



# うさぎケア入門: 世界基準の飼育

うさぎと幸せに  
暮らすための基本



& **House**  
**Rabbit** SOCIETY

# 項目



1 はじめに

---

2 うさぎの特性

---

3 住環境

---

4 エンリッチメント（生活の質の向上）

---

5 健康

---

6 あなたにぴったりのうさぎ選び

---

7 Q&A

---

うさぎケア入門

# 1 はじめに

---

HRSの紹介と活動内容





# ハウ斯拉ビットソサエティ の役割

ハウ斯拉ビットソサエティは、以下の分野に焦点を当てた国際的な非営利動物福祉団体です：

## 教育 保護（レスキュー）

HRSの使命は、家庭で飼育されるうさぎの命を救い、その生活の質を向上させることです。

House  
Rabbit SOCIETY



# うさこんちの役割

## お預かりと介護

BOARDING

## 独自のケア

GROOMING & SPECIALIZED CARE

## 安心のサポート

ADVICE & SERVICES



# うさこんちのご紹介

## お預かりと介護

- **お母さん代わりの見守り:** どの子もうさぎのお母さんのような愛と注意を払い、自宅のような環境で見守ります。
- 全年齢対象 / 短期から長期滞在まで対応。
- 24時間年中無休の専門的ケアおよびレスパイト・ケア（飼い主様の休息支援）。

## 独自のケア

- **豊富な経験に基づくケア:** 独自の「尻湯」法による専門的な洗浄で、皮膚トラブルの改善と衛生維持を図ります。
- 寝たきりや回復期のうさぎのための、低ストレスでプロフェッショナルな衛生管理。

## 安心のサポート

- **毎日報告・安全送迎:** 安心のための毎日の詳細な報告と、ストレスのない移動。
- 振動や騒音を最小限に抑えるため、電気自動車（EV）による安全な送迎。
- 個々のうさぎのニーズに合わせたカスタマイズ・ケアプラン。



うさぎケア入門

## 2 うさぎの特性

"うさぎの『本能』を理解することで、うさぎの行動、反応、体勢、しぐさに適切に対応出来るようになります。

- The House Rabbit Handbook



# うさぎと過ごす喜び

---

- うさぎは素晴らしい家族になります
- うさぎは個性豊かです
- うさぎはお世話（掃除）が簡単です
- うさぎは環境に優しいです
- うさぎは優しくておとなしいです
- うさぎとの交流は楽しいです



# うさぎは個性的

## うさぎは犬や猫とは違います...

---

うさぎを専門に診察する獣医ケアが必要で、繊細なコミュニケーションを要し、多様な性格を持つため、子どもよりも大人により適したコンパニオンアニマルです。

## うさぎは獲物となる動物です...

---

このため、うさぎは抱き上げられたり、抱っこされることは嫌いです。ほとんどのうさぎにとって、抱き上げられることは本能的に恐怖反応を引き起こします。それは捕食者に捕まることと結びついているからです。

## うさぎに関する誤解...

---

- うさぎの性格はみな同じではなく、人間と同じように様々です
- うさぎにニンジン丸ごとあげてはいけません
- うさぎは屋内で飼うことが最も安全で健康的です

# うさぎの豆知識

## 1. 家畜化

---

ヨーロッパでのうさぎの家畜化は11世紀に始まり、生き延びるための特性が改良されました。その結果、うさぎは人間の世話や管理に大きく依存するようになりました。

## 3. 寿命

---

適切なケア、世話、獣医の診察を受けていれば、家庭で飼育されるうさぎの平均寿命は8~12年です。

## 2. 睡眠サイクル

---

うさぎは「薄明薄暮性（はくめいはくぼせい）」で、日の出と日没の時間帯に最も活発になります。家族が仕事や学校、遊びに出かけている日中は、うさぎはお昼寝をします。

## 4. 避妊・去勢

---

うさぎには避妊・去勢手術を行うべきです。これにより寿命が延び、望ましくない行動が減り、特定のがんを予防することができます。



## 3 住環境

「部屋のレイアウトは、うさぎと飼主の暮らしが自然に共存できるように工夫しましょう。」

- The House Rabbit Handbook





# 時代とともに変わるうさぎの飼育

うさぎの飼育方法は、何十年もの間に大きく変化してきました。これらの変化により、より健康なうさぎ、より幸せな家族、そしてより人道的な飼育環境が実現されています。

- 野生のヨーロッパアナウサギから毛皮と肉用に家畜化されました
- ローマ帝国がさらに家畜化を進め、ヨーロッパ以外の地域にも導入しました
- うさぎは家庭で継続的に肉と毛皮を得られる供給源として人気を博し、小屋（ケージ、ハッチ）が作られるようになりました
- 小さなケージは、人間がうさぎを成体（1～2歳）まで育てて食肉用にするのに都合が良かったのです
- 現在市場に出回っているケージは、時代遅れのデザインに基づいており、長期的なペットうさぎの健康にとって健康的でも豊かな環境でもありません



# 居住空間の必需品

- 専用の部屋、またはサークル（ペン、囲い）
- 1つ以上のトイレ（うさぎのサイズの少なくとも2倍以上の大きさ）
- 床材：洗えるラグ、厚手のブランケット、シーグラスマットなど
- ご飯と水の器
- 隠れ家（ハイディハウス）
- トイレ砂（広葉樹材）
- 牧草
- うさぎに安全なおもちゃ
- 夏場の保冷剤やセラミックタイル / 冬場の暖房器具

理想的な温度範囲： 摂氏15～24度

# 基本的な掃除のコツ

うさぎのスペースを清潔に保つことは、うさぎの健康と皆の幸せのために重要です。適切なセットアップと道具があれば、清潔で快適な環境を維持することができます。トイレは、うさぎが快適に使い続けられるよう、うさぎの体の少なくとも2倍の大きさが必要です



## トイレのセットアップ

1. トイレ
2. うさぎに安全なトイレ砂（パインペレット、ウィートグラスペレット、ペーパーペレット）
3. 牧草（オーチャード、チモシー、メドウ）

## 掃除用品

- ほうき／スウィフターとちり取り
- ホワイトビネガー（白酢）
- 掃除機
- ペーパータオル／布タオル
- レスキュークリーナー（消臭・除菌剤）
- 空気清浄機

# バニープルーフ（うさぎ対策）

うさぎには、掘ったり、かじったり、押したり、少しかじったりする習性があります。以下のアイテムを使い、部屋をしっかりとうさぎ対策しましょう：

- 木製またはプラスチックのかじり止め
- チェアマット
- 電源コード用ビニールチューブ
- アクリル板（プレキシガラス）
- プラスチックパネル
- 家具の配置換え

うさぎは退屈するとモノを壊すため、ケーブル、コード、植物、本などは床に置かず、手の届かないところに置くようにしましょう。



## 4 エンリッチメント (生活の質の向上)

「遊びの空間とおもちゃは、食事、水、そして睡眠場所という、うさぎの基本的な必需品をさらに充実させる重要な要素です。」

- The House Rabbit Handbook





# 生まれ持った本能

うさぎは本能に従って遊びます。

それぞれの遊びがなぜ健康に良いのか、ご紹介します：

- 
- **走り回ること（ズーミング）**：心血管、呼吸器、筋肉の健康を促進します。
  - **掘ること**：爪を短く保ち、筋肉を鍛え、問題解決能力を高めます。
  - **噛むこと**：絶えず伸び続ける歯を短く健康に保つために、うさぎは噛む必要があります。
  - **隠れること**：隠れることは獲物動物としての安心感を得ます

# おもちゃは上手な飼育の秘訣

掘る、噛む、走る、押す、投げる、隠れるといった健康的な本能をサポートし、育みましょう。うさぎと飼い主の両方に役立つ方法で。うさぎのお気に入りのおもちゃを探してみましょう。

- 走り回るための清潔で開放的なスペース
- 掘るためのシーグラスやチモシーのマット
- 噛むためのヤナギ、段ボール、チモシー、バルサ材、木材、シーグラスのおもちゃ
- 投げるためのプラスチックの赤ちゃん用おもちゃ
- 隠れるための段ボール箱、トンネル、テント
- 寄り添ったり毛づくろいしたりするためのぬいぐるみ

おもちゃを手作りしたい方は、[TheEducatedRabbit.com](https://TheEducatedRabbit.com) をご覧ください!



うさぎケア入門

# 5 健康

---

うさぎのお世話の仕方



# うさぎの食事

一般的な大人うさぎの食事内容

---

- **食べ放題の牧草:** チモシー、オーチャード、メドウ、オーツ、ボタニカルなど多種類!
- **葉物野菜:** 葉物野菜と野菜: 多様な種類を与えましょう。体重に応じて1日2~4カップ。濃い緑の葉物と香草のミックスが最適です。
- **ペレット:** 牧草ベースで、シンプルなものほど良いです。体重約2.3kgのうさぎで1/4カップ。おやつ、ナッツ、種子が混ざったペレットは避けてください。
- 果物、デンプン質、おやつは56グラム以下。

高齢うさぎ、幼いうさぎ、特別なニーズのあるうさぎは食事内容が異なる場合があります。かかりつけの獣医師とあなたのうさぎに合った食事について相談しましょう



# うさぎの消化器官について

うさぎは草食動物で、植物由来のものだけを食べます。

うさぎの消化器官は犬や猫と異なり、「盲腸（もうちょう）」という器官で食物繊維を発酵させています。これを「後腸発酵」と呼びます。そのため、うさぎの糞は2種類あります：

- 丸くて乾いた普通の糞
- ツヤがあり、柔らかくて集まった「盲腸糞（もうちょうふん）」

盲腸糞には健康に役立つ腸内細菌がたくさん含まれていて、うさぎはこれをもう一度食べて栄養を吸収します。

うさぎの腸は常に動いている必要があります、食欲がなくなった場合は緊急事態です。

すぐにうさぎに詳しい獣医に行ってください。

放置すると、

最短12時間ほどで命に関わることもあります。



# グルーミング 手入れ

うさぎは3ヶ月ごとに換毛するため、定期的なグルーミングが不可欠です！健康と清潔を保つだけでなく、体に異常がないかコンディションを確認する機会でもあります。

- 2～4ヶ月ごとの爪切り
- 換毛具合に応じた週1～2週に1回のブラッシング
- 年1～2回の臭腺掃除
- 長毛種の場合は全身のカット
- 獣医師の指示に従った年1～3回のノミ予防

**グルーミングの際は、しこり、腫れ、毛玉、お尻の汚れ、分泌物などがいないか確認してください。**

# 病気の兆候

- 食欲の変化
- 糞の異常、または消失
- 異常な行動
- 歩き方や姿勢の変化
- 毛艶がない、または脱毛
- 食べるのが困難、よだれ、顔の腫れ
- 上部呼吸器の症状（くしゃみ、鼻水など）
- 目や鼻からの分泌物
- 斜頸（首の傾き

---

草食動物は本能的に病気のサインを隠すのが上手です。**うさぎの生活リズムに変化が見られたら、それは何か異常がある最初のサインかもしれません。**うさぎの病気は急に進行し、命に関わることもあります。緊急時に備えて、うさぎに詳しい獣医をあらかじめ見つけておきましょう





# 避妊・去勢

避妊・去勢手術は、うさぎの命を救うメリットだけでなく、飼い主にとってもいくつかのポジティブな効果があります

- **癌の予防:** 子宮癌、卵巣癌、精巣癌などのリスクを排除します。
- 特にメスのうさぎは、年齢を重ねるにつれて生殖器系の癌を発症するリスクが非常に高くなります（年齢により40%～80%）。
- **行動:** 噛みつき、縄張り意識、おしっこのスプレー行為など、ホルモンに起因する問題行動を解消します。
- **望まない妊娠の防止:** 手術を受けていないメスは、30日ごとに1～12匹の赤ちゃんを産むことができ、室内飼育では繁殖の「季節」がありません。
- **多頭飼いのしやすさ:** 手術済みのうさぎは、他のうさぎとの初対面時に縄張り意識が低くなる傾向があります。

## 6 あなたに最適なうさぎ

「うさぎは矛盾に満ちた不思議な存在です。好奇心旺盛なのに警戒心が強く、臆病なのに自信たっぷり。元気いっぱいかと思えばのんびり屋で、内気なのに大胆な一面もあります。」





# あなたのライフスタイルに合ったうさぎ

それぞれのうさぎは、人間や猫、犬と同じように個性豊かです。あなたの家庭やライフスタイルに合った性格のうさぎを見つけることが、成功の鍵です

- 一日中外出しているなら？ 仲の良いペアを検討しましょう。
- 賑やかな家庭なら？ 体が大きく社交的なうさぎを検討しましょう。
- 夜は静かに過ごしたい？ 内気なうさぎを試してみてください。
- 他にペットがいるなら？ 自信に満ち、おおらかなうさぎを。
- 時間にあまり余裕がないなら？ 信頼関係を築くプロセスを必要とするうさぎを検討してみてください。
- たっぷりお世話をしたいなら？ 特別なケアが必要なうさぎ（スペシャルニーズ）を検討しましょう。

# こどもとうさぎ

うさぎは多くの家庭にとって素晴らしい家族になりますが、適切な子を選び、責任を共有することが重要です。

- こどもは家族のうさぎをケアする際の優れた助手になれます。
- 最終的には大人が責任を持って、日常の管理、環境維持、健康チェックを行う必要があります。
- こどもはうさぎ独特のボディランゲージを読み取ったり、境界線を理解したりするのが難しい場合があります。
- うさぎは静かな場所を好みます。こどもの興奮を抑えることが、うさぎとの信頼関係を築く助けになります。
- 床の上で、うさぎと同じ目線で一対一で接することをこどもに教えてください。
- ゆっくりと優しく、頭や耳の付け根をなでることを推奨しましょう。



# 学校飼育うさぎ

うさぎの本来の「被食動物」としての本能を考えると、学校という環境はうさぎが健やかに過ごすのには適していません。教室の環境には以下のものが不足しています：

- 精神的・身体的なエンリッチメントのための十分なスペース
- 睡眠のための十分な静寂（うさぎは日中の大半を寝て過ごします）
- 病気の兆候に気づくための十分な観察習慣
- パーソナルスペースのための十分な境界線。境界がないと「ブーブー鳴く」「飛びかかる」「噛む」といった行動に繋がり、こどもたちにとっても悪い経験になってしまいます。

うさぎは猫に似ていて、自分のペースで人間と関わるのを好みます。学校でうさぎを飼う代わりに、「動物愛護教育デー」を設けて、うさぎが2時間ほど訪問して帰宅するような形を検討してください。



# うさぎと暮らす準備

うさぎのペースに合わせて、現実的な期待を持つことが信頼関係のカギです。ここでは、新しいうさぎを迎えた最初の「3日・3週間・3か月」で見られる変化の目安をご紹介します。

## 最初の3日間

---

- トイレの外にフンをすることがある
- 恥ずかしがったり、隠れたりする
- 夜になるまでごはんを食べない

## 最初の3週間

---

- 少しずつ新しい環境を探検し始める
- トイレの使い方が少しずつきれいになる
- 人に対して興味を示したり、観察したりする

## 最初の3か月

---

- 自分のスペースで快適にすごすようになる
- 人からのスキンシップやおやつを求めるようになる

# 新しいうさぎのお迎え買い物リスト

## 住環境の用品:

---

- \運動用サークル（エクササイズペン）
- フリースブランケット
- トイレ
- うさぎに安全なトイレ用チップ
- 底の重い器
- 隠れ家、または小動物用マット

## 食べ物:

---

- 牧草
- ペレット
- 新鮮な野菜

## その他:

---

- キャリーケース（上部が開くタイプが望ましい）
- おもちゃ（噛む、掘る、投げる用）
- うさぎ対策用品（配線カバー、幅木ガードなど）
- グルーミング用品（ブラシ、コーム、爪切り、止血粉、ペンライト）
- 掃除用具（酢、ちりとり、ほうき、小型掃除機、粘着ローラー）

# リソース（情報源）

このクラスの情報、HRSの創設者であるマリネル・ハリーマン著『House Rabbit Handbook 5th Edition』に基づいています。以下のサイトも、健康と幸福に関する優れたリソースです：

- [Houserabbit.org](http://Houserabbit.org): 英語の教育記事、ブログ、配布資料
- <https://venusworrell.wixsite.com/bunny-care> 日本語の飼育アドバイス (Venus Worrell)
- [うさこんち \(usako.co.jp\)](http://usako.co.jp): うさぎのホテル・お世話 (Junko Ishige)



# CREDITS

Content: **Amber Tadena and Venus Worrell**

Design: **Linda Wang**

Photography: **HRS staff & volunteers**

**Special thanks to Junko, owner of Usakonchi**

---

This presentation is the property of House Rabbit Society. No part of it may be reproduced, reused, or repurposed without the express written permission of House Rabbit Society.

Last revised February 2026

