

警戒吠えゼロへ！環境と接し方の見直しチェックリスト

愛犬がチャイムや外の物音に反応して吠えてしまう「警戒吠え」。これを改善するためには、犬を変える前に「環境」と「飼い主さんの対応」を見直すことが近道です。

このリストを使って、現在の状況の一つずつ確認してみてください。チェックがつかない項目が、解決への糸口になります。

ステップ1: お部屋の環境を見直す(予防編)

まずは、犬が「警戒しなくてもいい環境」を作ることが最優先です。刺激を物理的に減らすだけで、吠える回数は劇的に減ります。

- ☐ 外が見えないように工夫していますか？
 - 窓の外を通る人や車は、犬にとって最大の警戒対象です。レースのカーテンを閉める、窓ガラスに目隠しシートを貼るなどして、視覚的な刺激を遮断してください。これだけで興奮度が下がります。
 - ☐ 犬の居場所(ハウス・ベッド)は玄関から離れていますか？
 - 玄関や窓の近くに寝床があると、犬は常に「警備員」の役割を強いられてしまいます。静かで落ち着ける、部屋の奥や人の動きが少ない場所に居場所を移動しましょう。
 - ☐ チャイムの音量は適切ですか？
 - 音が大きすぎると、それだけで犬は驚き、恐怖を感じます。音量を最小にするか、可能であれば音の種類を変えてみてください。
 - ☐ テレビやラジオを小さく流していますか？
 - シーンとした部屋では、外の小さな物音も際立って聞こえてしまいます。生活音やラジオをBGMとして流しておく、外の音が紛れて気にならなくなります。
-

ステップ2: 飼い主さんの行動を見直す(対応編)

吠えた瞬間の飼い主さんのリアクションが、実は「もっと吠えなさい」という合図になっていることがあります。

- ☐ 吠えたときに大声で叱っていませんか？
 - 「うるさい！」「ダメ！」と大声で叫ぶと、犬は飼い主さんが「一緒に警戒して叫んでいる(加勢してくれている)」と勘違いします。反応するときは、低く落ち着いた声で短く伝えます。
- ☐ インターホンが鳴ったとき、慌てて動き出していないですか？
 - 飼い主さんが「来た！」と慌てて玄関に走ると、犬もその緊張を感じ取って興奮します。チャイムが鳴っても、まずは一呼吸置いてから、ゆっくりと立ち上がるように心がけてください。
- ☐ 散歩や遊びで体力を十分に発散させていますか？

- 体力が余っていると感覚が過敏になり、少しの刺激でも反応しやすくなります。十分な運動や頭を使う遊びを取り入れ、家の中では「休むモード」になれるように導きましょう。

ステップ3:トレーニングの準備(練習編)

環境を整えたら、少しずつ「音」や「状況」に慣れる練習を始めます。

- [] 吠える前に褒める・おやつをあげるタイミングを知っていますか？
 - 物音がした直後、まだ犬が「ワン！」と言う前の「一瞬の沈黙」におやつをあげます。「音がする＝いいことがある」と学習させるためです。吠えてしまってからあげるのは逆効果になるので注意が必要です。
- [] 「マット」や「ハウス」の指示で落ち着く練習をしていますか？
 - 来客時に玄関へ突進しないよう、指定の場所(マットなど)で待機する練習を普段から行います。これができると、チャイムが鳴った時の「やるべきこと」が明確になり、吠える必要がなくなります。

本チェックリスト活用のメリットと注意点

最後に、この対策を行う上でのポイントをまとめました。

メリット

前述の対策を講じることで、犬の心理的な負担(常に警備をしなければならないストレス)が軽減されます。また、物理的な対策はトレーニングよりも即効性があり、飼い主さんの精神的な余裕にもつながります。近隣トラブルの予防になる点も大きな利点です。

デメリット・注意点

環境を変えたからといって、長年の習慣が明日すぐに消えるわけではありません。効果が出るまでにはある程度の期間が必要です。また、犬の性格によっては、環境対策だけでは不十分で、専門家による行動修正が必要なケースもあります。焦らず、できるところから一つずつ試してみてください。