

ペットロスを知るためのハンドブック

～ あたらしい絆のかたちへ ～



Human And Animal Community- Education

はじめに

嬉しいとき、悲しいとき、いつも変わらずそばに寄り添い、あたりまえのようにとともにいてくれたペットたち。

そんな愛するペットを亡くした後、まるで心に穴があいたかのような喪失感や悲しみで胸が苦しくなり、心に痛みを感じることもあると思います。

そんな心にあいた穴と、どう向き合っていけばよいのでしょうか。

このハンドブックでは、愛するペットを亡くした方々の声を、そして痛みや悲しみとつき合いながら歩いていくためのヒントをご紹介します。ペットロスを理解し、悲しみを癒すために、この一冊が少しでもお役に立てれば幸いです。

— 目次 —

- ・ご家族の声 1 ～いろいろな想いがあります～
- ・ペットロスとは？ ～愛するものを亡くした後の変化～
- ・大切なペットを亡くした皆様へ
 - ① ペットロスとのつき合い方
 - ② 自分でできるグリーフ・ワーク
- ～悲しみと向きあう心の準備ができたときに～
- ・ご家族の声 2 ～時が流れ・・・そして新しい絆の形～
- ・参考図書
- ・ご家族・知人の方のペットロスを心配されている方々へ

ご家族の声 1 ～色々な想いがあります～

大切なペットを亡くされた方々の声を、一部ご紹介します。

まるで心にぽっかり穴が
あいたみたいですよ

もっと早くに気づいていればと
思うと、自分がゆるせなくて…

- ❖ 「まわりが心配するので早く元気にならなければと思うんだけど、もとの自分になんて戻れるのかな…」
- ❖ 「散歩やごはんの時間がくるたび、もう二度と会えないのだと思いしられて…涙がとまらなくなります」
- ❖ 「忙しくしていれば、この悲しみも乗り越えられるのでしょうか…」
- ❖ 「あの子がいなくなったらつらいだろうって思っていたけど、ここまで落ちこむなんて…思ってもみませんでした」
- ❖ 「今は誰にも会いたくなくて…」
- ❖ 「朝起きられないし、食欲もなくて…」
- ❖ 「ボーっとして、気づいたら一日何もしないで、泣いて終わってしまうことがあるんです」
- ❖ 「悲しいはずなのに、涙が出ないんです」



ペットロスとは？

～愛するものを亡くした後の変化～

かけがえのない大切な存在を失ったとき、気持、体調、思考、人間関係などに様々な反応や変化が起こります。

それは、心理学用語で Grief「グリーフ（悲嘆）」と呼ばれ、愛するものを失ったときに、誰でも経験するものです。大切なペットを亡くしたとき経験する「ペットロス」も、このグリーフの一つです。

気持ちの変化

- ✖ 深い悲しみにとらわれ心に痛みを感じる
- ✖ 不安でたまらなくなる
- ✖ 二度と立ちなおれないような絶望感を感じる
- ✖ 寂しさや孤独感に胸がふさがれる想いがする
- ✖ 様々な後悔や自責の念におそわれる
- ✖ 息をするのも苦しいくらいのつらさを味わう
- ✖ 何もできなかった無力感にさいなまれる
- ✖ 自分や人に対する怒りでどうしようもなくなる
- ✖ 逆にショックが強くて何も感じられなくなったり、無気力になる
- ✖ 長期の介護の場合など、介護から解放されてホッとする自分に罪悪感を感じる など

いずれも大切なものを亡くしたときに起こるノーマルな反応です。人により、状況により、想いはさまざまです。また、これらの気持ちはいつも同じではなく、日によって変わることもあり、自分の気持ちのコントロールが難しくなることもあります。

体調の変化

- ✖ 夜眠れない、朝起きられないなどの睡眠の変化
- ✖ 食欲の減退
- ✖ 疲労感、虚脱感
- ✖ 胸やのどがしめつけられる感じがする
- ✖ 頭痛、めまい、腹痛、胃痛などの症状が出る など

これらもまた一般的に起こる反応ですが、症状が長期にわたる場合、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。また持病がある場合悪化することもあります。

思考の変化

- ✖ 亡くなったペットの気配を感じたり、声が聞こえて、まだそばにいるような気がする
- ✖ 集中力が欠如する
- ✖ 亡くなったペットのことで頭がいっぱいになる

このような時は仕事上や日常生活において普段しないようなミスをしがちです。普段と違う自分をもどかしく思ったり、戸惑ったりすることもあるかもしれません。

人間関係の変化

ペットロスはまだまだ周囲に理解されにくいものです。そのため、なにげないまわりの人の一言に敏感になることもあります。その結果、人とコミュニケーションをとるのがおっくうになり、人に会いたくない気持ちになることもあります。

大切なペットを亡くした皆様へ②自分でできるグリーフ・ワーク

……………悲しみと向きあう心の準備ができたときに……………

ペットロスの悲しみを癒すためには、自分の気持ち解放することが大切です。悲しみと向き合う心の準備ができたとき、心のプロセスを進めるために自分でできるグリーフ・ワークを、いくつかご紹介します。

🐾 亡くなったペットへの手紙を書く

生前伝えられなかったことを言葉にし、普段あらわすことができない想いを伝えるための方法です。亡くなったペットとの心つながり、絆が存在し続けることを表現できます。



🐾 思い出の品やアルバムをかざる

思い出の品を一つにまとめて飾ったり、お気に入りの写真をまとめた特別なアルバムを作ります。愛するペットとのつながりを保ち、思い出を語るきっかけになります。



🐾 絵をかく、コラージュを作る

自分の想いを言葉であらわすのは、ときに難しいことでもあります。

そんな時、言葉のかわりに絵やコラージュで自分の想いや大切な思い出を表現することができます。



ご家族・知人の方のペットロスを心配されている方々へ

かけがえのない大切な存在を失うこと。
その痛みや悲しみにはどれ一つとして同じ



ものはありません。大切なペットとの別れが 100 あれば、そこには 100 の痛みがあります。悲しむ人を前にしたとき、励ましたい、元気づけたいと思うのはごく自然な感情でしょう。

しかし良かれと思って言った言葉が相手を傷つけてしまうこともあります。悲しむ人の話にじっと耳を傾け、その想いを聴くこと。それもまた大切なサポートの方法です。

ペットロスにはどのようなサポートが望ましいのかいくつかご紹介します。参考にさせていただければ幸いです。

- ✖ 「早く忘れた方がいいですよ」「あなたのせいじゃないですよ」「そんなに悲しんでいると天国にいけませんよ」「もう一年経ったんだから・・・」など、ご家族に対して、どう感じるべきか、何をすべきかなどアドバイスをすることはあまり良いサポートにはなりません。
- ✖ それよりも相手の話を忍耐強く聞き、その人と愛するペットの思い出を分かち合うことが、ペットロスの気持ちを整理していく上で大きなサポートになります。まず耳を傾けること 80%、話すこと 20%で。
- ✖ 「共にいる」こと、心を開くこと、気にかけること以上に大切なルールはありません。

おわりに

ペットロスを知るためのハンドブック ～あたらしい絆のかたちへ～

2011年3月1日 第1版

製作・編集 Human And Animal Community- Education
(ハーク・エデュケーション)

「ペットロスを知るためのハンドブック」編集委員会

レイアウト協力 若杉 江里

小説協力 悠崎 仁

挿画協力 唐 守

発行 Human And Animal Community-Education
(ハーク・エデュケーション)

URL: <http://haac-edu.good.cx/>

E-mail: info@haac.good.cx

Human And Animal Community-Education (ハーク・エデュケーション) は、

1. ペット関連業の専門家と協力し、**飼い主支援に役立つネットワーク作り**を目指しています。
2. セミナーや勉強会を通して、**飼い主支援に役立つ情報を提供**しています。

※このハンドブックの無断での複写・複製はお断りします。

Copyright ©Human And Animal Community- Education



Human And Animal Community- Education