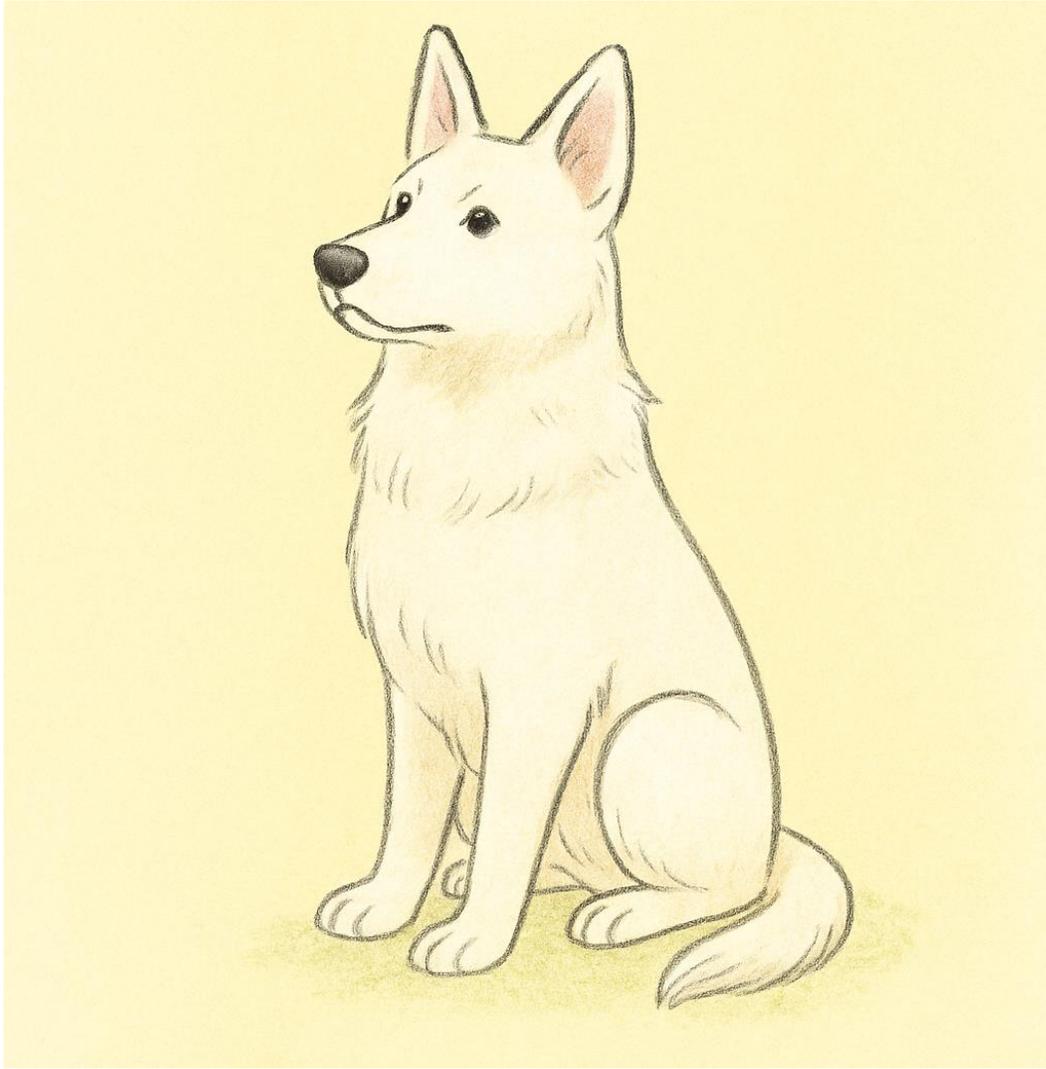


しぐさでわかる！わんこのホントの気持ち

— アニマルコミュニケーションができなくても伝わるサイン —



■ 特別付録：愛犬が本当はあなたとしたいこと

© 2025 Emiko Nakagawa / Rumie 無断転載・転用を禁じます

はじめに

犬は言葉を話せません。でも毎日、体やしぐさで気持ちを伝えています。

そのサインに気づけると、わんこはこう思います。

「あれっ！ママ（パパ）が、いつもと違う…分かってくれてるのかな。うれしいな」

そう感じたわんこは、リラックスできます。

目が緩み、やわらかくなって、しっぽもゆったり。

そんなわんこを見たあなたも自然と笑顔になって毎日の暮らしがあたたかく変わっていきます。

前提

わんこのしぐさは、そのときのようすや環境で意味が変わります。

人の笑顔も「楽しい」ときもあれば「困った」あるいは「愛想笑い」のときもありますよね。

同じように、わんこのしぐさも理由が一つだけだと決めつけないことが大切です。

👉 顔・耳・しっぽ・体の力み・呼吸・場所をセットでみてみよう！

サイン①「笑ってる？」の見分け方

口角が上がって“笑っているよう”に見えること、あるよね。

それ、嬉しい時もあるけど、暑さや緊張でハアハアしてるだけの時も。じゃあ、どう見分ける？

【リラックスしているとき】

- ・口元：口角がゆるみ、口は少し開く。舌が横にダラ〜ン。呼吸は静かでゆっくり。
- ・目：まぶたがトロン。目尻がやわらかい。ゆっくりまばたき。
- ・体：肩やお尻の力が抜け、体重が片側に流れる／横になる。
- ・しっぽ：低〜中くらいでゆったり大きく振る／床をトントン。
- ・耳：自然な位置。前でも後ろでもなく、力が入っていない。

【リラックスしていない（注意）】

- ・口元：口が大きく開く、舌がまっすぐ前。呼吸が速い／浅い。
口角が後ろへ引けて“口が四角”っぽい。
歯がカチカチになっている／顎ががくがく小刻みに揺れている
- ・目：見開き気味／白目が見える（ホエールアイ）。まばたきが少ない。
- ・体：姿勢が前のめり／固い。動きがカクカク。体を小さく丸めることも。
- ・しっぽ：高くピンと立てて小刻み（興奮）／お腹側に巻き込み（不安）。
- ・毛：逆立って言える。背中、尻尾のそば。
- ・耳：前にピン（警戒）／後ろにベタツ（不安）。

【10秒チェック】

- 1) 顔（目と口）は柔らかい？固い？
- 2) 体（肩としっぽ）はゆらいでる？こわばってる？
- 3) 環境（暑さ・音・人・他犬）は落ち着いてる？刺激が多い？

→ 3つのうち2つ以上が“柔らかい”ならリラックス寄り。固いが多ければ、距離をとって休憩や水分を。

【補足：寝ているときの呼吸数の目安】

小型犬 25～35回／分 | 中型犬 20～30回／分 | 大型犬 15～25回／分

※ 数え方：胸の上下を10秒数えて×6で1分換算。

サイン② 布団を“掘る”=寝床を整えるしぐさ

布団やマットを前足でカリカリ…「イタズラ？」と思うかもしれませんが、多くは“自分が寝やすい形にととのえる”しぐさです。

人も、抱き枕があると落ち着く人、布団を少し丸めて寝るのが好きな人など、いろいろありますよね。わんこも同じです。

👉 優しさで“きれいに直してあげたい”気持ち、よく分かります。でもそこはガマン。

せっかく整えた寝床を崩されると

「ここではもう寝ない」「ママ（パパ）が眠るまで寝ない」と緊張状態が続くことがあります。

そっとそのままにしてあげて。

どうしても何かしてあげたいなら、その子のそばで少し一緒にゴロン。

「ここで一緒に休もうね」と安心を伝えるほうが、ずっと効果的です。

サイン③ 顔を舐める

「大好き！」のサインのこともあれば、「気づいて」「ちょっと距離ほしい」のお願いのときも。

舐めた“後”の表情と体の様子を観て意味を読み取りましょう。

サイン④ トイレや玄関で寝る

冷たくて平ら、においが少なく落ち着く、出入口が見えて安心。

そうした理由で選ぶことがあります。

玄関は家族の出入りを見守れる“見張り台”でもあり、トイレの床はひんやりして夏は快適です。

👉 もしここでよく寝るなら：空調やマットの素材、風の通りなど環境を見直すヒントに。
衛生面が気になる場合は、近くにひんやりマットや安心できるマットを置いて“代わりの快適地”を用意しましょう。

サイン⑤ しっぽと耳の“かたちと動き”

しっぽ

- ・高くピン&小刻み（振り幅が狭い）＝緊張・警戒・興奮。
- ・しっぽが横位置でゆったり大きく振れる＝リラックス・うれしい。
- ・しっぽがお腹側に巻き込み＝不安。

耳

- ・前にピン＝注目・警戒
- ・横にゆるむ＝落ち着き。口元がゆるんでいれば、より安心サイン。

観察ワーク

まずは「うん？ なんでかな？」と思う行動を書き出してみましょう。

次に、そのときの状況と体のようすをセットでメモします。

・しぐさ： _____

・状況（いつ／どこで／誰と）： _____

・顔や体のようす（目・口・耳・しっぽ・呼吸）： _____

・どんな気持ちだと思う？あなたに何を伝えたかった？： _____

まとめ

最初は「うん？」があって大丈夫。

少しずつ知ってあげるだけで、わんこの行動を見ても一呼吸おけるようになります。

あなたが笑顔で受けとめるほど、わんこも安心の笑顔を返してくれます。

📖 前著『いぬからのお願い』は、わんこが本当にかけてほしい言葉をまとめた一冊。
この特典とあわせて読むと、しぐさ（行動）と言葉の両面から、もっと深く分かります。

🐾 その子の“今の声”を知りたい方は、アニマルコミュニケーション（アニコミ）セッションへ。
わんこの気持ちを、そのままお届けします。

