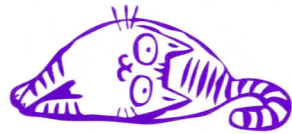


それって  
ストレス  
かも？

CAT STRESS



CAT STRESS

# 猫ちゃんの ストレスサイン

猫ちゃんはストレスを受けると、さまざまな行動でストレスに対応しようとしています。中には、それがストレスのサインだと気づきにくい行動もあります。

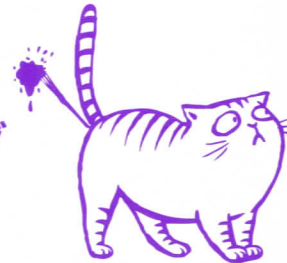
爪とぎ  
Scratching



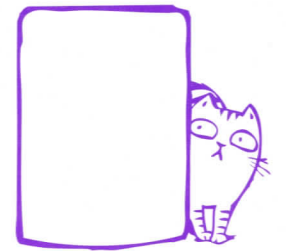
猫同士の対立  
Conflict



尿マーキング  
Urine marking



隠れる  
Hiding away



※ここでは動物の正常な心身のバランスを乱すような出来事、または状況のことをストレスと呼び、それらに対処するために起こりうる行動をストレスのサインと呼んでいます。

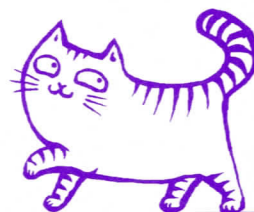
## 本来の猫の ライフスタイル

- 外での生活を好む傾向がある
- 生活に必要な環境への自由な行き来
- ストレスになる状況を避ける
- プライバシーを保つ
- 習慣的行動をとる

## 現代の猫の ライフスタイル

- 外出が制限される
- 生活環境を自由に決められない
- 強制的な生活環境の共有（同居動物、人）
- 予期しない環境の変化  
（引っ越し、食事、トイレ、来客、新しい猫など）

現代の私たちの生活は、  
知らないうちに**猫ちゃんのストレス**  
となっているのかもしれません。



# 猫ちゃんが ストレスを 感じやすい環境

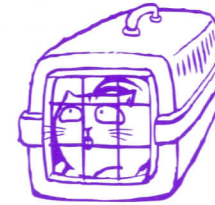
人と暮らす現代の猫の生活では、猫本来の行動を自由にとることが難しくなっています。

その結果、日常のいろいろな場面でストレスを受けやすくなっています。

猫ちゃんの快適な生活のために、どんな環境がストレスとなりやすいのかをよく理解してあげましょう。

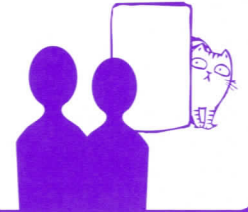
## 外出が多い

車や電車での移動



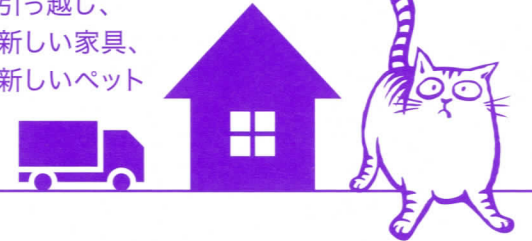
## 来客が多い

お友達、仕事仲間



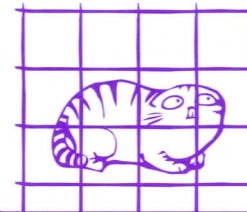
## 生活環境の変化

引っ越し、  
新しい家具、  
新しいペット



## 住環境の変化

ホテル、入院など



## 騒音

音楽、雷、花火など



## 多頭飼育

他の猫ちゃん達との  
共同生活



## ストレス危険度 **チェック**

あなたの猫ちゃんのストレス危険度をチェック!

### ① 何匹の猫ちゃんを飼っていますか?

- ・1匹  0
- ・2匹  3
- ・3匹  6
- ・4匹  8
- ・5匹以上  10

### ② 猫ちゃんは自由に外へ出られますか?

- ・好きな時に家の中と外を出入りできます  0
- ・飼い主の目の届く範囲で外に出します  3
- ・室内飼育です  5

### ③ 他の猫ちゃんやペットとは別に、一匹で食事をしますか?

- ・はい  0
- ・いいえ  5

### ④ それぞれの猫ちゃん専用のトイレはありますか? また予備のトイレはありますか?

- ・はい  0
- ・いいえ  5

### ⑤ どのくらいの頻度で来客がありますか?

- ・まったくありません  0
- ・時々あります  1
- ・一週間に一度くらいあります  3
- ・ほぼ毎日あります  5

### ⑥ 最近、引っ越しや家の模様替えをしましたか?

- ・引っ越しも模様替えもしていません  0
- ・新しい家具に替えました  1
- ・家をリフォームしました  3
- ・引っ越しをしました  5

合計ポイント:

## ストレス危険度 **診断**

ポイントの合計で判断できるストレス危険度

### 0~6 ポイントの猫ちゃん

あなたの猫ちゃんはとてもハッピーなようです。ストレス危険度はとても低いでしょう。しかし、生活の中の小さな変化が、猫ちゃんのおだやかな生活の妨げとなることもありますので注意しましょう。

### 7~13 ポイントの猫ちゃん

ストレス危険度は中程度です。生活の中に猫ちゃんのストレスとなっていることがあるかもしれません。もし気になることがあれば、かかりつけの動物病院へ相談してみましょう。定期的な健康診断を受けることは、将来の病気の予防にもつながります。

### 14 ポイント以上の猫ちゃん

ストレス危険度はとても高そうです。あなたの猫ちゃんは、ストレスによる何らかのサインを出していませんか?猫ちゃんがより心地よく生活できるように、まずはかかりつけの動物病院へ相談してみましょう。

# 飼い主のあなたに できること

人と共に暮らす現代の生活環境下で、猫ちゃんが何らかのストレスを受けてしまうことは、避けられないことかもしれません。そのため、できるだけストレスの少ない環境作りをしてあげることが大切です。

猫ちゃん健康管理はもちろん、生活環境にも気を配ってあげましょう。

## 猫ちゃんとあなたの QOL(クオリティ・オブ・ライフ)の向上 のために。

QOL(クオリティ・オブ・ライフ)とは .....

通常”生活の質”とよばれ、その人自身が身体的、心理的および社会的に満たされているかどうかを評価するための概念です。この概念は、近年動物医療の場でも、用いられることが多くなっています。



気になることがありましたら、  
かかりつけの動物病院に相談してみましよう。

.....  
**キャットストレス.com**

<http://www.cat-stress.com>

