

TOGETHER, いぬえにし

# 佐藤さくら チョコ 1:1 詳細相性レポート

いぬえにし REPORT ENGINE 1.1



総合相性 78点 分析信頼度: 中

佐藤さくら 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 分析の根拠と信頼度
- 02 詳細関係スコア
- 03 チョコから見た我が家
- 04 関係の核心的な結論
- 05 繰り返される摩擦の場面
- 06 場面別ご家族向け対応スクリプト
- 07 散歩 住居 トレーニング環境
- 08 平日と休日の散歩設計
- 09 家の中の回復動線
- 10 トレーニングの難易度と報酬
- 11 葛藤を大きくしない順序
- 12 五行参考食事 おやつ 場所
- 13 天候と季節への対応
- 14 一日の時間割
- 15 必要な準備物の判断
- 16 ご家族が守りにくい日
- 17 維持 中止 専門家相談の基準
- 18 1ヶ月後に読み直す結論
- 19 ワークブック
- 20 30日実行計画
- 21 観察記録用紙

### 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。

## このレポートの作成方法

佐藤さくら様とチョコの生年月日、犬種、出生地、そしてお二人の関係データを合わせてこのレポートを作成しました。

出生時刻の一部がないため、時刻に基づく補正を除外し、生年月日と犬種の特徴を中心に中程度の信頼度で計算しました。

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する、説明可能なルールベースの分析です。精密な命理学の計算や獣医学的・行動学的診断ではなく、同じ入力には常に同じ結果を出します。

点数は関係の良し悪しを判定する等級ではありません。情緒安定は刺激の後に一緒に落ち着く速度、生活リズムは日常の順序が合っている程度、シグナル交換は言葉と身振りがお互いに一貫して伝わる程度を意味します。3つの軸は実際の生活で互いに影響を与え合うため、一つの軸だけを取り出して性格のように解釈することはありません。

出生情報から計算した参考値と実際の観察が異なる場合は、直近7日間の睡眠・食欲・散歩・回復の記録を優先します。特に出生時刻がわからないメンバーは時刻関連の補正を除外しているため、記録がたまるほどこのレポートの実行順序をより現実的に調整できます。

### 入力情報のまとめ

飼い主：佐藤さくら 生年月日 1990-05-14 出生時刻 09:30 出生地 東京都渋谷区

愛犬：チョコ 柴犬 生年月日 2022-03-02 出生時刻 不明 出生地 東京都渋谷区

健康、痛み、攻撃性、深刻な不安に関連するシグナルは、このレポートでは診断しません。該当するシグナルが見られた場合は、第8章の専門家への相談基準を参照し、獣医師または資格のある行動の専門家にご相談ください。

### 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。犬種が違ってい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、お二人の関係を解釈し、場面を観察する方法です。後半は、30日の実行計画と観察記録用紙のように、手で書き込みながら使う資料です。

最初は前から後ろへ一度通して読んでください。その後は後半部分だけを取り出して毎日書き込み、1ヶ月後に最後の章をもう一度読んでいただければ十分です。

### 分析根拠を読む基準

参考解釈と実際の行動が異なる場合は、実際の行動を優先します。一度の印象よりも、同じ条件で3回以上繰り返された反応と回復時間を、次の行動の根拠として使用してください。

## 詳細関係スコア



### 最も安定した軸 シグナル交換

言葉や行動への反応が敏感に がっています。この強みのおかげで、短いシグナルだけでも意思疎通ができることが多く、トレーニング効率の高い組み合わせです。

### 先に調整する軸 生活リズム

生活リズムが相対的に低く現れました。時間を正確に合わせることも、散歩 食事 休息のように進行する順序を毎日同じにする方が効果的です。

### 3つの軸を観察で確認する方法

情緒安定は、驚いた後再び普段の呼吸に戻るまでにかかった時間で見ます。チョコが落ち着くのかにかかった分数を書き留めておけば、来週と比較できます。

生活リズムは、時計ではなく順序で確認します。散歩と食事、休息がいつも同じ順番で来るかを3日間だけ記録してみると、揺らいでいるポイントが見えてきます。

シグナル交換は、一度言った時に反応する割合で見ます。同じ言葉を何度も繰り返しているなら、点数よりも表現がお互いに違ってないかを先に確認すべきです。

### 点数の間違った読み方3つ

一つ目は、点数を性格として読む場合です。点数は現在の組み合わせを説明するだけで、生まれつきの気質を語るものではありません。

二つ目は、低い軸を直すべき問題と見る場合です。低い軸は、変えた時に変化が最も大きく現れるポイントです。

三つ目は、一日の印象で判断する場合です。同じ条件で3回繰り返した後に結論を出してください。

### 中間の軸 情緒安定

情緒安定は79点で、2つの軸の中間で関係全体のバランスを取る役割を果たします。シグナル交換を引き上げる時にこの軸も一緒に良くなるか観察すれば、2つの軸が互いにどのように がっているかが分かります。

佐藤さくら様とチョコの総合スコアは、3つの軸の加重平均で計算しました。3つの軸が均等に70点以上なら安定した関係と解釈し、一つの軸だけが特に低ければ、その軸を優先的に調整する関係と解釈します。

#### 佐藤さくら様とチョコの優先決定

生活リズムの73点を欠陥とは断定しません。今日は開始のシグナル一つと終了のシグナル一つだけを統一し、3日間回復時間を記録した後、次の調整を決めてください。

## チョコから見た我が家 先頭を歩くお散歩リーダー

"いつ出かけようと言われるか分かっているので、玄関の前で先に待っています。"

この名前は性格の判定ではなく、現在観察されているパターンの名前です。佐藤さくら様とチョコの入力値から計算された4つの軸が以下のようになり、同じ入力であればいつ再計算しても同じ名前になります。軸が変われば名前も変わります。

### この名前が出た4つの根拠

#### 01 明確なシグナル

シグナル交換スコアが中間線より上です。シグナル交換 80点。

#### 02 規則的な一日

生活リズムスコアが中間線より上です。生活リズム 73点。

#### 03 近い距離

情緒安定スコアが中間線より上です。情緒安定 79点。

#### 04 活発なエネルギー

犬種の平均活動要求が高い方です。柴犬の平均活動指数 4/5。

### このタイプがすでにうまくできていること

言葉と一日の順序がどちらも明確で、次を予想して動きます。

### このタイプが最もつまづきやすいポイント

先頭に立つ分、休む合図を見落としがちです。散歩中に立ち止まって匂いを嗅ぐ時間をあえて作ってあげてください。

生活リズムが73点で最も低く、シグナル交換が80点で最も高いです。低い軸から手をつける理由は、それが欠点だからではなく、同じ努力でも変化が最も早く目に見えるからです。

### どの軸が先に動くのか

#### 30 -DAY SEQUENCE

#### 1週目



#### 生活リズムだけ調整します

他の軸はそのままにして、生活リズムに該当するルールを一つだけ変えます。複数のことを同時に変えると、何が効果的だったのか分からなくなります。

2~3週目



## 回復時間を記録します

行動が消えたかではなく、興奮した後にチョコが普段の状態に戻るまでの時間が短くなったかを見ます。この軸が最初に反応します。

4週目



## 2つ目の軸に進みます

最初の軸の変化が維持されれば、情緒安定に移ります。維持されなければ、範囲を絞って同じ軸をもう1週間繰り返します。

## 30日後に名前が変わるためには

### 01 明確なシグナル

家族が使う要求の言葉と手の高さを一つに統一し、一度言った後3秒待てば、シグナル交換の軸が動きます。現在は80点です。

### 02 規則的な一日

散歩・食事・休息の時刻よりも、進行の順序を毎日同じにすれば、生活リズムの軸が動きます。現在は73点です。

### 03 近い距離

チョコが休む場所では呼ばない、触らないというルールを家族全員で守れば、情緒安定の軸が動きます。現在は79点です。

### 04 活発なエネルギー

エネルギーの軸は品種の平均から出るため、30日では変わりません。代わりに満たし方を変えます。散歩の距離より、匂いを嗅ぐ時間を増やすことをおすすめします。

4つの軸のうち3つは生活を変えれば動き、エネルギーの軸1つは変わりません。そのため、名前が変わったとすれば、チョコが変わったのではなく、ご家族が変わったということです。

### 名前の使い方

タイプの名前は、ご家族が同じ言葉で状況を呼ぶためのツールです。「先頭を歩くお散歩リーダーだから仕方ない」と使うと観察が止まってしまう、「先頭を歩くお散歩リーダーだからこの場面が繰り返されるんだな」と使えば、変えるべきポイントが見えてきます。30日後に再計算して、名前が変わるか確認してください。

## 関係の核心的な結論

佐藤さくら様とチョコにとって、この場面の出発点は「散歩を始める直前と帰宅直後の姿勢・呼吸・距離の選択」です。出発と到着の際に出た反応が一日全体の雰囲気を作ります。中間の時間よりもこの二つの地点を先に直す方が早いです。

この場面で頼りになるのはシグナル交換

80点です。新しく教える力というより、揺らいだ後に元に戻るための基準点として使ってください。

最初の実行は「出発の合図と終了の合図を一つに固定し、帰宅後は水と休息を先に提供します」です。色々なことを一度に変えると、何が効果的だったのか分からなくなります。今日は出発の合図を一つだけ決めてください。

柴犬の活動要求は5段階中4段階です。体がほぐれていない日には、同じ要求も通じません。この場面を試す前に、まず動かしてください。

一度良さそうに見えた日では判断しません。同じ条件でやり直して回復が早くなるかまで確認してこそ、生活に残ります。

### 01 今回の場面

「散歩を始める直前と帰宅直後の姿勢・呼吸・距離の選択」を始める前・進行中・終了後に分けてチョコの選択を見ます。

### 02 佐藤さくら様の最初の行動

出発の合図と終了の合図を一つに固定し、帰宅後は水と休息を先に提供します。

### 03 他の家族の役割

他の家族は同じ瞬間に一緒に呼ばず、ドアの前を空けてあげる程度に手伝ってください。

### 04 数字で残すこと

「興奮が始まった時刻と普段の呼吸に戻った時刻」を同じ時間帯に最低3回記録します。

### 05 安全中止ライン

「食欲・睡眠・排便まで一緒に揺らいたり、回復時間が伸び続ける時」には直接直そうとせず、記録と映像を準備して専門家に相談します。

#### 関係の核心的な結論の維持判断

点数よりも先に変える場面を決めます。

この場面で回復時間が2回以上短くなり、チョコが近づく・止まる・距離を置くのいずれかを自分で選べたら、今の条件を維持しましょう。

## 繰り返される摩擦の場面

佐藤さくら様とチョコの3つの軸のスコアを基準に、実際の生活で繰り返される可能性が高い場面を選びました。以下の項目は性格を断定するリストではなく、負担が始まる条件と回復を遅らせる対応を区別するための観察マップです。

同じ行動でも直前の音・距離・疲労度によって意味が変わります。場面が生じたら行動だけを切り取って書くのではなく、何から始まったのか、ご家族がどう反応したのか、普段の状態に戻るまでにどれくらいかかったのかをセットで記録してください。

### 01 場面1 トレーニング中の反応が遅い時

同じコマンドを何度も繰り返しても反応が遅かったり、別の行動をする場面です。

観察すべきシグナルは「耳を後ろに伏せる、あくび、よそ見をする」です。「同じ言葉をより大きく早く繰り返す対応」は避けてください。繰り返しが増えるほど最初の要求の意味が薄れ、背景音のように聞き流されるようになります。

### 02 場面2 来客時

チャイムが鳴ったり見知らぬ人が入ってくる瞬間、体が固まったり え続けたりします。

観察すべきシグナルは「体のこわばり、尻尾を下げる、繰り返し える」です。「抱き上げたり落ち着かせようとなで続ける対応」は避けてください。接触が増えるほど覚醒状態が維持され、回復が遅れることがあります。

### 03 場面3 帰宅が遅くなった日

普段より一人でいる時間が長かった日、帰宅時に過度な挨拶行動が見られます。

観察すべきシグナルは「ジャンプ、物をくわえて持ってくる、ずっと後をついて回る」です。「申し訳ない気持ちですぐにおやつをあげたり大きく反応してあげること」は避けてください。不安な状態での大きな報酬は、次回も同じ強さの反応を強化してしまうことがあります。

### 04 場面4 2つのシグナルが同時に重なる時

予期せぬ音と見知らぬ訪問が重なるように、2つの負担要因が同時に来る場面です。

観察すべきシグナルは「少し隠れてはまた近づくことの繰り返し、普段より遅い反応速度」です。「2つの要因を一度に解決しようと色々なことを同時に試すこと」は避けてください。負担が重なった状態では、一度に一つずつ減らさなければ回復のシグナルがはっきりと見えません。

### 場면을観察する3つの段階

始まる前には、直前に何の音が鳴り、距離がどれくらいだったかを見ます。原因はたいてい行動そのものより、その前の条件にあります。

進行中には、チョコが何を選ぶことができたかを見ます。近づく、止まる、下がるのうち一つでも自分で選べていれば、その場面はまだ安全です。

終わった後には、普段の呼吸に戻るまでにかかった時間を書きます。同じ場面でもこの時間が短くなっていれば、良くなっている証拠です。

### 場면을性格として読まないこと

同じ行動が毎回同じ意味とは限りません。えること一つでも要求の時もあれば不安の時もあるので、チョコの性格としてまとめる前に、条件を先に分けてみてください。

### 最初に取り組む場面

4つの場面を同時に直そうとはしません。過去7日間で最も頻繁に繰り返され、回復時間が最も長かった場面の一つだけ選び、次の章の対応スクリプトを3日間同じ手順で適用してください。

# 場面別ご家族向け対応スクリプト

摩擦が始まった後は、説明やしつけより順序が重要です。「すぐに行くこと」の段階では刺激を減らし、「その後」の段階では愛犬が選べる安全な動線を開けてあげ、回復した後にのみ報酬と記録を行います。

佐藤さくら様は以下の文章をご家族とそのまま共有してください。複数の人が同時に話したり各自違う方法を試すと、チョコはどの行動が安全な選択なのか分からなくなります。

| 場面              | すぐに行くこと                          | 回復以降                                                                         |
|-----------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| トレーニング中の反応が遅い時  | 一度言った後、最低3秒は言葉を止めて待ちます。          | 反応がなければ、難易度を下げた簡単な動作に変えて成功体験を先に作ります。<br>成功した動作でそのセッションを終え、次のトレーニングへの期待を残します。 |
| 来客時             | まずは来客との距離を2m以上確保します。             | 見慣れたブランケットやマットに移動させ、低い声で短く一言だけ声をかけます。<br>体の力が抜け、座ったり伏せたりしたら、その時に初めて静かに寝めます。  |
| 帰宅が遅くなった日       | 水、トイレから先に静かに確認します。               | 体が落ち着くまで、低い声でだけ短く反応します。<br>落ち着いた後に短い散歩や匂い嗅ぎで一日の緊張をほぐします。                     |
| 2つのシグナルが同時に重なる時 | 一番強い刺激（より大きい、または近い方）から先に距離を広げます。 | 一つが整理されてから初めて次の刺激を調整します。<br>2つの要因が両方とも整理された後、普段の習慣に静かに戻ります。                  |

## 完了の判断

場面別の対応スクリプトは、良さそうに見えたかではなく、始まりのシグナルの後の反応の強さ、日常に戻るまでの回復時間、同じ条件での再現の有無を一緒に記録します。

## 散歩 住居 トレーニング環境設計

3つの環境は別々には働きません。一つの場所で溜まった緊張は他の環境にまで続くため、順序通りに一緒に点検しましょう。

### 散歩環境

スピードを変える散歩。同じ速度で歩くより、早歩きと停止を混ぜるとチョコがご家族をより頻繁に確認するようになります。

週間実行基準: 週4回以上、一度に40分以上歩きます。

活動要求レベルの参考:

柴犬の基準活動指数は5段階中4段階です。指数が高いほど、散歩の時間よりも探索・変化の多様性が重要になります。

### 住居環境

音の予告編作り。チャイムや廊下の音が突然始まらないよう、小さなシグナルで先に知らせてください。

週間実行基準: 週3回以上、予告シグナルを同じ順序で繰り返します。

体格と休息空間の参考:

柴犬は中小型の範 に近いです。マットは小さくても壁に背をつけられる場所に置き、人の足の動線から人の足がよく通る動線からは外しておきましょう。

一人での時間の参考:

柴犬の不在耐性は5段階中4段階です。普通以上ですが、一人での時の破壊・ え・トイレの失敗は、時間の長さよりも準備状態の問題であることが多いです。一人でいることを辛がるシグナルが繰り返される場合は、トレーニング量を増やす前に専門家へ相談することをおすすめします。

### トレーニング環境

短く頻繁に、終わりは成功で。柴犬は一貫性を多く求めます。一度に3分を超えず、成功した試みで終わらせてください。

週間実行基準: 1日2回、一度に3分を超えないようにします。

トレーニング難易度の参考:

柴犬は一貫したハンドリングの要求が5段階中4段階です。高い方なので、家族全員が同じ言葉と同じ報酬の位置を使うことが特に重要です。一人だけ違う対応をしても進行が止まることがあります。この数値は品種の平均であり、個別の犬の学習速度を確定するものではありません。

### 被毛管理環境

柴犬は抜け毛が多い方です（5段階中5段階）。ブラッシングを掃除としてではなく、チョコと毎日会う時間として位置づければ、触れること自体が楽になります。

換毛期には抜ける量は何倍にも増えます。その時だけまとめてやろうとせず、普段の周期を維持したまま一回に使う時間を増やすことをおすすめします。

週間実行基準: 週4回以上、一度に5分。背中と脇腹から始め、嫌がる部位は最後に少しだけ触れます。

## 環境を変える時に確認すること

### 01 一度に一つだけ

一度に一つの環境だけを変え、最低1週間は反応を見守ってから次を変えてください。

### 02 記録に残す

変化を与えた日付と反応を、第9章の観察記録用紙と一緒に残しましょう。

### 03 維持のシグナル

新しい環境でリラックスのシグナル（体の力が抜ける、自分から近づいてくる）が出たら、その環境を維持シグナルとして記録してください。

### 04 元に戻す基準

変化後3日以内に負担のシグナルが増えたら、以前の環境に戻して別の方法を試してみましょう。

## 3つの環境のうち何から手をつけるか

3つを同時に変えると、何が効果的だったのか分かりません。以下の順序を3週間に分けて進め、各週に確認することを一つだけ見てください。

### ENVIRONMENT ORDER

#### 1週目

#### 住居環境から

休む場所が確保されていない状態では、散歩やトレーニングを変えてもチョコが回復する場所がありません。今週は寝床の位置を一つだけ決め、その場所では呼ばない・触らないというルールを家族全員で守ります。確認するのは、チョコが自らその場所に行く回数です。

#### 2週目

#### その次に散歩

散歩は一日のうち最も強い刺激が集まる時間なので、回復する場所が先にあってこそ変化が残ります。経路や時間を増やす前に、匂いを嗅ぐ時間から確保しましょう。確認するのは、帰宅後くつろいで横たわるまでにかかる時間です。

#### 3週目

#### 最後にトレーニング

前の2つが安定すれば、同じトレーニングでも成功率が上がります。新しい行動を教えるよりも、すでにできる行動を家族全員が同じ言葉で要求することから合わせてください。確認するのは、最初の要求に反応する割合です。

### 変えなくていいこと

チョコがすでにリラックスしている場面はそのままにしましょう。この章の目的はすべての環境を新しく作るのではなく、繰り返される摩擦が生じる一箇所を探してそこだけを変えることです。うまくいっていることをいじると、元に戻す基準すら消えてしまいます。

## 平日と休日の散歩設計

佐藤さくら様とチョコにとって、この場面の出発点は「玄関で待つ瞬間、匂いを嗅ぐ区間、帰宅前の最後の5分」です。散歩の質は歩いた距離よりも匂いを嗅いだ時間に近いものです。同じ30分でも探索があれば回復が早くなります。

### 生活リズム

73点は、この場面です。先に手をつけるべき場所を教えてください。低いからといって悪い関係だという意味ではありません。

最初の実行は「平日は見慣れた経路で探索時間を確保し、休日は新しい区間を1ブロックだけ追加します」です。休日に急に増やすと翌日リズムが崩れます。新しい区間は1ブロックずつだけ追加してください。

一人でいることへの耐性は5段階中4段階です。一人でいる時間自体は大きな負担ではありません。原因を別のところで探した方が早いです。

判断は2回目の試みからです。同じ条件で反応が再び出るか、落ち着く時間が減ったかを一緒に見てください。

### 01 今回の場面

「玄関で待つ瞬間、匂いを嗅ぐ区間、帰宅前の最後の5分」を始める前・進行中・終了後に分けてチョコの選択を見ます。

### 02 佐藤さくら様の最初の行動

平日は見慣れた経路で探索時間を確保し、休日は新しい区間を1ブロックだけ追加します。

### 03 他の家族の役割

他の家族はリードを持ち替えるより、同じ速度で後ろについて歩く役割を担うと良いです。

### 04 数字で残すこと

「探索した分数、リードが緩んでいた分数、帰宅後くつろいで横たわるまでにかかった分数」を同じ時間帯に最低3回記録します。

### 05 安全中止ライン

「足を引きずる・過呼吸・肉球の損傷、または帰宅後30分を超える過度な覚醒が見られる時」には直接直そうとせず、記録と映像を準備して専門家に相談します。

#### 平日と休日の散歩設計の維持判断

距離よりも探索・一緒に歩く・回復の割合を調整します。

この場面です。回復時間が2回以上短くなり、チョコが近づく・止まる・距離を置くのいずれかを自分で選べたら、今の条件を維持しましょう。

## 家の中の回復動線

佐藤さくら様とチョコにとって、この場面の出発点は「家族が行き来する通路と寝床・水飲み場・出入口が重なる時間」です。休む場所は寝床の位置ではなく邪魔されない経路で決まります。人の動線と重なると、どんなに良い場所でも休む場所になりません。

シグナル交換が80点と高い方なので回復が早いです。その間に生活リズムの方を一段階だけ調整しましょう。

最初の実行は「通行の少ない壁面に休息エリアを設け、その場所では呼んだり触ったりしません」です。クッションを新しく買う前に、場所を先に移してみてください。物よりも位置が問題であることが多いです。

ハンドリングの要求は5段階中4段階です。家族がそれぞれ違う方法で接すると進度がなかなか上がりません。まずはメイン担当者の方法に統一しましょう。

偶然と変化は繰り返しでのみ区別されます。同じ状況を再度作ってみて、その時の回復時間を比較しましょう。

### 01 今回の場面

「家族が行き来する通路と寝床・水飲み場・出入口が重なる時間」を始める前・進行中・終了後に分けてチョコの選択を見ます。

### 02 佐藤さくら様の最初の行動

通行の少ない壁面に休息エリアを設け、その場所では呼んだり触ったりしません。

### 03 他の家族の役割

他の家族は、その場所で呼んだり触ったりしないと約束するだけで十分に助けになります。

### 04 数字で残すこと

「自ら休息エリアを選んだ回数と2時間以上邪魔されずに休んだ回数」を同じ時間帯に最低3回記録します。

### 05 安全中止ライン

「寝ている最中に何度も場所を移動したり、出入口を守って家族の通行を妨げる時」には直接直そうとせず、記録と映像を準備して専門家に相談します。

#### 家の中の回復動線の維持判断

寝床よりも邪魔されない移動経路を先に作ります。

この場面で回復時間が2回以上短くなり、チョコが近づく・止まる・距離を置くのいずれかを自分で選べたら、今の条件を維持しましょう。

## トレーニングの難易度と報酬

佐藤さくら様とチョコにとって、この場面の出発点は「合図を聞いた後に参加するか、顔を背けてその場を離れる瞬間」です。トレーニングは長くやることより成功で終わらせることが重要です。早く終わらせれば次の試みが容易になります。

調整の順序は生活リズムからです。シグナル交換はすでに定着しているので触らなくても大丈夫です。

最初の実行は「1回のセッションを3～5分に制限し、合図は一度だけ言ってから最低3秒待ちます」です。反応がない時に繰り返し言うとしグナルが曖昧になります。一度だけ言って待ってください。

体格は中小型の範 です。人の手が届く高さで愛犬の視線の高さが似ています。上から覆いかぶさるように近づかず、横からアプローチすることをおすすめします。

良さそうだったという印象だけでは残りません。次に同じ場面が来た時どう変わったか書いておいてください。

### 01 今回の場面

「合図を聞いた後に参加するか、顔を背けてその場を離れる瞬間」を始める前・進行中・終了後に分けてチョコの選択を見ます。

### 02 佐藤さくら様の最初の行動

1回のセッションを3～5分に制限し、合図は一度だけ言ってから最低3秒待ちます。

### 03 他の家族の役割

他の家族は同じ場所で違う合図を出さず、終わった後に静かに水を用意してあげてください。

### 04 数字で残すこと

「最初の合図に反応した回数、繰り返し言った回数、終了後の回復時間」を同じ時間帯に最低3回記録します。

### 05 安全中止ライン

「おやつ拒否・顔を背ける・あくびが2回連続で出たり、セッション後の回避行動が増える時」には直接直そうとせず、記録と映像を準備して専門家に相談します。

#### トレーニングの難易度と報酬の維持判断

成功率を高め、終了の合図を明確にします。

この場面で回復時間が2回以上短くなり、チョコが近づく・止まる・距離を置くのいずれかを自分で選べたら、今の条件を維持しましょう。

## 葛藤を大きくしない順序

佐藤さくら様とチョコにとって、この場面の出発点は「体が固まり視線が固定される直前の距離と直前の刺激」です。葛藤はたいてい距離から始まります。感情を扱う前に距離を先に確保すれば、ほとんどの場面が落ち着きます。

2つの軸を一緒に変えると、何が効果的だったのか分かりません。今回は生活リズム一つだけを見てください。

最初の実行は「対象を片付けたり叱る前に安全距離を広げ、体がリラックスした後により簡単な条件で再試行します」です。その場ですぐに教えようとする余計に固まります。リラックスした後でより簡単な条件でやり直しましょう。

抜け毛は5段階中5段階です。管理が滞ると触る機会自体が減り、そこから関係のシグナルも一緒に減っていきます。

一度の成功はコンディションかもしれません。同じ条件でもう一度確認してからルールとして定めてください。

### 01 今回の場面

「体が固まり視線が固定される直前の距離と直前の刺激」を始める前・進行中・終了後に分けてチョコの選択を見ます。

### 02 佐藤さくら様の最初の行動

対象を片付けたり叱る前に安全距離を広げ、体がリラックスした後により簡単な条件で再試行します。

### 03 他の家族の役割

他の家族は間に入るよりも、周りの人や物を片付けて空間を広げてあげてください。

### 04 数字で残すこと

「警告シグナルが始まった距離とリラックスするまでにかかった時間」を同じ時間帯に最低3回記録します。

### 05 安全中止ライン

「攻撃の強さが増したり、人と動物の安全距離をすぐに確保するのが難しい時」には直接直そうとせず、記録と映像を準備して専門家に相談します。

#### 葛藤を大きくしない順序の維持判断

止まる・距離確保・回復・再試行の順序を守ります。

この場で回復時間が2回以上短くなり、チョコが近づく・止まる・距離を置くのいずれかを自分で選べたら、今の条件を維持しましょう。

## 五行参考食事 おやつ 場所

チョコの参考気運は「火」の気運です。以下の内容は伝統五行分類を参考にした生活の方向性の提案であり、実際の給与・栄養の決定は必ず獣医師またはペットの栄養専門家と相談する必要があります。

### 給与リズムの参考

過食よりも少量を頻繁に与えるリズムが参考方向として安定に役立ちます。

### おやつの方向性の参考

体温を過度に上げない常温のおやつを参考にとすると良いでしょう。

### 体格に合わせた給与の参考

柴犬は中小型の範 囲です。一日の総量を先に決め、2食に分けてください。おやつはその総量の中から引いて与えれば計算が狂いません。

活動要求が5段階中4段階です。よく動く方なので、散歩直後より30分以上休ませてから与えるのが良いです。

体重は月に一度、同じ条件で測って記録しておいてください。給与量の判断は目で見える印象より変化した数字が正確です。

### 散歩・休息場所の参考

日陰が確保された静かな空間での休息が参考方向です。

このセクションは疾患、アレルギー、処方食の有無を診断したり代替したりするものではありません。給与量と成分は常に獣医師の指示を優先しましょう。

### 新しい食べ物を試す時の手順

#### 01 一度に一つだけ

新しいフードやおやつは一度に一つだけ導入します。二つを一緒に変えると異常反応が起きても原因を特定できません。

#### 02 3日間の観察

少量から始め、最低3日は同じ量を維持して排便状態、かゆみ、吐、活力を確認します。問題がなければその時に量を増やします。

#### 03 記録に残す

導入した日付と製品名、チョコの反応を観察記録用紙と一緒に書いておけば、病院でそのまま見せることができます。

#### 04 中止の基準

下痢、吐、皮膚の発赤、過度なめ行動が現れたら直ちに中止し、元の給与に戻して獣医師に相談してください。

五行参考は給与の方向性を示す言葉に過ぎず、どの食べ物がチョコにとって安全かは決定できません。処方食を食べていたりアレルギー歴がある場合は、この章の内容より獣医師の指示に従ってください。

### この章を使う原則

五行の文章よりもフードの成分、アレルギー、体重、排便と獣医師の指示が常に優先されます。新しい食べ物は一度に一つだけ少量で試し、異常反応が見られたら直ちに中止してください。

## 天候と季節への対応

佐藤さくら様とチョコにとって、この場面の出発点は「気温・路面・降水によって歩く速度や匂い探索が変わる地点」です。同じ散歩でも気温や路面によって体への負担が変わります。季節が変わったら時間を設定し直す必要があります。

生活リズム 73点とシグナル交換

80点の差が、この場面の難易度を決めます。差が大きいほど段階を細かく分けてください。

最初の実行は「暑い日は時間を減らし日陰と水を増やし、寒い日は短い準備運動と足の状態確認を追加します」です。暑い日に時間を減らすと申し訳なく感じるかもしれません。代わりに日陰で匂いを嗅ぐ時間を増やすことをおすすめします。

柴犬のように活動指数が4段階の犬は、失敗した試みを長く記憶しません。今日ダメなら明日同じ条件でやり直しても大丈夫です。

変えたことが効果だったのか知るには、条件をそのままにしてやり直す必要があります。場所と時間を一緒に変えないでください。

### 01 今回の場面

「気温・路面・降水によって歩く速度や匂い探索が変わる地点」を始める前・進行中・終了後に分けてチョコの選択を見ます。

### 02 佐藤さくら様の最初の行動

暑い日は時間を減らし日陰と水を増やし、寒い日は短い準備運動と足の状態確認を追加します。

### 03 他の家族の役割

他の家族は水とタオルをあらかじめ準備しておく役割を担うだけでも回復が早くなります。

### 04 数字で残すこと

「外出時間、帰宅後のパンティング（あえぎ呼吸）が続く分数、足と皮膚の状態」を同じ時間帯に最低3回記録します。

### 05 安全中止ライン

「体温の異常・肉球の損傷・普段と違う無気力や過呼吸が続く時」には直接直そうとせず、記録と映像を準備して専門家に相談します。

#### 天候と季節への対応の維持判断

暑さ・寒さ・雨天時の刺激量と回復を調節します。

この場面で回復時間が2回以上短くなり、チョコが近づく・止まる・距離を置くのいずれかを自分で選べたら、今の条件を維持しましょう。

## 一日の時間割

佐藤さくら様とチョコにとって、この場面の出発点は「普段の時間がずれた時、玄関・給与場所・寝床で最初に現れる変化」です。愛犬が記憶するのは時刻ではなく順序です。時間がずれても順序が同じなら揺らぎが少なくなります。

行き詰まったらシグナル交換に戻って安定を確認した後、やり直しましょう。戻る場所があれば試みるのが楽になります。

最初の実行は「時刻を完璧に合わせるより、排便-食事-散歩-休息のうち核心となる3段階の順序を維持します」です。完璧な時間割を作ると、守れない日により大きく崩れます。核心の3段階だけを固定してください。

不在耐性4段階は、ご家族が席を外すこととこの場面を別々に見ることができるという意味です。

結果より回復時間を見てください。同じ反応でも早く落ち着けば良くなっているということです。

### 01 今回の場面

「普段の時間がずれた時、玄関・給与場所・寝床で最初に現れる変化」を始める前・進行中・終了後に分けてチョコの選択を見ます。

### 02 佐藤さくら様の最初の行動

時刻を完璧に合わせるより、排便-食事-散歩-休息のうち核心となる3段階の順序を維持します。

### 03 他の家族の役割

他の家族は自分の番の段階だけ同じ順序で守ってあげれば十分です。

### 04 数字で残すこと

「予定時刻と実際の時刻の差、順序を守った日の回復時間」を同じ時間帯に最低3回記録します。

### 05 安全中止ライン

「予定が変わるたびに破壊・排便の失敗・過呼吸が増える時」には直接直そうとせず、記録と映像を準備して専門家に相談します。

#### 一日の時間割の維持判断

給与・散歩・休息の予測可能性を高めます。

この場面で回復時間が2回以上短くなり、チョコが近づく・止まる・距離を置くのいずれかを自分で選べたら、今の条件を維持しましょう。

## 必要な準備物の判断

佐藤さくら様とチョコにとって、この場面の出発点は「滑り・騒音・洗浄・休息の妨げなど、物が解決すべき具体的な場面」です。物は場面を変えてくれる時だけ役に立ちます。どの場面を変えようとするのかから決めれば、買うものが減ります。

生活リズムが低い日は要求を減らす方が良いです。同じ要求もコンディションによって伝わり方が異なります。

最初の実行は「ブランドよりも大きさ・素材・洗いやすさ・滑り止め・返品可能かを先に比較します」です。レビューだけ見て選ぶと大きさと洗浄でつまずきます。置く場所を測ってから始めてください。

ハンドリング4段階は、ルールを立てるのに時間がよりかかるという意味です。2週間で判断せず、1ヶ月を見てください。

3日分の記録がたまれば傾向が見えます。それまでは成功と失敗を分けなくても大丈夫です。

### 01 今回の場面

「滑り・騒音・洗浄・休息の妨げなど、物が解決すべき具体的な場面」を始める前・進行中・終了後に分けてチョコの選択を見ます。

### 02 佐藤さくら様の最初の行動

ブランドよりも大きさ・素材・洗いやすさ・滑り止め・返品可能かを先に比較します。

### 03 他の家族の役割

他の家族は新しい物を入れる時、位置を一緒に決め、変えた日付を書いておくと良いです。

### 04 数字で残すこと

「実際の使用頻度と導入前後の問題行動の変化回数」を同じ時間帯に最低3回記録します。

### 05 安全中止ライン

「物が回避・挟まり・資源を守る行動、または皮膚への刺激を引き起こす時」には直接直そうとせず、記録と映像を準備して専門家に相談します。

#### 必要な準備物の判断の維持判断

商品より解決しようとする問題を先に定義します。

この場面で回復時間が2回以上短くなり、チョコが近づく・止まる・距離を置くのいずれかを自分で選べたら、今の条件を維持しましょう。

## ご家族が守りにくい日

佐藤さくら様とチョコにとって、この場面の出発点は「ご家族の体力や時間が不足し、普段の予定をすべて守るのが難しい日」です。すべての日を同じように守ることはできません。あらかじめ決めておいた最小習慣があれば、大変な日でも関係が大きく揺らぐことはありません。

この場面の目標は点数を上げることではありません。生活リズムの方で回復が少し早くなれば十分です。

最初の実行は「排便・給与・短い探索・邪魔のない休息だけを残した最小習慣を実行し、代替者に一文で引き継ぎましょう」です。全部できなかったという気持ちから翌日にまとめてやろうとすると、かえって負担になります。普段の量に戻してください。

体に向けて抜け出せる幅があるか見てください。通路が塞がれると大きさに関係なく回避が難しくなります。

うまくいかなかった日の記録の方が役立ちます。その日の直前の状況を一緒に書いておいてください。

### 01 今回の場面

「ご家族の体力や時間が不足し、普段の予定をすべて守るのが難しい日」を始める前・進行中・終了後に分けてチョコの選択を見ます。

### 02 佐藤さくら様の最初の行動

排便・給与・短い探索・邪魔のない休息だけを残した最小習慣を実行し、代替者に一文で引き継ぎましょう。

### 03 他の家族の役割

他の家族や代替ケア者には、順序の一行と中止シグナルの一行だけ伝えれば十分です。

### 04 数字で残すこと

「省いた核心習慣数と代替予定でも維持された回復時間」を同じ時間帯に最低3回記録します。

### 05 安全中止ライン

「代替ケア者も安全シグナルや給与情報を守るのが難しいか、ケアの空白が繰り返される時」には直接直そうとせず、記録と映像を準備して専門家に相談します。

#### ご家族が守りにくい日の維持判断

最小習慣と代替ケアの基準を決めます。

この場面では回復時間が2回以上短くなり、チョコが近づく・止まる・距離を置くのいずれかを自分で選べたら、今の条件を維持しましょう。

# 維持      中止      専門家相談の基準

関係改善計画は、愛犬が日常の機能を維持している時にのみ進行します。リラックスのシグナルが増えるだけでなく、食べる・寝る・歩く・排便といった基本生活が安定しているかを一緒に確認する必要があります。行動が一時的に静かになっても、体が固まったり隠れる時間が増えたら成功とは判断しません。

中止は失敗ではなく安全を確保する決定です。痛みが疑われたり攻撃シグナルが繰り返される場合は、原因を推測して自分で直そうとしないでください。発生前後の映像と時刻、距離、持続時間、回復時間を日付順に整理します。その記録を獣医師や資格のある行動専門家にそのまま伝えてください。

| 区分      | シグナル                                   | 行動基準                                                     |
|---------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 継続進行    | 柔らかい体、ゆっくりまばたきする、自ら近づいてくる              | 今のやり方を維持し、同じ場面で繰り返しましょう。                                 |
| 一時調整    | 顔を背ける、唇をなめる、あくびを繰り返す、体をぶるぶる振る          | その行動を止め、5秒距離を置いてからやり直しましょう。                              |
| すぐに距離確保 | 体が固まる、白目が見える、隠れる、低く      する            | 叱らずに刺激との距離を先に広げてください。                                    |
| 専門家相談必要 | 痛みを疑う行動、繰り返される攻撃シグナル、日常機能の低下（食欲・睡眠の急変） | 獣医師または資格のある行動専門家にすぐ      いってください。このレポートは診断に代わるものではありません。 |

## 基準が繰り返される時の対応

4つの基準のうち一つでも繰り返されたら、30日計画を一時停止し、該当する基準に合った行動を優先しましょう。計画はいつでも再開できます。

## 1ヶ月後に読み直す結論

佐藤さくら様とチョコにとって、この場面の出発点は「1週目と同じ時間帯・似たような刺激があった場面」です。1ヶ月後には記憶ではなく記録で比較しなければなりません。良くなったという感覚と実際の回復時間は往々にして異なります。

シグナル交換 80点は維持し、生活リズム 73点は次の1ヶ月の観察対象とします。

最初の実行は「効果が繰り返し確認された行動一つは家族のルールとして固定し、効果がなかった試みは中止した理由と一緒に記録します」です。効果がなかった試みを消さないでください。中止した理由が次の判断の根拠になります。

柴犬の特性は平均値です。チョコがここから外れる場合は、平均ではなくチョコに従ってください。記録用紙に残した観察がこの表よりも正確です。

感覚と記録が違う場合は記録に従います。記憶は良かった日の方に傾きやすいです。

### 01 今回の場面

「1週目と同じ時間帯・似たような刺激があった場面」を始める前・進行中・終了後に分けてチョコの選択を見ます。

### 02 佐藤さくら様の最初の行動

効果が繰り返し確認された行動一つは家族のルールとして固定し、効果がなかった試みは中止した理由と一緒に記録します。

### 03 他の家族の役割

他の家族とは、各自が見た場面を別々に書いた後、一緒にすり合わせる順序が良いです。

### 04 数字で残すこと

「反応の強さ・回復時間・ご家族の介入回数の前後差」を同じ時間帯に最低3回記録します。

### 05 安全中止ライン

「回復が悪化したり、痛み・攻撃・パニックのシグナルが記録に繰り返される時」には直接直そうとせず、記録と映像を準備して専門家に相談します。

#### 1ヶ月後に読み直す結論の維持判断

維持することと次の目標を分けます。

この場面で回復時間が2回以上短くなり、チョコが近づく・止まる・距離を置くのいずれかを自分で選べたら、今の条件を維持しましょう。



## ワークブック

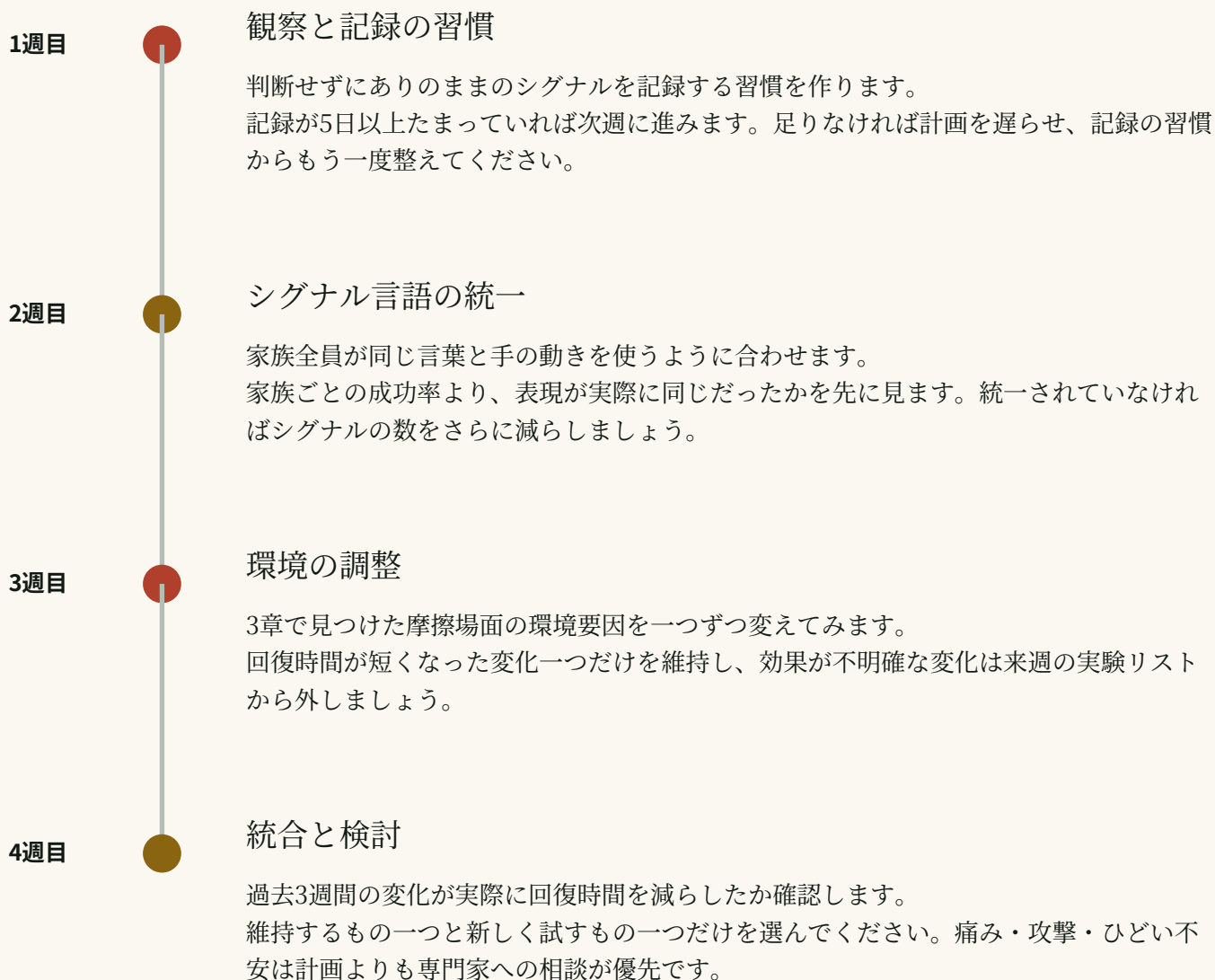
ここからは直接書き込んでいただくページです。30日間の実行計画や観察記録、お世話の分担表や引き継ぎ表、冷蔵庫に貼る家族の約束など、手書きで進めていく資料を集めました。これまでに読みいただいた解釈や観察方法をもとに、1日1マスずつ、気軽な気持ちで書き込んでみてください。完璧に埋めることよりも、毎日少しずつ記録を重ねる習慣のほうがずっと大切です。書ききれない日があっても構いません。空欄をなくすことより、記録を続ける習慣そのものに意味があります。記録をつけるのは完璧な日誌を作るためではなく、数日後の自分たちが今日と比べるための基準を残すためです。毎日同じ時間に短く書き留めるだけで十分です。1ヶ月後に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。

## 30日実行計画

佐藤さくら様とチョコのための4週間の計画です。一度に色々なことを変えるより、毎週一つの焦点に集中しましょう。前の週の習慣は維持したまま、次の週の項目を追加する方式です。

1週目の記録が基準線となり、2週目には家族の表現を合わせ、3週目には環境の変数を一つ試します。4週目には良さそうに見えたという印象ではなく、反応の強さ・回復時間・ご家族の介入回数を1週目と比較して維持するかどうかを決定します。

### 30 -DAY PLAN 一度に一つの焦点だけを追加します



### 30日完了の判断

回復時間が2回以上短くなり、同じ条件で変化が再び現れたら、効果があった行動一つだけを家族のルールとして固定します。食欲・睡眠・攻撃シグナルが悪化したら計画より専門家への相談が優先です。

## 観察記録用紙

毎日同じ時間にチョコの状態を短く記録してください。良かった点を探す記録ではなく、ありのままのシグナルを残す記録です。4週間後に1週目と比較すれば、実際の変化を確認できます。

感覚や解釈より、時刻・距離・回数・持続時間のうち二つを必ず数字で残しましょう。記録できなかった日を推測して埋めず、空けておくことで実際の傾向を誇張しないようにします。

シグナルの強さも一緒にマークしてください。体が柔らかく自ら近づいてくれば「継続可能」です。顔を背ける・唇をなめる・あくびを繰り返す様子が見られたら「一時中止」です。体が固まる・白目が見える・隠れる・る様子が見られたら「距離確保」と書きます。この区分は、無料結果のシグナル案内を30日の記録と げるための共通基準です。

### 週間共通記録

|           | 月                        | 火                        | 水                        | 木                        | 金                        | 土                        | 日                        |
|-----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| リラックスシグナル | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 負担シグナル    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 回復時間(分)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 共通ルール遵守   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 01 1週目の解釈

観察時刻を一定に保ち、普段のリラックスした状態の基準線を探します。

最もリラックスしていた日と大変だった日の違いを一つずつ書きます。

### 02 2週目の解釈

同じシグナルと手の動きを使った時、反応がどれくらい一貫しているかを見ます。

繰り返しの回数が減ったかより、家族の表現が先に統一されたかを判断します。

### 03 3週目の解釈

変えた環境一つが負担シグナルと回復時間に与えた影響を確認します。

効果が繰り返された変化だけを残し、残りは元の状態に戻します。

### 04 4週目の解釈

1週目と同じ場面を探し、全体の30日の変化を確認します。

次の30日の目標を一つに決め、専門家への相談が必要なシグナルを再確認します。

#### 記録を読む基準

良い日の最大値より、大変な日にも維持された最小習慣を見ます。4週間で回復時間が減らないか安全シグナルが悪化する場合は、記録と映像を準備して専門家へ相談することをおすすめします。