたちの声と光りの降ろし人
- ・アニマルコミュニケーター
- ・人と動物のヒーリングセラピスト
- ・アニマルコミュニケーション&ヒーリング講師
- ・ペットマッサージセラピスト
- ・光紡師
- ・Earth178 WireJewelry 認定講師
- ・ラジオパーソナリティー



HP <http://www.angelapin123.com/>

BLOG <https://ameblo.jp/angelapin/>

SHOP <https://www.itirukou.com/>

Twitter <https://twitter.com/Angelapin908>

著書 『[あなたも受け取っている♡動物たちからの贈り物](#)』

ラジオ 『[知りたい“聴きたい！ペットの気持ち♡”](#)』

YouTube 『[Angelapin***アニマルコミュニケーター](#)』

ひとり、一匹の笑顔が
生きとし生けるもの、地球全体の笑顔へと
繋がっていきますように＊・。

イラストを描いて下さった icca ちゃんに心の底から感謝致します♡

ラインスタンプも、グッズも、可愛いのが盛りだくさんなので、ぜひご覧ください♡

イラスト icca（日高あゆみ）

web shop: <http://icca.thebase.in>



LINE スタンプ

<https://store.line.me/stickershop/author/110861/ja>

Instagram

https://www.instagram.com/ayumi_comachi/



このテキストの著作権は Angelapin に属し、イラストの著作権は icca に属します。

内容のコピー、変更、転載はご遠慮下さい。

そのままの紙への印刷、配布、シェアはご自由にどうぞ♡