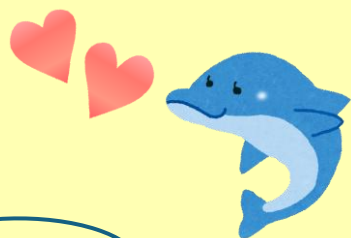


動物との触れ合いで心を癒す

こんにちは。
「カウンセラーの卵からのひとこと」を
お読みくださりありがとうございます。



皆さんは、「アニマルセラピー」
という言葉をご存知でしょうか。



アニマルセラピーとは、「動物を通した癒し」のことで、動物と触れ合う事で心が落ち着いたり、ストレス軽減の効果があるそうです。

主に犬や馬、イルカなどの動物が挙げられますが、家庭でペットを飼うこともアニマルセラピーの一種になるそうです。

ちなみに私は、日本各地の動物園を巡ったり、愛犬とドックランに行ったりしています。



ほっとしたい時に
動物カフェや動物園などを
巡ってみては
いかがでしょうか。

