

# わんこの心の土台を育てるトレーニング

— あなた（飼い主）が笑顔でいることが、わんこにとって最高の安心 —

## 心の土台を育てる トレーニング



■ 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

**わんこはあなた（飼い主）の心を映す鏡です。**

あなたが元気なとき、わんこも、いきいきしています。

あなたが疲れているとき、わんこも落ち着きません。

**「あなたが幸せであること」こそが、わんこにとっての最高のプレゼント♡**

だからまずは、あなた自身を大切にしてください。



## 習慣①「見て・呼んで・伝える」

- ・**見て**：わんこをよく見て、「元気かな？困ってないかな？」と普段と違うことに気づく
- ・**呼んで**：名前をよんで、「ここにいるよ」って安心を伝える
- ・**伝える**：毎日かならず「ありがとう」と声に出して伝える

👉 この3つを続けることで、

わんこは「あなたにちゃんと見てもらえている、大切にされている」と感じ安らぎを得ます。

そうすると、わんこが自分の気持ちをもっと素直に表現してくれるようになります。

楽しみですね！

## 習慣② 褒める&安心の居場所をつくる

### ・日常の“褒める”チェックリスト

- ごはんを食べたら「全部食べたの？すごい！ママ（パパ）うれしいよ」
- お水を飲んだら「いいね～。ちゃんと水飲んでえらいね」
- 名前を呼んで来てくれたら「ありがとう、〇〇！来てくれてママ（パパ）幸せだあ～」

👉 日々の暮らしの中で、こういう言葉をかけると、

わんこは「自分が大切にされている、愛されている、必要とされている」と感じます。

その結果、自信をもって「どうしたら、あなたに、もっと喜んでもらえるかな？」と

自分で考えて行動できるようになります。

### ・安心の居場所づくり

わんこのために、ハウスやマットなど「安心して休める場所」を用意してあげましょう。

さらに大切なのは、

そこにわんこがいるときは**“見ざる・言わざる・聞かざる”**=そっとしておくルールを守ること。

👉 わんこがそこでリラックスをして過ごしているときは

必要以上に「声をかけない・触らない・覗き込まない」ようにしてあげて！

👉 このルールを守ると、

わんこは「ここにいると安心できる。大切にされている」と理解します。

その結果、不安で吠える・つきまとうといった行動が落ち着き、心が安定していきます。

### 習慣③ 一日の終わりに「ありがとう」

- ・夜寝る前や一日の終わりに「〇〇、今日もありがとう」と伝えましょう。
- ・それはわんこにとって「あつまま（パパ）が喜んでくれた。うれしい！明日も楽しみだな」という自信につながります。

👉 このときは名前をつけて、飼い主の気持ちを添えることが大切です。多頭飼いのお家では、まとめて「みんなありがとう」や「おやすみ～」ではなく、「〇〇、今日もいてくれてありがとう。ママ（パパ）はすごく幸せだよ」と一頭ずつに伝えてください。

👉 わんこは「自分に言われた」とわかることで、大切にされている実感と深い安心感を得られます。

## 書き込みワーク

わが家を取り入れたい習慣を3つ書いてみましょう

例えば・・・

- 朝：名前を呼んでアイコンタクトして「おはよう、今日もよろしくね」と伝える
- 昼：お水を飲んだときに「いいね～、元気に過ごそうね」と声をかける
- 夜：寝る前に「今日もいてくれてありがとう。ママはすごく幸せだよ」と伝える

 あなたのうちバージョンを書き出してみましょう

1) 朝： \_\_\_\_\_

2) 昼： \_\_\_\_\_

3) 夜： \_\_\_\_\_

## まとめ

完璧じゃなくて大丈夫。

わんこができたときに、あなたが声をかけてあげる。

その小さな積み重ねが、わんこの心の土台をじっくり育てていきます。

📖 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。

