

# 企画書

提出者 絆で命を守りたい獣医師 Dr.Kitty

## 【タイトル】猫に学ぶ絆の深め方 ～人生で大切なことは猫が教えてくれた～

### 【概要】

本書は、猫の生態や行動から、人間関係の本質を学ぶことを目的とした書籍です。猫は言葉を使わずに信頼を築き、適度な距離感を保ちながら絆を深めていきます。この猫の生き方をヒントに、人間関係においても自分の気持ちを大切にしながら無理をせず、自然体で良好な関係を築く方法を提案します。

### 本書のポイント

- 猫の体の不思議と行動に学ぶ人間関係のヒント：猫の聴力、仕草など非言語コミュニケーションの与える影響、適度な距離感の取り方、信頼の築き方、体と心の柔軟性の大切さなどを解説。
- 実生活に応用できる具体的なアドバイス：猫の行動をモデルにした、人との接し方や関係の深め方の具体例を紹介。
- 猫好きな読者だけでなく、人間関係に悩むすべての人に向けた実践的な内容。

### 【想定読者】

- 猫好きで、猫の行動から何かを学びたい人
- 人間関係に悩んでいるが、従来の自己啓発書には共感しづらい人
- より自然でストレスの少ない関係性を築きたいと考える人

本書を通じて、猫のように自分の気持ちを大切にしながら、無理せず柔軟で深い絆を築く方法を読者に伝えます。

### 【構成案】

## 第1章 「聞く力」で絆が変わる — 猫の耳の秘密

### 🐱 猫の不思議

- 猫の耳は約30個の筋肉で自由自在に動かせる
- 相手の声だけでなく「音の方向」「微妙な変化」をキャッチする
- 声を発しなくても、環境の空気を読んで行動する

### 👤 人間関係への応用

- 「話す」より「聞く」ことの大切さ→相手の言葉の裏にある気持ちを察知する
- 「話を聞いてもらえている」と感じると人は安心する→うなずきや相槌、アイコンタクトで伝える
- 「聞く力」がある人は信頼されやすい→相手の言葉だけでなく、表情やトーンにも注目する

## 第2章 非言語コミュニケーションの極意 — 猫のヒゲとしっぽ

### 🐱 猫の不思議

- 猫のヒゲは「感情センサー」緊張やリラックスを反映
- しっぽの動きで相手に気持ちを伝える（しっぽを立てる＝嬉しい、強く振る＝警戒）

### 👤 人間関係への応用

- 「言葉だけ」ではなく「態度・仕草」に注目して誤解を防ぐ
- 「相手のちょっとした変化」に気づける人が信頼を得る→例えば、疲れている時に無理をさせない
- 無意識の動作にも感情が表れる → 例えば、腕を組む・目をそらすなどのサインを意識する

## 第3章 距離感が信頼を生む — 猫の「1人の時間」の大切さ

### 🐱 猫の知恵

- 猫は適度な距離感を保つことで安心する
- 無理にかまいすぎると逃げる、でも放置されすぎると寂しい
- 自分のペースを大切にしながら相手と心地よく過ごす

### 👤 人間関係への応用

- 「べったり＝良い関係」ではない → 適度な距離を取ることで、お互いを尊重できる
- 相手のペースに合わせると関係がスムーズ → 無理に関わりすぎず、相手が求めるタイミングで寄り添う

## 第4章 ストレスを最小限にする生き方 — 猫のリラックス法

### 🐱 猫の知恵

- ストレスを感じたら「毛づくろい」でリラックス
- 嫌なことがあったらすぐに安心できる場所へ移動

- ・ 「気にしすぎない」ことで心の負担を減らす
- ・ 猫は日向ぼっこでゴロゴロ・のびのび運動、肉・魚が好き

#### 人間関係への応用

- ・ 「ストレスをためない」方法を知る → 猫のように気分転換をうまく取り入れる、まず深呼吸
- ・ 「人間関係のストレス」を軽減するコツ → 必要以上に悩まず、自分の安心できる環境を作る
- ・ ストレスを感じたら幸せホルモンを増やす → 猫のように日光を浴びて散歩、タンパク質を摂る

### 第5章 信頼は「ちょっとした行動」で築かれる — 猫の習慣から学ぶ

#### 猫の知恵

- ・ 猫はゴロゴロ音でリラックス効果を生み出し、周囲にも安心感を与える
- ・ 毎日同じルーティン（朝のスリスリ、夜の甘えタイム）で関係を深める
- ・ ほんの小さなしぐさ（頭突き、瞬き）で「好き」を伝える

#### 人間関係への応用

- ・ 「ルーティンの積み重ね」が信頼を生む → 毎日たったひとことのあいさつ、一瞬の笑顔が関係を変える
- ・ 「小さな安心の積み重ね」で心の距離が縮まる → 例えば、穏やかな表情と声のトーンで話す
- ・ 相手に「安心感」を与える存在になる → 言葉や行動に一貫性を持つことで、信頼される

### 第6章 柔軟な心と体が人生を変える — 猫のしなやかさ

#### 猫の不思議

- ・ 猫は高いところから落ちても体をひねって着地できる
- ・ 柔軟性があることで、ケガを防ぎ、ストレスなく動ける
- ・ 無駄な動きをせず、必要なときにだけ全力を出す

#### 人間関係への応用

- ・ 「柔軟な心」を持つことで、対人ストレスが減る → 自分の意見に固執せず、状況に合わせて対応する。まず猫の伸び〜！をまねてストレッチしてみる
- ・ 「ムダな対立」を避けることで関係が円滑になる → 不必要な口論を避け、相手の意見を尊重する
- ・ 適度なリラックスと集中のバランスが重要 → 猫のようにON/OFFを意識することで、心が軽くなる。勉強や家事・仕事を頑張ったら必ずご褒美タイムで頭を空っぽにして休む

### 第7章 自分の気持ちをストレートに伝える

#### 猫の知恵

- ・ 猫は自分の感情を隠さない「嫌なものは嫌」「好きなものは好き」とハッキリ示す。嫌なときはそっぽを向き、機嫌がいいとスリスリしたり可愛らしい声を出す
- ・ シンプルに自分の気持ちを表現する
- ・ 無理に愛想をふりまかず「素直でいる」ことで人間と良い関係を築く

#### 人間関係への応用

- ・ 嫌な気持ちを我慢せず適切な形で伝える
- ・ 無理に愛想笑いせず、誠実にコミュニケーションする
- ・ 気持ちを押し殺さず、相手にわかりやすく伝える
- ・ 本音で向き合うことで信頼が深まり腹をわって話せる関係になる

### 第8章 ご恩を忘れない

#### 猫の知恵

- ・ サバイバルを経験した野良猫は保護主の恩を忘れず義理堅い
- ・ 美味しい特別食をもらったら食べながら興奮して声が漏れてしまうことがある
- ・ 食後は「おいしかったよ」「ありがとう」と感謝を述べに側に来て口周りの手入れをする

#### 人間関係への応用

- ・ 恩返しで絆を深める
- ・ 大切な人との食事は「美味しいね」と会話しながら、味わう（味覚、聴覚、咀嚼筋、感情の記憶）
- ・ 食事を作ってくれた、準備してくれた、感謝を毎回心を込めて伝える

## 【サンプル原稿】

はじめに

あなたは人間関係で悩んだことはありますか？

「どうしてあの人はうまくいかないんだろう？」

「もっと自然に、楽しく人と付き合えたらいいのに……」

私は何度も悩みました。

この本では、人間関係のヒントを“猫”から学びます。猫と暮らしたことがある人ならわかるかもしれませんが、彼らとの関係はとても不思議です。例えば

- 猫は言葉を話さないのに、なぜか気持ちが伝わる
- どんなに嫌がる爪切りや注射をしても、絆が壊れない
- しばらく放っておいても、距離ができるどころか、むしろ信頼が深まることもある

一方で、人間同士の関係はどうでしょう？

- 一生懸命話しても、誤解されたり、すれ違ったりすることがある
- ほんの些細なことで関係がギクシャクする
- 距離を取りたくても「冷たい人」と思われそうで難しい

どれも私の悩みです。

私は、なぜ猫との関係は自然とうまくいくのに、人間同士だと難しいのか悩んでいました。

その答えは、猫の生き方や生理学的な特徴に隠されていました。

例えば、猫は「耳」を自在に動かして周囲の情報を集めます。これは「聴く力」が優れた関係を築く鍵であることを教えてくれます。

猫は聴覚が犬より発達しているため、夫の車が300m遠くから帰宅する音が聴こえるようです。

ガレージが見える窓ガラス越しにお迎えするために走って猫階段を登ります。

車はプリウスで音が静かなのですが、かなり遠くても聴き取ります。

同じ年式のプリウスが家の前を通っても不思議と反応しません。

飼い主の車かどうかをちゃんと聴き分けています。

帰宅時間が一定に決まっているわけでもありません。大切な人の車の音は違うのでしょうか。

車を買って替えてもすぐに覚えて同様に走ってお迎えします。

長年、多くの猫たちと暮らしてきましたが、すべての猫が車の音を聴き分けていました。

最大の注意を払って相手の行動をキャッチする能力は、獲物を捕まえる本能かもしれません。

確かに夫は餌係です。猫と一緒に熱烈歓迎で走って行ったら気難しい夫がとても喜んでいました。

また、猫の「しっぽの動き」や「ヒゲの動き」は、言葉を使わないコミュニケーションの達人であることを示しています。これは、人間関係でも「言葉だけでなく、表情や態度を読む力」が大切であることを教えてくれます。

さらに、猫はストレスを感じるとすぐに「安心できる場所」へ移動し、リラックスします。これは、人間も「ストレスを感じたら、自分を守るために環境を整えること」が大切であることを示しています。

猫は自分に心地よい環境を整えるために人を選んで、それぞれに適切な役割を要求します。

夫へは餌とトイレ掃除、庭への散歩や車でのドライブを要求します。

私には猫じゃらしでの遊び、膝の上に乗ること、一緒に寝ること、手で撫でたりブラッシングを求めます。

これらの猫から学べることは「他者と適度な距離を取りながらも、深い信頼関係を築く方法」です。

- ・ 自分の時間を大切にしながらも、人との関係を築くバランス感覚
- ・ 無理に相手に合わせすぎず、自然体で心地よい関係をつくる
- ・ 言葉に頼らず、態度やしぐさで信頼を育む方法もまた、猫からの大きな学びのひとつです。

この本では、猫の手を借りて、異なる視点から人間関係を見てみましょう。猫の体の仕組みや行動をヒントに、人間関係をより良くする方法を紹介します。猫のように「無理をしない」「自然体でいる」「適度な距離感を保つ」など異なる視点を持つことで、人との関係も驚くほどスムーズになることがあります。

もしあなたが私のように「人間関係をもっと楽にしたい」「信頼を深めたい」「絆を築く方法を知りたい」と思うなら、ぜひこの本を読んでみてください。

猫が教えてくれる「シンプルで、でも本質的な関係の作り方」を知れば、あなたの人間関係ももっと穏やかで心地よいものになるはずですよ。

では、一緒に猫から学ぶ旅に出かけましょう。

## 第1章 「聞く力」で絆が変わる — 猫の耳の秘密

### 1.1 猫は「聞く達人」

猫と一緒に暮らしたことがある人は、私たちが話しかけるときに耳をピクピク動かしているのを見たことがあるでしょう。彼らは私たちの声だけでなく、感情のニュアンスや言葉の強さも敏感に感じ取っています。

猫の耳は約30個の筋肉を持ち、左右独立して動かせるため、360度の音を捉えることができます。これにより、わずかな音の違いから相手の気配を察し、警戒すべきか、リラックスしてよいかを判断します。

試しに夫と私、子供のそれぞれ3人が足音がしないように歩くと、手足が動くリズムや空気の動き、異なる周波数を感知して見分けているかのように、3頭のそれぞれの猫がお気に入りの人に寄っていきます。

逆に、イライラして歩いていると、足音の大きさや振動に反応して警戒します。

歩きながら全く声を出していないのに耳を後ろに伏せて逃げます。

### 1.2 聞くことは信頼の第一歩

人間関係でも、「聞く力」は相手との絆を深めるうえで欠かせません。私たちはつい「話すこと」に意識を向けがちですが、実は相手が本当に求めているのは「しっかり聴いてもらうこと」です。

例えば、あなたが悩みを相談したとき、相手がスマホをいじりながら適当に相槌を打っていたらどう感じるでしょう？それとは逆に、目を見てしっかり話を聞いてくれる人には、自然と信頼を寄せるものです。

### 1.3 猫のように「聞く力」を高める方法

猫が耳をピンと立てて真剣に聞くように、私たちも「相手の話を聞く姿勢」を意識するだけで、関係が大きく変わります。具体的には、次のポイントを実践してみましょう。

- 視線を合わせる：目を見て聞くことで、相手に「あなたの話を大事に思っています」というメッセージを伝える。

- 相槌やうなずきを使う：適度な相槌やうなずきを加えることで、会話の流れがスムーズになる。

- 相手の言葉を繰り返す：「それは大変だったね」「○○だったんだね」と相手の言葉を要約して返すことで共感が伝わる。

- 沈黙を恐れない：猫のように、言葉を発さなくても「耳を傾けるだけで信頼が生まれる」ことを意識する。

#### 1.4 猫から学ぶ「聞く力」の実践例

猫は人間の言葉は話すことができませんが、私たちが落ち込んでいるときに、そっと寄り添い、静かに耳を傾けてくれます。

私が大学受験に失敗した浪人中もただ側にいてくれました。

息が詰まってため息を吐くと、猫も同じようにため息を吐くので、共感してくれている温かさを感じました。重苦しい空気を吸い込んでくれていたのでしょう。

重たい気持ちが少しづつ軽くなり、もう一度受験を頑張ろうと思いました。

子供が不登校で引きこもっていたときは、猫と一緒に布団に潜って、何やらおしゃべりをしていました。

しばらく家で猫とゴロゴロしていましたが、いつの間にか朝、何事もなかったかのように起きてきて、再び学校に通いました。

この「ただそばにいる」「聞くことが力になる」という猫の行動こそ、人間関係においても重要なヒントになります。

例えば、あなたの友人が「最近、仕事がうまくいかないんだよね」と話したとき、次のような対応ができます。

❌ 悪い例：「それなら転職しちゃえば？」（すぐに解決策を提示してしまう）

○ 良い例「そうなんだ、大変だったね。どんなところが特に辛いの？」

（まずは共感し、相手が話しやすい雰囲気を作る）

聞くことは、相手に「あなたのことを大切に思っています」と伝える最もシンプルな方法です。

猫も人間も大切な存在であることを感じたい動物です。

あなたの大切な人にも猫のように「聞く」ことで愛を感じてもらいましょう。

次章では「非言語コミュニケーション」の重要性を、猫のしっぽやヒゲの動きから学んでいきましょう。