

犬研ノート

犬の行動を観察して、記録して、考えるノート

#01

犬の行動を整理する観察ノート

Version 1.1 / 2026.10



見る



記録する



比べる



犬研 / inuken.jp

はじめに

私たちは毎日、犬と一緒に暮らしています。

ごはんを食べるとき、散歩に行くとき、遊んでいるとき、眠っているとき。

毎日そばにるので、自分の犬のことはよく分かっているように感じます。

でも、ひとつの行動を少し丁寧にしてみると、

「これは、いつもするのかな？」

「他に誰かがいるときでも同じかな？」

「この前とは少し違うような気がする」

と、今まで気づかなかったことが見えてくることがあります。

このノートは、犬の行動の意味をすぐに決めるためのものではありません。

まず見て、記録して、いくつかの出来事を比べながら、

「自分の犬は、どんなふうに行動しているのだろう？」

と考えていくためのノートです。

犬と一緒に暮らしているからこそ見られる、小さな出来事があります。

それを少しずつ残していきます。



見る



記録する



比べる

利用条件

このノートは無料でご利用いただけます。個人・家庭での印刷や利用、PDFデータの無償共有も自由です。

犬研ノートをそのまま紹介したり、無償で配布したりすることも歓迎します。

内容を改変したものを「犬研ノート」として配布すること、PDFデータや印刷物そのものを販売することは
ご遠慮ください。犬研のサイトでは、このノートの最新バージョンを公開しています。

<https://inuken.jp/>

このノートが大切にしていること

まず、起きたことを見る

犬の行動を見ると、

「遊んでほしいんだ」「怒っている」「わがママを言っている」など、
私たちは自然に意味を考えます。

それ自体が悪いことではありません。

ただ、その考えと、実際に起きたことを少し分けてみます。



見たこと

ボールを咥えて私の前に来て、
前足で2回触れた。



考えたこと

ボールを投げてほしかったの
かもしれない。

どちらも、このノートに残して構いません。

ひとつの記録だけで決めない

一度の出来事だけでは、まだ分からないことがあります。

同じような行動を別の日にも記録してみると、毎回同じところが見つかることもあれば、
違うこともあります。記録がいくつかたまったら、それらを比べてみます。

最初に考えていたことと、少し違って見えてくることもあります。

それも大切な記録です。



記録する



比べる



また見る



最初に考えていたことと違って見えてきたことも、大切な記録です。

1

このノートで できること・できないこと

このノートは、犬の行動を観察して、記録して、考えるためのノートです。

できることと、このノートだけでは分からないことを知っておくと、使いやすくなります。

○ このノートでできること

- そのときの印象だけでなく、記録をもとに犬の行動を振り返る
- 「いつもこうする」「きっとこういう意味だ」と思っていたことを、いくつかの記録と比べて考える
- 行動が起きた状況や、似た出来事の中にある違いに気づく
- 最初に自分がどう考えていたのかと、記録を重ねたあとにどう見えているかを比べる
- まだ分からないことを、分からないまま記録として残す
- 犬について誰かに相談するときに、具体的な出来事を伝えるための情報を残す

✕ このノートだけでは分からないこと

- 行動の原因を決めること
- 犬の性格を決めること
- 正しい・間違いを判断すること
- トレーニングの方法を決めること
- 問題をすぐに解決すること



大切なこと

記録は、犬のことを考えるための手がかりになります。

「どうして？」の答えが、記録だけでは分からないこともあります。

体調の変化や痛みなどが関係していることもあります。

心配な変化や健康に関係しそうな行動がある場合は、獣医師などの専門家に相談してください。

そのとき、このノートの記録が状況を伝える手助けになることがあります。

2

記録してみたい 行動・出来事を決める

まず、少し気になっている行動や出来事をひとつ選びます。

大きな問題でなくても構いません。

「最近よくするな」「これは何だろう?」と思った小さなことでも十分です。

1

記録してみたい行動・出来事

記入例 | バナナを出したときの前足の「トントン」

2

どこからどこまでにする?

行動そのものだけでなく、その少し前から、そのあとの様子までを見ます。

記入例 | 私がバナナを取り出したところから、犬が食べたあとの様子まで

3

今、気になっていることは?

今の時点で気になっていることを書きます。あとで考えが変わったら、それも記録のひとつです。

記入例 | バナナを食べたあと、誰を見ていることが多いのか



POINT

すべてを決めきらなくても構いません。記録を続けるうちに、見方や気になることが変わることもあります。

3

1回の出来事を記録してみる

これから、実際に起きた出来事を記録します。

うまく文章にまとめる必要はありません。短い言葉や箇条書きでも記録できます。

大切なのは、「何が起きたか」と「自分がどう考えたか」を少し分けて書くことです。

記録の流れ

1 → 

その前はどんな状況だった？

犬が行動する少し前に、何が起きていたかを書きます。

2 

犬は何をした？

できるだけ、実際に見えた行動を書きます。

回数や続いた時間、行動の間隔なども、分かる範囲で残してみます。

3  →

その後どうなった？

犬の行動のあとに、人や犬、周りで起きたことを書きます。

そのあとに何が起きたかは大切な手がかりですが、それだけで「なぜその行動をしたか」が分かるわけではありません。

4 

そのとき、どう考えた？

そのとき自分が考えたことを書きます。正解でなくても構いません。



「何が起きたか」と「考えたこと」を分けておくと、あとから見返しやすくなります。
ここまで準備できたら、次のページから実際に記録します。

1回の記録

記録 No. _____

日付：____年 ____月 ____日（土） 時間：____ ~ ____ 場所：_____

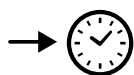
誰がいた？

記録開始時の
犬の様子・状態

その他、
気になったこと

1

下の②の行動・出来事の前に何があった？



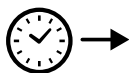
2

どんな行動・出来事があった？ 先ずこの②から書き始めると分かりやすいかもしれません



3

その後どうなった？ 犬はそのあと何をした？ その後の様子や、どのくらい続いたかなど



4

そのとき、どう考えた？



 ここは、あなたがそのとき考えたことを書くところです。正解でなくても構いません。

1回の記録（記入例）

記録 No. 01

日付：00 年 00 月 00 日（土） 時間：12:30～12:35 場所：キッチン・食卓

誰がいた？

私

記録開始時の
犬の様子・状態

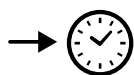
キッチンにいる私のそばにいた。

その他、
気になったこと

特になし。

1

下の②の行動・出来事の前に何があった？



私がキッチンからバナナを取り出した。

犬はそばでその様子を見ていた。

2

どんな行動・出来事があった？ まず②から書くと、前後の流れを整理しやすくなります。



私の足を前足でトントンと叩いた。

5秒くらい間をあけながら、3回くらい繰り返した。

そのあいだ私をじっと見ていた。

3

その後どうなった？ 犬はそのあと何をした？ その後の様子や、どのくらい続いたかなど



私が自分の分を残して、バナナを少量与えた。

犬はよだれを垂らしたあと、バナナを食べた。

4

そのとき、どう考えた？



バナナが食べたくて、私をトントンしたのかもしれない。



ここは、あなたがそのとき考えたことを書くところです。正解でなくても構いません。

4

記録を続けてみる

ここからは、同じように記録を続けます。毎日書く必要はありません。

気になった出来事があったときや、「前にも似たことがあった」と思ったときに記録します。

同じ行動でも、そのときの状況は少しずつ違うかもしれません。

まだ意味を決める必要はありません。

まずは、いくつかの記録を残していきます。



毎日でなくてOK

毎日書かなくても構いません。
気になったときに記録します。



短いメモでも十分

短い言葉や箇条書きでも記録できます。
思い出せる範囲で残します。



自分に合うやり方で

印刷した用紙でも、自作のノートでも構いません。
続けやすい方法を使います



続けていくと...

まずは、いくつかの記録を残していきます。
このあとに、4枚の記録ページがあります。



POINT

起きなかったときも、ひとつの記録

「いつもならこの行動をしそう」と思った場面で、その行動をしなかったことも、気になったら記録してみます。
そのとき犬が何をしていたのかを残しておくと、あとで比べる手がかりになります。



さらに必要になったら、巻末の「繰り返し印刷用 | 1回の記録」を使いましょう。

1回の記録

記録 No. _____

日付：____年 ____月 ____日（土） 時間：____ ~ ____ 場所：_____

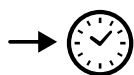
誰がいた？

記録開始時の
犬の様子・状態

その他、
気になったこと

①

下の②の行動・出来事の前に何があった？



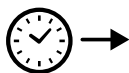
②

どんな行動・出来事があった？ 先ずこの②から書き始めると分かりやすいかもしれません



③

その後どうなった？ 犬はそのあと何をした？ その後の様子や、どのくらい続いたかなど



④

そのとき、どう考えた？



 ここは、あなたがそのとき考えたことを書くところです。正解でなくても構いません。

1回の記録

記録 No. _____

日付：____年 ____月 ____日（土） 時間：____ ~ ____ 場所：_____

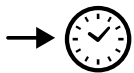
誰がいた？

記録開始時の
犬の様子・状態

その他、
気になったこと

1

下の②の行動・出来事の前に何があった？



2

どんな行動・出来事があった？ 先ずこの②から書き始めると分かりやすいかもしれません



3

その後どうなった？ 犬はそのあと何をした？ その後の様子や、どのくらい続いたかなど



4

そのとき、どう考えた？



 ここは、あなたがそのとき考えたことを書くところです。正解でなくても構いません。

1回の記録

記録 No. _____

日付：____年 ____月 ____日（土） 時間：____ ~ ____ 場所：_____

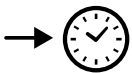
誰がいた？

記録開始時の
犬の様子・状態

その他、
気になったこと

1

下の②の行動・出来事の前に何があった？



2

どんな行動・出来事があった？ 先ずこの②から書き始めると分かりやすいかもしれません



3

その後どうなった？ 犬はそのあと何をした？ その後の様子や、どのくらい続いたかなど



4

そのとき、どう考えた？



 ここは、あなたがそのとき考えたことを書くところです。正解でなくても構いません。

1回の記録

記録 No. _____

日付：____年 ____月 ____日（土） 時間：____ ~ ____ 場所：_____

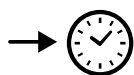
誰がいた？

記録開始時の
犬の様子・状態

その他、
気になったこと

1

下の②の行動・出来事の前に何があった？



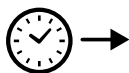
2

どんな行動・出来事があった？ 先ずこの②から書き始めると分かりやすいかもしれません



3

その後どうなった？ 犬はそのあと何をした？ その後の様子や、どのくらい続いたかなど



4

そのとき、どう考えた？



 ここは、あなたがそのとき考えたことを書くところです。正解でなくても構いません。

5

ここまでの記録を見返してみよう

いくつか記録がたまりました。

一度、これまで書いたページを見返してみます。

ひとつの出来事だけでは分からなかったことも、いくつかの記録を並べると見えてくることがあります。



前にも似たことがあった

似たような場面やきっかけはありませんか？



同じ行動だけれど、このときは少し違う

同じように見えた行動でも、
そのときの状況や犬の様子が少し違っていませんか？



この人がいるときによく起きている気がする

特定の人や関わりの中で起きていることはありませんか？



次は、似た記録をいくつか選んで比べます。

すべてを比べる必要はありません。

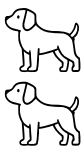
「ちょっと気になる」と思ったものから選びます。

6

記録を比べてみる

ひとつの記録だけを見ていると、そのとき考えたことが、その行動の意味のように感じることがあります。でも、似た記録をいくつか並べてみると、ひとつの記録では気づかなかったことが見えてくることがあります。ここでは、これまでの記録の中から、似た行動や気になる出来事をいくつか選んで比べます。

比べるときに見ること



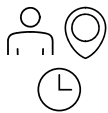
同じだったこと

いくつかの記録の中で、同じように見られたことは何かを見ます。



違っていたこと

同じように見えた行動でも、
違っていた条件や犬の様子がないかを見ます。



条件が違う記録

誰がいたか、場所、時間、犬の状態などの違いを見ます。
同じ行動でも、回数や続いた時間などが違うこともあります。



記録を比べるときも、正解を探す必要はありません。
条件が違って同じ行動が見られることもあります。
どちらも、犬の行動を考える手がかりになります。

記録を比べてみる

比べたい行動・出来事：_____

	記録1	記録2	記録3
記録 No.	_____	_____	_____
日付	年 月 日 ()	年 月 日 ()	年 月 日 ()
そのときの条件 (誰がいたか、 場所、時間、天気、 犬の状態など)	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

詳しい内容は、それぞれの記録ページを見返します。

1

共通していたことは？

いくつかの記録に、同じように見られたことはありましたか？



2

条件が違う記録では、犬の行動にも違いがあった？

そのときの条件が違う記録を比べると、犬の行動にも違いがありましたか？
同じような状況でも、その行動をしなかった記録があれば比べてみます。



3

比べてみて、どんなことを考えた？

記録を並べてみて、気づいたことや考えたことを書きます。



4

次に見てみたいことは？

また同じようなことが起きたら、何を見てみたいですか？



記録を比べてみる（記入例）

比べたい行動・出来事：バナナを出したときに、前足で「トントン」する

	記録1	記録2	記録3
記録 No.	No. 01	No. 05	
日付	00年 00月 00日（土）	00年 00月 00日（月）	年 月 日（ ）
そのときの条件 （誰がいたか、 場所、時間、天気、 犬の状態など）	私だけがいた	私と妻がいた	

詳しい内容は、それぞれの記録ページを見返します。

1

共通していたことは？

いくつかの記録に、同じように見られたことはありましたか？



どちらも、私がバナナを出したあとに、私の足を前足でトントンした。
バナナを少しもらって食べた。

2

条件が違う記録では、犬の行動にも違いがあった？

そのときの条件が違う記録を比べると、犬の行動にも違いがありましたか？

同じような状況でも、その行動をしなかった記録があれば比べてみます。



私だけのときは、バナナを食べたあとも私の方を見続けていた。
妻がいるときは、バナナを食べたあと妻の方へ移動して、
妻をじっと見続けていた。

3

比べてみて、どんなことを考えた？

記録を並べてみて、気づいたことや考えたことを書きます。



最初は「バナナが欲しくてトントンした」と考えていた。
でも、バナナを食べたあとも人を見続けたり、妻がいると妻の方へ移動したりしている。
バナナをもらったあとも、人への働きかけが続いているのかもしれない。

4

次に確かめてみたいことは？

また同じようなことが起きたら、何を見てみたいですか？



妻がいるときは、バナナを食べたあと毎回妻の方へ行くのか
私だけのときは、食べたあとどのくらい私を見続けるのか
ほかの食べ物でも同じような行動をするのか

7

また記録して、また比べてみる

比べてみると、「次はここを見たい」ということが見つかることがあります。

比較ページに書いた「次に確かめてみたいこと」を、次の記録で見っていきます。

新しい記録が増えたら、前に比べた記録ともう一度比べることもできます。

記録 No.01と
No.05を比べる



新しく
記録 No.09を書く



No.01、No.05
No.09を比べる



1 まずは、ある記録同士を比べる

共通点や違いに気づくことが、次の観察のヒントになります。



2 新しく記録を追加する

日々の記録を続けていると、新しい気づきや変化が見えてきます。



3 もう一度、比べてみる

新しい記録を加えて、もう一度比べます。見えなかった違いが見えてくることがあります。



4 最初には見えなかったことに気づく

記録が増えると、最初には見えなかった共通点や違いが見つかることがあります。



記録して、比べて、また記録する。この行き来を繰り返します。

記録を比べてみる

比べたい行動・出来事：_____

	記録1	記録2	記録3
記録 No.	_____	_____	_____
日付	年 月 日 ()	年 月 日 ()	年 月 日 ()
そのときの条件 (誰がいたか、 場所、時間、天気、 犬の状態など)	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

詳しい内容は、それぞれの記録ページを見返します。

1

共通していたことは？

いくつかの記録に、同じように見られたことはありましたか？



2

条件が違う記録では、犬の行動にも違いがあった？

そのときの条件が違う記録を比べると、犬の行動にも違いがありましたか？
同じような状況でも、その行動をしなかった記録があれば比べてみます。



3

比べてみて、どんなことを考えた？

記録を並べてみて、気づいたことや考えたことを書きます。



4

次に確かめてみたいことは？

また同じようなことが起きたら、何を見てみたいですか？



記録を比べてみる

比べたい行動・出来事：_____

	記録1	記録2	記録3
記録 No.	_____	_____	_____
日付	年 月 日 ()	年 月 日 ()	年 月 日 ()
そのときの条件 (誰がいたか、 場所、時間、天気、 犬の状態など)	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

詳しい内容は、それぞれの記録ページを見返します。

1

共通していたことは？

いくつかの記録に、同じように見られたことはありましたか？



2

条件が違う記録では、犬の行動にも違いがあった？

そのときの条件が違う記録を比べると、犬の行動にも違いがありましたか？
同じような状況でも、その行動をしなかった記録があれば比べてみます。



3

比べてみて、どんなことを考えた？

記録を並べてみて、気づいたことや考えたことを書きます。



4

次に確かめてみたいことは？

また同じようなことが起きたら、何を見てみたいですか？



記録が増えてきたら

ここまで記録を続けていると、最初のころより、犬の行動を細かく見るようになっていくかもしれません。最初には気づかなかったことに気づいたり、「こういう意味だと思っていたけれど、少し違うかもしれない」と感じたりすることもあります。あまり見方が変わっていないこともあります。まだよく分からないことが残っていても構いません。



最初の頃より、細かく見えるようになったかもしれません

前は気づかなかったしぐさや様子にも、目がいくようになってきたかもしれません。



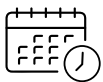
気づかなかったことに気づくかもしれません

同じ行動でも、状況が違えば見え方が変わることがあります。



まだ分からないことがあっても構いません

分からないことも、そのまま記録として残します。



これまでに書いた記録を、少し長い期間で見返します

「最初のころ、自分はどのように考えていたのか」「記録を重ねた今は、どう見えているのか」次は、ここまでの記録を振り返ります。

長期の振り返り① | 記録を選ぶ＋最初と今

ここまでの記録を、少し長い期間で見返します。

最初のころの記録、少し違った行動が見られた記録など、今振り返って気になるものを選びます。

① 振り返ってみたい記録

1. 記録 No. _____

気になった理由

.....

.....

2. 記録 No. _____

気になった理由

.....

.....

3. 記録 No. _____

気になった理由

.....

.....

4. 記録 No. _____

気になった理由

.....

.....

② 最初のころ、どう考えていた？

参考にした記録 No. _____



.....

.....

③ 記録を重ねた今は、どう考えている？

参考にした記録 No. _____



.....

.....

④ 見方が変わったところはある？

参考にした記録 No. _____



.....

.....

長期の振り返り② | 今、記録から分かること

ここでは、「長期の振り返り①」で選んだ記録をもとに、今の時点で見えていることを整理します。
ひとつの出来事ではなく、何度か記録した中で見られたことを振り返ります。

1 よく見られたことは？



何度か繰り返して見られた行動や状況はありましたか？

参考にした記録 No. _____

2 条件が違う記録で、行動にも違いがあった？



誰がいたか、場所、時間、犬のそのときの様子・状態などが違う記録を比べてみます。

参考にした記録 No. _____

3 まだよく分からないことは？



記録を重ねても、まだ分からないことはありますか？ 分からないことも、今の時点での記録として残します。

参考にした記録 No. _____



記録から分かったことだけでなく、まだ分からないことを残しておくことも大切です

長期の振り返り③ | これから見てみたいこと

「長期の振り返り①」「長期の振り返り②」で記録を振り返ってみると、新しく気になったことや、もう少し見てみたいことが出てくる場合があります。最後に、これからの観察につながることを残します。

1 もう少し確かめたいことは？



何度か繰り返して見られた行動や状況はありましたか？

2 次に似たことが起きたら、何を見てみたい？



次に同じような出来事があったとき、特に見ておきたいことを書きます。

3 ほかに観察してみたい行動・出来事は？



今回とは別に、気になっている行動や出来事があれば残しておきます。



このページまで来ても、観察が終わるわけではありません。

また気になることがあったら、記録して、比べて、必要なときに振り返ります。

次のページでは、繰り返し印刷して使うページを案内します。

繰り返し印刷するページ

ここからは、本編で使った記入用紙をまとめています。

記録を続けたいときは、必要なページを選んで印刷して使います。



使い方

まずは「1回の記録」を印刷して、気になる出来事を書きます。

記録がたまったら、「記録を比べてみる」で見返します。

少し時間がたったら、「長期の振り返り」で今分かることを整理します。



繰り返し印刷するページ

26 | 1回の記録

27 | 記録を比べてみる

28 | 長期の振り返り① | 記録を選ぶ+最初と今

29 | 長期の振り返り② | 今、記録から分かること

30 | 長期の振り返り③ | これから見てみたいこと



このノートの終わりはありません

必要なページを必要な枚数だけ印刷して使えます。

また気になることがあったら、記録を続けます。

記録する → 比べる → 振り返る を必要なときに繰り返します。

1回の記録

記録 No. _____

日付：____年 ____月 ____日（土） 時間：____ ~ ____ 場所：_____

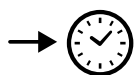
誰がいた？

記録開始時の
犬の様子・状態

その他、
気になったこと

1

下の②の行動・出来事の前に何があった？



2

どんな行動・出来事があった？ 先ずこの②から書き始めると分かりやすいかもしれません



3

その後どうなった？ 犬はそのあと何をした？ その後の様子や、どのくらい続いたかなど



4

そのとき、どう考えた？



 ここは、あなたがそのとき考えたことを書くところです。正解でなくても構いません。

記録を比べてみる

比べたい行動・出来事：_____

	記録1	記録2	記録3
記録 No.	_____	_____	_____
日付	年 月 日 ()	年 月 日 ()	年 月 日 ()
そのときの条件 (誰がいたか、 場所、時間、天気、 犬の状態など)	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

詳しい内容は、それぞれの記録ページを見返します。

1

共通していたことは？

いくつかの記録に、同じように見られたことはありましたか？



2

条件が違う記録では、犬の行動にも違いがあった？

そのときの条件が違う記録を比べると、犬の行動にも違いがありましたか？
同じような状況でも、その行動をしなかった記録があれば比べてみます。



3

比べてみて、どんなことを考えた？

記録を並べてみて、気づいたことや考えたことを書きます。



4

次に見てみたいことは？

また同じようなことが起きたら、何を見てみたいですか？



長期の振り返り① | 記録を選ぶ＋最初と今

ここまでの記録を、少し長い期間で見返します。

最初のころの記録、少し違った行動が見られた記録など、今振り返って気になるものを選びます。

① 振り返ってみたい記録

1. 記録 No. _____

気になった理由

.....
.....

2. 記録 No. _____

気になった理由

.....
.....

3. 記録 No. _____

気になった理由

.....
.....

4. 記録 No. _____

気になった理由

.....
.....

② 最初のころ、どう考えていた？

参考にした記録 No. _____



.....
.....

③ 記録を重ねた今は、どう考えている？

参考にした記録 No. _____



.....
.....

④ 見方が変わったところはある？

参考にした記録 No. _____



.....
.....

長期の振り返り② | 今、記録から分かること

ここでは、「長期の振り返り①」で選んだ記録をもとに、今の時点で見えていることを整理します。
ひとつの出来事ではなく、何度か記録した中で見られたことを振り返ります。

1 よく見られたことは？



何度か繰り返して見られた行動や状況はありましたか？

参考にした記録 No. _____

2 条件が違う記録で、行動にも違いがあった？



誰がいたか、場所、時間、犬のそのときの様子・状態などが違う記録を比べてみます。

参考にした記録 No. _____

3 まだよく分からないことは？



記録を重ねても、まだ分からないことはありますか？ 分からないことも、今の時点での記録として残します。

参考にした記録 No. _____



記録から分かったことだけでなく、まだ分からないことを残しておくことも大切です

長期の振り返り③ | これから見てみたいこと

「長期の振り返り①」「長期の振り返り②」で記録を振り返ってみると、新しく気になったことや、もう少し見てみたいことが出てくることがあります。最後に、これからの観察につながることを残します。

1 もう少し確かめたいことは？



何度か繰り返して見られた行動や状況はありましたか？

2 次に似たことが起きたら、何を見てみたい？



次に同じような出来事があったとき、特に見ておきたいことを書きます。

3 ほかに観察してみたい行動・出来事は？



今回とは別に、気になっている行動や出来事があれば残しておきます。



このページまで来ても、観察が終わるわけではありません。

また気になることがあったら、記録して、比べて、必要なときに振り返ります。

このノートを使うときに大切にしたいこと

このノートは、犬を評価したり、正解を見つけたりするためのものではありません。

その犬が、いつ、どこで、何をしていたのか。

その前には何があり、その後どうなったのか。

日々の暮らしの中で起きていることを、少し立ち止まって見るための道具です。

いつもの暮らしを観察する

観察のために、犬の反応をわざと引き出す必要はありません。

怖がるものを近づける、嫌がることを繰り返す、逃げにくい状況をつくるなど、

反応を見るために危険や強い不快を与えないでください。

「分からないから観察する」と、「分かるために状況をつくる」ことは違います。

犬の日常に自然に起きていることを見てください。

見たことと、考えたことを分ける

「しっぽを下げた」は観察できます。

でも、「怖かった」「反省していた」「甘えていた」などは、その行動を見た人の解釈です。

解釈してはいけないということではありません。

まず見たことを残し、そのあとで「こうだったのかもしれない」と考えてみてください。

一度の記録で決めない

犬の行動は、場所、時間、一緒にいる人、体調、直前に起きたことなどによって変わります。

一度見た行動だけで、「この犬はこういう犬」と決めるのではなく、何度か記録して比べてみてください。

同じように見えた行動にも、違いが見つかるかもしれません。

観察よりも、犬を優先する

犬が強く嫌がっている、痛みや体調不良が疑われる、危険がある。

そんなときは、記録を続けることよりも犬の安全や休息を優先してください。

このノートを埋めることが目的ではありません。

犬を見ることが目的です。

犬研ノートは、「それぞれの家庭で、犬を見る文化をつくる。」ための道具として制作しています。

自由に使いながら、あなたの犬を見てみてください。

犬研 <https://inuken.jp/>