

TOGETHER, いぬえにし

佐藤さくら 高橋健太 鈴木結衣 チョコ 家族統合レポート

いぬえにし REPORT ENGINE 1.1



家族の快適さ指数 71点 分析信頼度: 中

佐藤さくら 高橋健太 鈴木結衣 チョコ

このレポートは伝統的な五行分類を参照フレームとして使用した関係性の参考資料であり、獣医学的な診断や治療に代わるもので

このレポートの読み方

佐藤さくら 高橋健太

鈴木結衣様とチョコのためだけに計算されたレポートです。無料結果ですでに確認した内容は繰り返さず、個別の根拠と実行方法を中心に構成しました。順に読んでも、今一番気になる章へ直接進んでも構いません。

目次

- 01 家族全体の結論
- 02 ご家族ごとの独立した関係分析
- 03 場面別の担当とサブの役割
- 04 メイン・サブの役割変更の必要性
- 05 家族共通の言語
- 06 摩擦マップ
- 07 ワークブック
- 08 食事 散歩 休息の運営表
- 09 週間の引き継ぎ表
- 10 30日 家族実行計画
- 11 冷蔵庫用の家族の約束

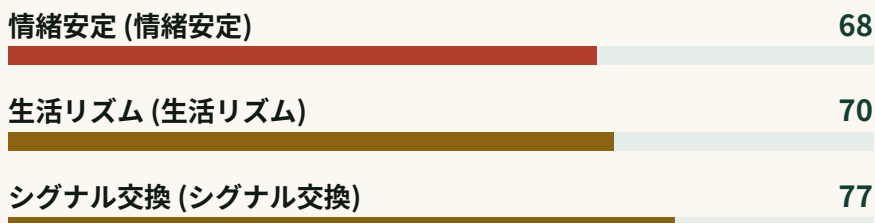
レポートを読むための3つの原則

ここに書かれた方法を一度にすべて試そうとしないでください。30日計画の順序に従って一つずつ取り入れてください。

点数が低い軸は欠点ではなく、変化が最も大きく現れるポイントです。

痛み、攻撃性、強い不安のサインが見られた場合は、計画よりも先に8章の専門家への相談基準を確認してください。

家族全体の結論



佐藤さくら、高橋健太、鈴木結衣

ご家族3人とチョコ（1匹）の関係を総合した家族の快適さ指数は71点です。この点数は、ご家族それぞれの関係スコアと愛犬同士の関係スコアを一緒に反映した値であり、以降の章でご家族ごとに異なる根拠をご確認いただけます。

ご家族が多いほど、同じ愛犬に異なるシグナルやルールが同時に伝わりやすくなります。このレポートの核心は、誰が上手かを決めることではなく、家族全員が同じ言葉と順序を使うように合わせることです。

このレポートは無料版の結果を単に再配置したものではなく、ご家族ごとに異なる根拠と30日の実行順序を含んでいます。

この章以降では、無料版の結果にはなかった内容のみを扱います。ご家族ごとの独立した分析、場面別の担当・サブの役割、役割の再配置が必要かどうか、家族共通の言語、摩擦マップ、運営表、引き継ぎ表、30日の計画、そして冷蔵庫に貼っておく家族の約束です。

3つの軸が家族に意味すること

情緒安定の68点は、驚いたり興奮したりした後に普段の状態に戻る速度を意味します。家族が複数いる場合、この回復は人によって異なるため、誰と一緒にいる時が最も早く落ち着くかを最初に見てください。

生活リズムの70点は、一日の順序がどれくらい一定であるかを見ます。時間を正確に合わせることも、散歩・食事・休息が常に同じ順序で来るかが重要です。

シグナル交換の77点は、同じ言葉が同じ意味として伝わる程度です。家族ごとに使う言葉や手の動きが違っていると、愛犬の立場では毎回違う要求になります。

家族の点数を読む時の注意点

この点数はご家族の順位ではありません。誰がより良いご家族かではなく、どの場面で誰がより安心できる相手かを示しています。

平均が高くても、一人の軸だけが大きく低いと、その場面で摩擦が生じます。平均よりもばらつきを先に見てください。

ご家族ごとに異なる結果が出るのは自然なことです。目標は全員が同じになることではなく、愛犬が予測できるくらいにルールが一つにまとまることです。

このレポートを書いた人

「いぬえにし」はハンギョルが制作・運営しています。30年以上犬と共に暮らし、直接世話をしたり

手をかけた犬が40匹を超えます。韓国愛犬協会のペット管理士（2021年取得の韓国の民間資格）課程を修了しました。

このレポートのケアや生活の提案は、その30年間同じ失敗を繰り返し、直しながら残ったものを基準に書いています。犬種が違ってても繰り返される場面があり、同じ犬種でも個体ごとに全く違う部分があるということが、40匹を経て最も明確になった事実です。そのため、このレポートは犬種の平均を出発点としてのみ使い、最終的な判断は常に実際の観察に委ねます。

ただし、この経歴は獣医学的な診断資格でも、行動専門家の資格でもありません。痛み・攻撃性・深刻な不安のように安全に関わる問題は、このレポートで判断せず、獣医師または資格のある行動専門家に先に確認してください。

このレポートの読み方

前半は、家族と愛犬の関係を解釈し、場面を観察する方法です。後半の運営表、引き継ぎ表、30日の計画、冷蔵庫の約束は、手で書き込みながら使う資料です。

最初は家族と一緒に前半部分を読み、それぞれご自身のページを確認しましょう。

ご家族ごとの独立した関係分析

同じ愛犬でもご家族ごとに関係の性質が異なります。以下は、ご家族それぞれの強み、摩擦のポイント、引き継ぎの基準、場面別の対応を別々にまとめた内容です。

佐藤さくら 佐藤さくら



強み シグナル交換

アイコンタクトと手振りだけで意思疎通ができることが多いです。

摩擦のポイント 生活リズム

休日と平日のルーティンの差が大きいほど、適応に時間がかかります。

今週の優先順位

今週は予定が変わる日には事前に言葉で予告してみてください。

01 強みを使う場面

佐藤さくらのシグナル交換の強みは、見知らぬ刺激の後に普段の状態に戻る基準点として使用します。

02 先に減らす負担

生活リズムが揺らぐ日には、近づく前に、距離を先に確保しましょう。

03 記録する数字

佐藤さくらと一緒に過ごした日の、反応が始まった時刻とリラックスした呼吸に戻った時刻を分単位で記録しましょう。

04 今週の判断

良くなったという感覚よりも書き留めた分数を信じてください。数字が減っていなければ条件を変えな

佐藤さくら専用の対応スクリプト

このご家族との休日の予定が平日と違う場面で使用する3段階の対応です。

段階	行動
即座に (0~5秒)	(佐藤さくら) 休日の順序を前日にあらかじめ知らせます。
その後	(佐藤さくら) 最初のアクションだけは平日と同じように始めます。
回復以降	(佐藤さくら) 休日のルーティンを来週も同じように繰り返します。

引き継ぎの基準

佐藤さくらに担当を渡す時は、今日の生活リズムの状態を先に共有しましょう。今週は散歩の開始時刻だけでも固定してみてください。

対応スクリプトは愛犬をコントロールする順序ではなく、佐藤さくらの介入を予測可能にする順序です。反応が強くなったら順序を後回しにしましょう。その日の目標は落ち着くところまでです。

佐藤さくらのスクリプト使用基準

待った時間と反応が出た時刻をメモし、来週と比べます。
うなり声が増えたら、トレーニングを続けずに助けを求めてください。

佐藤さくら専用の観察カード

佐藤さくらが愛犬と一緒に過ごした日は、以下の項目を記録しましょう。特に「散歩・食事の順序を守れたか」を注意深く観察しましょう。

佐藤さくらの4週間観察表

	1週	2週	3週	4週
散歩・食事の順序を守れたか	☐	☐	☐	☐
予定が変わった日の回復時間	☐	☐	☐	☐
リラックスのシグナル	☐	☐	☐	☐
負担のシグナル	☐	☐	☐	☐

01 基準線

佐藤さくらが普段のやり方でお世話をした最初の3日間の回復時間を、変更前の基準として残します。

02 一つの変数

順序を先に変え、口調は来週に回します。

03 好転のシグナル

同じ音にも驚きにくくなり、より早く元に戻るかを見ます。

04 戻すシグナル

トイレの失敗が繰り返されたら、順序を元に戻します。

佐藤さくらの2番目の対応 情緒安定

最も弱い軸（生活リズム）以外に、中間の軸である情緒安定でもこのご家族が急に近づく瞬間に体が固まる場面が現れることがあります。

段階	行動
即座に (0~5秒)	(佐藤さくら) まずは2mの距離を置いて止まります。
その後	(佐藤さくら) 低い声で短く一言だけ声をかけます。
回復以降	(佐藤さくら) 体がリラックスした後にのみ静かに近づきます。

佐藤さくらとの関係で2つの軸が同時に揺らぐ日には、生活リズムの対応を先に適用し、安定した後に情緒安定の対応に移ってください。

01 優先する軸

生活リズムの負担シグナルが見えたら、情緒安定のトレーニングは止めて安全距離と回復を先に確保しましょう。

02 中間の軸

情緒安定の対応は、体と呼吸が普段のレベルに戻った後、より簡単な条件から始めます。

03 家族の役割

佐藤さくらがシグナルを出している間、他の家族は声を出さず動線と刺激だけを整理します。

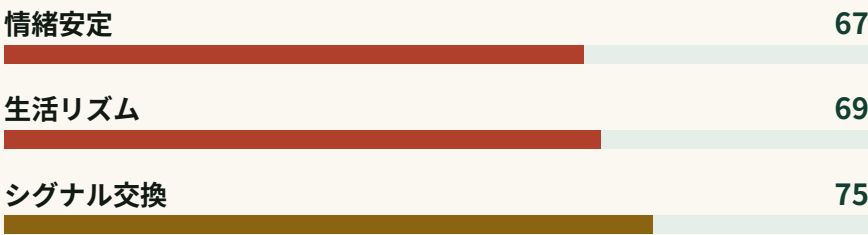
04 維持の判断

1週間の間に同じ場面を3回記録し、2つの軸の回復時間が共に短くなった時にのみ難易度を上げます。

佐藤さくらの2つの軸の統合基準

弱い軸を先に安定させ、中間の軸は一段階遅れて適用します。2つの軸を同時に直そうとしないことが、最も早い統合方法です。

高橋健太 高橋健太



強み シグナル交換

このご家族のシグナルは、他のご家族よりも一貫して伝わります。

摩擦のポイント 情緒安定

疲れている日には、このご家族の普段のトーンも違って感じられることがあります。

今週の優先順位

今週は一日の中で邪魔されない休息時間を先に確保してみてください。

01 強みを使う場面

高橋健太のシグナル交換の強みは、見知らぬ刺激の後に普段の状態に戻る基準点として使用します。

02 先に減らす負担

情緒安定が揺らぐ日には、指示を減らし、待つ時間を増やしましょう。

03 記録する数字

高橋健太と一緒に過ごした日の、反応が始まった時刻とリラックスした呼吸に戻った時刻を分単位で記録しましょう。

04 今週の判断

今週変えたことが一つだけであって初めて判断ができます。複数変えた場合は来週また確認します。

高橋健太専用の対応スクリプト

このご家族が掃除機などの音を立てる時に隠れる場面で使用する3段階の対応です。

段階	行動
即座に (0~5秒)	(高橋健太) 音を止めるか小さくします。
その後	(高橋健太) 隠れる場所を塞がず待ちます。
回復以降	(高橋健太) 出てきたら普段のトーンで短く挨拶だけします。

引き継ぎの基準

高橋健太に担当を渡す時は、今日の情緒安定の状態を先に共有しましょう。今週は接触を減らし、距離を先に確保する練習に集中しましょう。

対応スクリプトは愛犬をコントロールする順序ではなく、高橋健太の介入を予測可能にする順序です。固まったり避けたりしたら、その場で説得しないでください。刺激を片付けて再び待ちます。

高橋健太のスクリプト使用基準

一度言って3秒待つやり方が、この場面でも通用するか確認します。
安全が心配になる瞬間には判断を保留し、専門家を先に探しましょう。

高橋健太専用の観察カード

高橋健太が愛犬と一緒に過ごした日は、以下の項目を記録しましょう。特に「見知らぬ刺激に反応する速度」を注意深く観察しましょう。

高橋健太の4週間観察表

	1週	2週	3週	4週
見知らぬ刺激に反応する速度	☐	☐	☐	☐
接触前後の体の緊張度	☐	☐	☐	☐
リラックスのシグナル	☐	☐	☐	☐
負担のシグナル	☐	☐	☐	☐

01 基準線

高橋健太が普段のやり方でお世話をした最初の3日間の回復時間を、変更前の基準として残します。

02 一つの変数

距離から調整し、残りはそのままにしておきます。

03 好転のシグナル

自分から近づいてきて休む場所を選ぶ様子が増えたか確認します。

04 戻すシグナル

避ける回数が増えたら、その前の週のやり方に戻ります。

高橋健太の2番目の対応 生活リズム

最も弱い軸（情緒安定）以外に、中間の軸である生活リズムでもこのご家族の帰宅が遅くなった日に不安がる場面が現れることがあります。

段階	行動
即座に (0~5秒)	(高橋健太) 水とトイレから先に静かに確認します。
その後	(高橋健太) 普段と同じ挨拶の順序を守ります。
回復以降	(高橋健太) 短い散歩や匂い嗅ぎで緊張をほぐします。

高橋健太との関係で2つの軸が同時に揺らぐ日には、情緒安定の対応を先に適用し、安定した後に生活リズムの対応に移ってください。

01 優先する軸

情緒安定の負担シグナルが見えたら、生活リズムのトレーニングは止めて安全距離と回復を先に確保しましょう。

02 中間の軸

生活リズムの対応は、体と呼吸が普段のレベルに戻った後、より簡単な条件から始めます。

03 家族の役割

高橋健太がシグナルを出している間、他の家族は声を出さず動線と刺激だけを整理します。

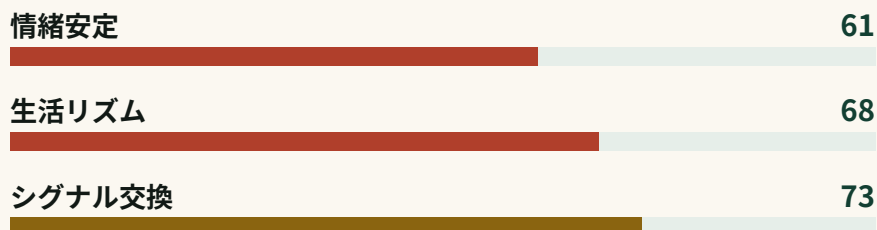
04 維持の判断

1週間の間に同じ場면을3回記録し、2つの軸の回復時間が共に短くなった時にのみ難易度を上げます。

高橋健太の2つの軸の統合基準

弱い軸を先に安定させ、中間の軸は一段階遅れて適用します。2つの軸を同時に直そうとしないことが、最も早い統合方法です。

鈴木結衣 鈴木結衣



強み シグナル交換

短いシグナルだけでも意図がよく伝わる傾向があります。

摩擦のポイント 情緒安定

急な接近や大きな声が緊張を生むことがあります。

今週の優先順位

今週は接触を減らし、距離を先に確保する練習に集中しましょう。

01 強みを使う場面

鈴木結衣のシグナル交換の強みは、見知らぬ刺激の後に普段の状態に戻る基準点として使用します。

02 先に減らす負担

情緒安定が揺らぐ日には、要求の回数よりも、距離・速度・言葉の数から減らしましょう。

03 記録する数字

鈴木結衣と一緒に過ごした日の、反応が始まった時刻とリラックスした呼吸に戻った時刻を分単位で記録しましょう。

04 今週の判断

同じ条件で回復が2回以上早くなれば今のやり方を維持し、悪くなれば直前の安定していた順序に戻ります。

鈴木結衣専用の対応スクリプト

このご家族が急に近づく瞬間に体が固まる場面で使用する3段階の対応です。

段階	行動
即座に (0~5秒)	(鈴木結衣) まずは2mの距離を置いて止まります。
その後	(鈴木結衣) 低い声で短く一言だけ声をかけます。
回復以降	(鈴木結衣) 体がリラックスした後にのみ静かに近づきます。

引き継ぎの基準

鈴木結衣に担当を渡す時は、今日の情緒安定の状態を先に共有しましょう。今週は予測可能な順序を先に作り、緊張を和らげてください。

対応スクリプトは愛犬をコントロールする順序ではなく、鈴木結衣の介入を予測可能にする順序です。最初の段階で体がさらに固まったり隠れようとしたら、次の段階へ無理に進めないでください。距離を置いて回復を待ちます。

鈴木結衣のスクリプト使用基準

同じ場面で一度だけ言って待った時、反応と回復が良くなるか確認します。
痛み・攻撃・パニックのシグナルがあれば、直接直そうとせず記録を用意して専門家に
いってください。

鈴木結衣専用の観察カード

鈴木結衣が愛犬と一緒に過ごした日は、以下の項目を記録しましょう。特に「接触前後の体の緊張度」を注意深く観察しましょう。

鈴木結衣の4週間観察表

	1週	2週	3週	4週
接触前後の体の緊張度	☐	☐	☐	☐
見知らぬ刺激に反応する速度	☐	☐	☐	☐
リラックスのシグナル	☐	☐	☐	☐
負担のシグナル	☐	☐	☐	☐

01 基準線

鈴木結衣が普段のやり方でお世話をした最初の3日間の回復時間を、変更前の基準として残します。

02 一つの変数

口調・距離・順序のうち、一度には一つだけを変え、どの調整が影響を与えたか区別します。

03 好転のシグナル

自分から近づいてきたりリラックスして横になり、同じ刺激の後の回復時間が短くなったか確認します。

04 戻すシグナル

食欲・睡眠・排便が乱れたり回避が増えたりしたら、新しい試みをやめて以前の条件に戻ります。

鈴木結衣の2番目の対応 生活リズム

最も弱い軸（情緒安定）以外に、中間の軸である生活リズムでもこのご家族との食事の時間が遅れた日にせがむ場面が現れることがあります。

段階	行動
即座に (0~5秒)	(鈴木結衣) 落ち着いた声で順序を案内します。
その後	(鈴木結衣) 普段と同じお皿・場所を使います。
回復以降	(鈴木結衣) 食べている間はその場にとどまらず距離を置きます。

鈴木結衣との関係で2つの軸が同時に揺らぐ日には、情緒安定の対応を先に適用し、安定した後に生活リズムの対応に移ってください。

01 優先する軸

情緒安定の負担シグナルが見えたら、生活リズムのトレーニングは止めて安全距離と回復を先に確保しましょう。

02 中間の軸

生活リズムの対応は、体と呼吸が普段のレベルに戻った後、より簡単な条件から始めます。

03 家族の役割

鈴木結衣がシグナルを出している間、他の家族は声を出さず動線と刺激だけを整理します。

04 維持の判断

1週間の間に同じ場면을3回記録し、2つの軸の回復時間が共に短くなった時にのみ難易度を上げます。

鈴木結衣の2つの軸の統合基準

弱い軸を先に安定させ、中間の軸は一段階遅れて適用します。2つの軸を同時に直そうとしないことが、最も早い統合方法です。

場面別の担当とサブの役割

すべてのご家族がすべての瞬間に同時に介入すると、シグナルが重なります。愛犬ごとに担当・サブをあらかじめ決めておけば、摩擦の場面での反応が早くなります。

愛犬	担当 (第1順位対応)	サブ (第2順位対応)
チョコ	佐藤さくら	高橋健太

担当者が先に対応し、サブは担当者がその場にはいない時だけ介入しましょう。二人が同時に反応すると、かえってシグナルが曖昧になります。

担当の交代基準

担当者が3日以上不在になる場合は、サブが担当に切り替わります。
切り替えのタイミングでは、必ず週間の引き継ぎ表を作成します。
愛犬が新しい担当者に慣れるまで、最低3日は待ってあげてください。

01 担当がすること

一つの場面では一人だけが話し、手を使い、反応する時間を最低3秒保証します。

02 サブがすること

言葉を足さずに、ドアや刺激、動線を整理し、担当と愛犬が選べる空間を作ります。

03 交代する時

食事量・排便・散歩の反応・負担のシグナルを同じ順序で伝え、受け取った人が復唱します。

04 中断する時

二人が同時に介入したり愛犬の体が固まったら、試みをやめて距離を先に確保しましょう。

担当割り当ての根拠

各愛犬の担当を情緒安定スコアに基づいて割り当てた理由です。他の軸（生活リズム・シグナル交換）がより重要な状況であれば、担当を調整しても構いません。

愛犬	担当割り当ての理由
チョコ	チョコにとっては佐藤さくらの情緒安定スコア（76）が最も高いため、接触・鎮静状況の第1順位の担当として割り当てました。

摩擦発生時の全体の順序

1. 第1順位の担当が先に対応し、残りの家族は視線と言葉を収めます。
2. 担当がいない場合は第2順位のサブが代わり、後で担当に状況を共有します。
3. 状況が繰り返される場合は、「ご家族ごとの独立した関係分析」の章の対応スクリプトに切り替えます。

担当の割り当ては序列ではなく、特定の場面で最も予測可能なシグナルを提供する人を決めることです。スコアが高くても実際のスケジュールで繰り返すのが難しい場合は、サブを第1順位に変更し、2週間回復時間と重複介入の回数を再度比較しましょう。

担当割り当ての維持基準

担当者が変わっても食事・散歩・休息の順序が維持され、重複介入が減れば現在の割り当てを維持しましょう。一人に時間と責任が集中する場合は、スコアよりも持続可能な交代を優先しましょう。

メイン・サブの役割変更の必要性

ご家族	総合スコア
佐藤さくら	77
高橋健太	70
鈴木結衣	67

現在のメインのご家族と他のご家族とのスコアの差は大きくありません。役割を変えるよりも、現在の担当体制を維持し、弱い軸と一緒に補う方が効率的です。

役割を変える場合でも、一度にすべてを引き渡さず、散歩のような危険度の低い活動から2週間お試し運用をした後、切り替えるかどうかを再度確認しましょう。

切り替え時に確認する3つのこと

新しい担当者と愛犬が二人きりで過ごす時間を先に増やしてみてください。

既存の担当者は完全に外れず、2週間は一緒に行動しましょう。

切り替え後、摩擦マップのスコアが実際に良くなったか30日後に再度確認しましょう。

01 切り替えの範囲

散歩・食事・トレーニングのうち、危険度が低く繰り返しやすい一つの役割だけを先に移します。

02 既存の担当

最初の2週間は現場に同席し、言葉や手を出さずに引き継ぎ情報だけを提供します。

03 新しい担当

同じ言葉・順序・報酬を使用し、一人で安定して進められた回数を記録しましょう。

04 元の状態に戻す基準

回復時間が長くなったり、食欲・睡眠が乱れたら切り替えを止め、以前の割り当てに戻ります。

役割切り替えのシミュレーション

役割を変えた時に予想される変化です。実際の結果は異なる可能性があるため、2週間のお試し運用の後に必ず再度測定しましょう。

軸	現在 (メインのご家族)	切り替え後の予想 (最高スコアのご家族)
情緒安定	76	76
生活リズム	73	73
シグナル交換	82	82

3つの軸すべてが良くならない場合もあります。一つでも悪くなったら切り替えを止め、元の担当に戻ってください。

01 1週目

既存の担当が同席している状態で、新しい担当が一つの役割の開始と終了を任されます。

02 2週目

新しい担当が単独で進め、既存の担当は終了後に記録だけを確認します。

03 比較の指標

反応の強さ・回復時間・重複介入の回数を、切り替え前と同じ曜日に比較しましょう。

04 最終決定

3つの指標のうち2つ以上が改善し、特定の家族の負担が増えない時のみ固定します。

役割切り替えの判定

予想スコアよりも実際の2週間の記録を優先します。愛犬の安定と家族の持続可能性が共に良くなる時のみ、新しい役割を固定しましょう。

家族共通の言語

ご家族3人がそれぞれ違う言葉を使うと、愛犬の立場では毎回新しい要求のように感じられます。下の表を家族で一緒に決め、決めた後は例外なくこの言葉だけを使用しましょう。

状況	共通のコマンド	手の動作
お座りの要求	「お座り」一回だけ	手のひらを上に向ける
待ての要求	「待て」一回だけ	手のひらを正面に向ける
おいで	「おいで」一回だけ	膝を軽くたたく
ストップ（危険な状況）	「ダメ」短く低く	体を正面に向けて立ち塞がる

表にない状況で新しいコマンドが必要になったら、その場ですぐに決めず、家族会議の後で表に追加しましょう。

家族は言葉だけでなく、シグナルの強さも同じ基準で読み取ります。体がリラックスして自分から近づいてきたら現在のやり方を維持し、顔をそむける・唇を める・連続してあくびをする場合は、すべてのご家族が言葉を止めて少し休みます。体が固まる・白目が見える・隠れる・うなる場合は、担当者一人だけが安全な距離を確保しましょう。これは無料版の結果にあるシグナルガイドを、家族の運営表の実際の引き継ぎルールに拡張したものです。

ご家族ごとのよくある口癖の矯正

ご家族	避けるべき表現	変えるべき理由
佐藤さくら	「ダメ、ダメ！」「違う、違う」と連続して言う	繰り返す言うほどシグナルが曖昧になり、愛犬の反応が遅くなります。
高橋健太	「ダメ、ダメ！」「違う、違う」と連続して言う	繰り返す言うほどシグナルが曖昧になり、愛犬の反応が遅くなります。
鈴木結衣	「ダメ、ダメ！」「違う、違う」と連続して言う	繰り返す言うほどシグナルが曖昧になり、愛犬の反応が遅くなります。

服従の回数を増やすのではなく、愛犬が次の状況を予測できるようにすることが目的です。一度のシグナルで反応がない場合は、声を大きくせず、環境の難易度を下げるか要求を終了しましょう。

共通言語の維持基準

家族全員が同じ言葉と手の動作を1週間使用した後、繰り返した回数と回復時間を比較しましょう。成功率よりも表現が実際に統一されたかを先に見てください。

状況別の追加表現

基本の4つのコマンドでは足りない状況のための追加表現です。家族が必要だと合意したものだけを追加で使用しましょう。

状況	表現	使用のタイミング
散歩の方向転換	「こっち」＋方向に体を向ける	分かれ道や危険要素を避ける時
食事の終了	「おしまい」＋器を片付ける動作	過食を防ぐ必要がある時
知らない人への挨拶	「ご挨拶」＋手のひらを見せる	子が自分から近づく準備ができた時だけ
休息の指示	「ハウス」または「休んで」＋マットを指さす	興奮が収まらない時

新しい表現は一度に一つずつだけ追加しましょう。複数を同時に導入すると、既存の4つのコマンドの正確さも一緒に下がることがあります。

01 導入前

新しい表現がどうしても必要な場面と、既存の言葉で解決できない理由を一行で書きます。

03 家族への拡張

最初の担当者に安定して反応した後、他の家族が同じ言葉と手の動作を使用します。

02 最初の3日間

一つの場所・一人の担当者と練習し、成功したらすぐに終了して意味を明確にします。

04 削除の基準

既存のシグナルと混同したり負担のシグナルが増えたら、新しい表現を表から消して休みます。

新しい表現を残す基準

2人以上のご家族に同じ意味で反応し、既存のシグナルの正確さが下がらない時のみ共通の表に追加します。

摩擦マップ

各セルは愛犬とご家族の組み合わせの中で最も弱い軸のスコアです。低いほど先に手を入れるべき組み合わせです。

愛犬	佐藤さくら	高橋健太	鈴木結衣
チョコ	佐藤さくら: 73	高橋健太: 67	鈴木結衣: 61

低いスコアは関係の順位を意味するものではありません。同じ場面で負担が先に現れる可能性を示したもののなので、最も低い組み合わせを一つだけ選び、言葉の数・距離・担当の順序を調整し、残りの条件は維持しましょう。

01 最初に見る組み合わせ

最も低いセルのご家族と愛犬が共にする繰り返しの場面を一つ選びましょう。

02 変える一つのこと

口調・距離・時間・担当のうち一つだけを変え、最低3回同じ方法で記録しましょう。

03 家族のサポート

他の家族は同時に指示を出さず、刺激を片付けたり安全距離を確保したりします。

04 再計算する時

30日後に同じ場面の回復時間と負担シグナルの回数が変わったかを比較しましょう。

低い組み合わせへの対応

70点未満の組み合わせがある場合は、そのご家族の「ご家族ごとの独立した関係分析」の章を再確認し、その章の対応スクリプトから優先して適用しましょう。

愛犬ごとのマップ解析

チョコ

チョコは鈴木結衣との組み合わせが最も先に手を入れるべきポイントです（61点）。この組み合わせから30日の実行計画の1週目を始めてください。

チョコの実行・観察ポイント

チョコに対して同じ場面でご家族ごとの口調や手の動作が変わらないか、1日1回だけ記録しましょう。

チョコの散歩・食事・休息の前後での表情と回復時間を記録し、最も安定した担当の順序を見つけてください。

チョコが負担のシグナルを見せたらすぐに距離を確保し、次の試みでは短く簡単な段階からやり直しましょう。週末には記録を一緒に見て、来週維持することを一つと調整することを一つ決めてください。

摩擦マップの使用原則

最も低い一つの組み合わせから始め、良くなった方法は家族共通のルールに移します。痛み・攻撃・パニックのシグナルはスコアに関係なく計画を止め、専門家の判断を優先しましょう。



ワークブック

ここからは直接書き込んでいただくページです。30日間の実行計画や観察記録、お世話の分担表や引き継ぎ表、冷蔵庫に貼る家族の約束など、手書きで進めていく資料を集めました。これまでに読みいただいた解釈や観察方法をもとに、1日1マスずつ、気軽な気持ちで書き込んでみてください。完璧に埋めることよりも、毎日少しずつ記録を重ねる習慣のほうがずっと大切です。書ききれない日があっても構いません。空欄をなくすことより、記録を続ける習慣そのものに意味があります。記録をつけるのは完璧な日誌を作るためではなく、数日後の自分たちが今日と比べるための基準を残すためです。毎日同じ時間に短く書き留めるだけで十分です。1ヶ月後には最初の記録と見比べて、実際にどんな変化があったのかを確認できるはずです。次のページから続く表やチェックリスト、実行の手順を一つひとつ埋めながら、ぜひ今日から始めてみてください。ふとした感覚や記憶よりも、その日書き留めた数字や言葉を信じてあげてください。時間が経つと良い記憶ばかりが残りがちですが、記録はその日の状態をありのままに残し、後から振り返って判断するための助けになってくれます。ご家族が複数いらっしゃる場合は、お一人で抱え込まずに交代で書き込み、同じ表の中に違った視点が一緒に積み重なっていくようにしてください。

食事 散歩 休息の運営表

各愛犬の基本のお世話担当をあらかじめ決めておけば、「誰かがやるだろう」による空白を減らすことができます。担当は定期的に交代しても構いません。

チョコ

チョコの入力犬種情報はトイ・プードルです。犬種の平均よりも実際の個体の健康・社会化・回復速度を優先して活動量を調整します。

項目	基準
基本担当	佐藤さくら
食事の時間	朝・夕の固定時間、 15分以内
散歩の時間	1日70分以上、探索中心
休息の基準	チョコは活動量が多い方なので、散歩の後は最低40分は邪魔されない空間を確保しましょう。

チョコの活動指数は4/5を基準に散歩量を調整しました。担当者が変わっても、この表の時間と順序はそのまま維持しましょう。

チョコの当日の運営チェック

- チョコの食事・散歩・休息が表の順序通りに進められたかを夜に一度チェックしましょう。
- チョコの担当が変わったら、直前の担当者が食事の量、排便、散歩の反応を次の担当者に短く伝えてください。
- チョコの緊張や疲労のシグナルが普段より増えたら、散歩量をすぐに増やすよりも、休息空間と刺激を先に調整しましょう。

チョコの記録は完璧な日誌を作ることではなく、担当が変わってもお世話の質が揺るがないかを確認する基準です。週末には、最もよく守られた項目を一つとよく外れた項目を一つだけ選び、来週の表に反映させてください。

週間の引き継ぎ表

担当を変える日には、以下の4つを必ず口頭で伝えてください。記録だけ残して言葉で伝えないと見落としやすくなります。

引き継ぎチェックリスト

	佐藤さくら	高橋健太	鈴木結衣
今日のコンディション（リラックス/負担シグナル）	☐	☐	☐
食事の量・時間の変更有無	☐	☐	☐
散歩の特記事項	☐	☐	☐
次の担当者へ伝えること	☐	☐	☐

チェックリストは毎週新しく印刷して使ってください。先週の記録と比較すると、特定の項目が繰り返し漏れていないか確認できます。

01 まず口頭で

記録用紙を渡す前に、コンディション・食事・散歩・次にやることを順に話します。

02 受け取る人

次の担当者は聞いた内容を一文で復唱し、漏れや誤解をすぐに直します。

03 例外の記録

薬・病院・食欲低下など普段と違うことは、表の最初の欄に時間と一緒に残します。

04 週末の点検

よく空欄になる項目を一つだけ選び、リマインダーの時間や表の場所を来週調整します。

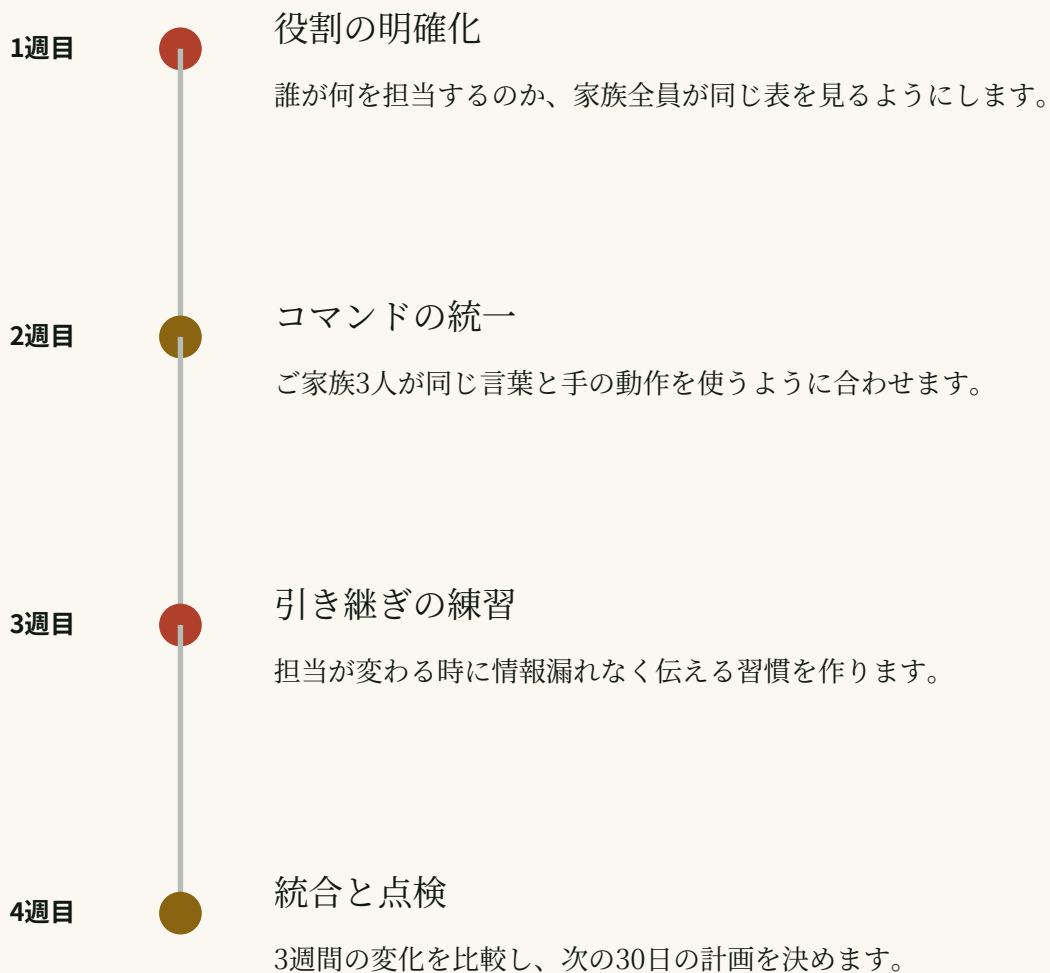
引き継ぎの完了基準

伝えた人と受け取った人が同じ次の行動を言えるようになった時に引き継ぎが終わります。チェックマークだけで口頭の確認がない場合は完了とは見なしません。

30日 家族実行計画

家族全員が同じ順序で進めないと効果がありません。一人だけ別に実践すると、愛犬がかえって混乱することがあります。

30 -DAY FAMILY PLAN 家族全員が同じ順序で進めます



1週目 役割の明確化

誰が何を担当するのか、家族全員が同じ表を見るようにします。

場面別の担当・サブの表を目立つ場所に貼る
 食事・散歩・休息の運営表通りに1週間実行
 例外が生じたらその場ですぐに記録

1週目 役割の明確化 チェック表

	月	火	水	木	金	土	日
場面別の担当・サブの表を目立つ場所に貼る	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
食事・散歩・休息の運営表通りに1週間実行	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
例外が生じたらその場ですぐに記録	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

01 担当の確認

食事・散歩・休息のたびに、実際の担当者と計画表の担当者が同じだったかマークしましょう。

02 空白の記録

誰も担当しなかった時間と、二人が同時に介入した場面を別途書き留め、役割の衝突を見つけてください。

03 例外の処理

残業や外出などの例外が生じたら、代わりの担当者と伝える時刻をその場で決めてください。

04 週末の会議

一番よく空いていた役割を一つだけ再割り当てし、残りの表は来週まで維持しましょう。

2週目 コマンドの統一

ご家族3人が同じ言葉と手の動作を使うように合わせます。

家族共通の言語表を全員が覚えるまで繰り返す
 違う言葉が出たらすぐに表の言葉に訂正する
 成功した瞬間だけ短く褒める

2週目 コマンドの統一 チェック表

	月	火	水	木	金	土	日
家族共通の言語表を全員が覚えるまで繰り返す	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
違う言葉が出たらすぐに表の言葉に訂正する	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
成功した瞬間だけ短く褒める	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

01 3語に制限

家族が一番よく使う3つのシグナルだけを残し、言葉・手の動作・褒めるタイミングを一行で書いてください。

02 人による差

誰が話した時に繰り返す回数が増えるかを記録し、人を評価する点数としては使わないでください。

03 すれ違った瞬間

違う表現が出たら、愛犬にやり直させず、家族同士で合意した表現を確認しましょう。

04 週末の会議

成功率よりも表現が統一されたかを先に見て、難しいシグナルは一つ来週まで保留にしましょう。

3週目 引き継ぎの練習

担当が変わる時に情報漏れなく伝える習慣を作ります。

担当交代時に引き継ぎ表の4項目を口頭で伝える

摩擦マップで一番低い組み合わせを1日ずつ交代で試す

役割の変更が必要か中間チェック

3週目 引き継ぎの練習 チェック表

	月	火	水	木	金	土	日
担当交代時に引き継ぎ表の4項目を口頭で伝える	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
摩擦マップで一番低い組み合わせを1日ずつ交代で試す	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
役割の変更が必要か中間チェック	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

01 伝える4項目

コンディション・食事・散歩・次にやることを順に話し、受け取る人は短く復唱して確認しましょう。

02 漏れたシグナル

交代直後に負担のシグナルが増えたら、直前の担当者が伝えられなかった情報を探して書いてください。

03 代替の担当

主担当がいない時、一番安定して引き継いだ人と必要な準備時間を確認しましょう。

04 週末の会議

引き継ぎがよく途切れた時間帯を一つ選び、アラームや表の位置を現実的に調整しましょう。

4週目 統合と点検

3週間の変化を比較し、次の30日の計画を決めます。

1週目と比較して摩擦マップのスコアの変化を確認

一番効果があった担当の割り当てを固定のルールに切り替える

次の30日に続ける項目とやめる項目を決定

4週目 統合と点検 チェック表

	月	火	水	木	金	土	日
1週目と比較して摩擦マップのスコアの変化を確認	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
一番効果があった担当の割り当てを固定のルールに切り替える	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
次の30日に続ける項目とやめる項目を決定	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

01 前後の比較

1週目と同じ場面で、人同士の重複介入・お世話の空白・回復時間を並べて比較しましょう。

02 固定の割り当て

効果が繰り返された担当の割り当てを一つ、家族共通のルールとして確定し、代替の担当も書いてください。

03 中止すること

効果がなかったり特定の家族に負担が集中したルールは、中止の理由と一緒に表から消しましょう。

04 次の30日

新しい目標は一つだけ選び、痛み・攻撃・ひどい不安のシグナルは家族の計画より専門家の相談を優先しましょう。

冷蔵庫用の家族の約束

チョコと一緒に暮らす私たち家族の約束です。切り取って冷蔵庫や玄関に貼っておいてください。

1. コマンドは表に決めた言葉だけを使用する。
2. 休む場所では呼んだり触ったりしない。
3. 担当が変わる時は必ず口頭で引き継ぎをする。
4. 痛み・攻撃性・ひどい不安のシグナルが見えたら、計画よりも専門家への相談を先にする。

署名: 佐藤さくら 高橋健太 鈴木結衣