



# ねこ3匹とひと1人

会員 小南 あかり (65期)

わが家には3匹の猫がいる。

猫が最初にわが家に来たのは5年前。猫たちと暮らすことで私の生活は（良くも悪くも）大きく変わった。

猫たちと暮らすとどんな良いことがあるのか、この機会にその一部を紹介したい。

## 1 日の出とともに起床する (強制)

猫は夜行性というが、わが家の猫たちが夜中に大騒ぎするのは稀で、みんな私の生活に合わせてくれている。夜10時頃に布団に入ると、猫たちも私を取り囲むように枕元、足元に寄って来て就寝タイムに入る。そして、外が明るくなる日の出の時刻になると、1匹は雄叫びを上げながら私の身体の周りをぐるぐると周り、1匹は猫お得意の「ふみふみ」で私の喉をプッシュする。そうやって、冬は6時半頃、夏は4時半頃に起こしてくれる。もちろん二度寝は許してくれない。

## 2 毎日掃除・洗濯の習慣がつく (已む無く)

わが家の猫はみんな短毛種ではあるが、3匹いると落ちて猫毛の量は半端ない。料理を作るとなぜか必ず猫毛が入り込んでいるほどである。猫を抱っこしない日はないし、私のベッドは猫たちのベッドでもあるので、部屋着も寝具も猫毛まみれである。そのため、毎日ルンバを起動させるし、洗濯も毎日必要である。おかげでわが家は大体いつも片付いている。

## 3 日々のストレス値がゼロになる (むしろ幸福値が上がり続ける)

主観であるが、猫は、私が知る限り最も愛らしい生き物である。顔、身体のフォルム、鳴き声、性格、匂い、肉球、すべてが完璧で最高であり、眺めているだけで顔が緩み、ほっこりした気持ちになる。

私も仕事をしていると強いストレスを感じる事が多々あるが、実は、翌日にストレスを持ち越したことがない。なぜなら、家に帰ると抱えていたストレスが消えるのである。まず、玄関のドアを開けると、猫たちがリビングのガラスドアに張り付いて私を見ている。これ

で、感じていたストレスの4分の1は消える。ソファに座ってテレビを見ていると、遊んで欲しいのか前足で私の腕をつんつんしてくる。これで、さらにストレスの4分の1が消える。その後、モフモフのお腹に顔をうずめたり、インスタ用の写真を撮ったりしていると、気が付いた頃には感じていたストレスはゼロになっている。正確には、ストレスを感じたことをすっかり忘れていたのである。そして最後に、一緒にベッドで幸せを感じながら眠りにつき、翌朝の日の出頃には気持ちよく起こされることのできるのである。また、出先で急なストレスを感じたときや、疲れて仕事に集中できないときは、スマホの中に入った猫たちの写真が私の心身の状態を回復してくれることもある。私にとって最高の癒し効果を与えてくれる生き物である。

猫との暮らしをほんの一部紹介したが、もちろん良いことだけでなく、大変なことも沢山ある。ひとつ紹介すると、わが家の猫の1匹は、ふわふわしたものに粗相をする癖があるので、現在わが家に布団はない。枕もクッションも頻繁に買い替えている。ただ、そんなことは些細な面倒事に過ぎないと思わせるほど、猫は愛らしく、私にとって特別な生き物である。

猫なしの生活はもはや考えられない。これからも猫たちとの幸せな生活が続くことを願う。

