

ペットロス・カウンセラー／吉田 千史

最愛のペットを失くす前に やるべきこと

愛する者に先立たれた時の喪失感は計り知れません。涙を流し、気持ちが落ち込み、時には後追い自殺を考えてしまうこともあります。あなたや周りの人がそうなった時、どう行動するかがその後の生き方の分かれ道です。

飼育頭数の減少は、ペットへの愛情の大きさにあった

「このところ世間では「猫ブーム」が囁かれています。実は猫の飼育頭数は十数年前から頭打ちで、数が増えている訳ではありません。では、なぜ猫が目立ってきたかというと、犬の飼育頭数が減っているからです。犬の飼育

頭数は十年前の1300万頭に比べ、昨年は892万頭（全国犬猫飼育実態調査 一般社団法人ペットフード協会調べ）と大幅な犬離れが起こっています。猫は頭打ちで、犬は減少する一方。どうしてペットが増えない世の中になってしまったのでしょうか。

その原因として、「時間がなくて世話できない」、「お金がかかる」な



ど様々な理由が挙げられますが、それらは何十年前から言われていたこと。ここ数年で始まったことではありません。他の理由に「別れの辛さ」がありますが、それがペット減の大きな原因だと考えられます。

ペットの存在意義や愛情が今と昔では違うことが大きな問題のよ



吉田 千史(ちふみ)

静岡県生まれ。日本ペットロス協会代表。麻布獣医科大学(現・麻布大学獣医学部)卒。駒澤大学大学院心理学博士課程修了。元・獣医師、大学講師。日本で初めてのペットロスカウンセラーとしてペットを失った人々や終末期にあるペットを看取る飼い主への心理療法を行う。「天国にいるペットへの手紙第1集」「同第2集」(監修・アспект社刊)、「ペットロス・ケア」(翻訳 読売新聞社刊)等、関連書籍・ビデオの監修や翻訳多数。

うです。今は、ペットのことを「コンパニオン アニマル」と呼び、癒しや慰めを与えてくれる心の支えとなつていきます。しかし、大切に思う反面、失ってしまった時の悲しみにぶらさるもの。

自分のせいで死なせてしまったと自責の念に囚われて、「ペット嫌い」になってしまう人や、自分のペットロスが原因で子どもにはペットを飼わせないというケースもあります。しかし、ペットと過ごした時間はそれ以上に大きな喜びです。ペットロスへの対処が、より良いペットとの幸せな暮らしに繋がります。

ペットロスで起こり得る危険とは

ペットの飼い主仲間はお互いのことを「○○(ペットの名前)ちゃんママ」と呼び合うことが多いです。要するにペットは自分の子どもであり、大切な家族なのです。そのため、ペットを失った時に、悲しみに沈んだり、落ち込んだりする事は飼い主としてきわめて正常な反応です。通常は時を経て

ば回復してゆきますが、症状が長く続く場合は注意が必要です。

ペットロスの症状として、「気力が低下」します。それにより「食欲不振」や「不眠」に陥り、「ストレス

から風邪を引く」ことがあります。「持病がある人は悪化」することもあるのです。

病気の面だけでなく、喪失感で放散状態になり、「不注意の事故」

が起きる危険性もあります。信号を見落として交通事故や転倒して骨折など、大怪我に繋がってしまいます。末期のペットを案じて病院にかけつける時も、交通事故を

●やってみよう！ ペットの依存度診断テスト

次の1から8の質問に答えてください。答え方は直観的に行い、「はい」、「どちらとも言えない」、「いいえ」で解答してください。

Q1 ペットが元気ななかったり、具合が悪くなると、自分も落ち込んでしまう。

丸で囲んでください

はい どちらとも言えない いいえ

Q2 ペットの食事や健康には、自分のこと以上に気を使ってしまう。

はい どちらとも言えない いいえ

Q3 ペットを誰もいない家に置いたまま、短い時間留守にするだけでも、ペットのことが気にかかり外出が楽しめない。

はい どちらとも言えない いいえ

Q4 ペットが病気になっても、入院だけはさせたくない。

はい どちらとも言えない いいえ

Q5 今、どこにペットがいるかを把握していないと落ち着かない。

はい どちらとも言えない いいえ

Q6 ペットさえいれば、他に何もいらんと思う。

はい どちらとも言えない いいえ

Q7 ペットの死を考えるだけで、涙がこぼれたり、取り乱したりする。

はい どちらとも言えない いいえ

Q8 本心を話せる人や親しいペット仲間はいない。

はい どちらとも言えない いいえ

<採点・評価>

「はい」=2点

「どちらとも言えない」=1点

「いいえ」=0点

0点～5点 → ペット依存は少ないでしょう

6点～10点 → ペット依存度はやや高めです。要注意！

11点以上 → ペット依存度が高く危険です。ペットとの関係の再考が必要。常にペットとベッタリするのはやめて、物理的距離をとることから適度な距離のとり方を探しましょう。

(日本ペットロス協会作成)

起こしやすいです。

ペットロスの人に必要なのが「家族や周りの人の配慮」です。誰かが注意して観察することで、当人のペットロスの症状にすぐ気付くことができます。その点、単身者の方は普段の変化に気付いてくれる人も少なく、ペットを失って孤独になった悲しみも感じやすいです。

亡くなる前の対応が大切！ ペットロス予防法4カ条

ペットロスは自覚症状がありませんが、なってから自身で対応するのは難しいといえます。ペットが元気な頃から次の4カ条で、ペットロス予防を図りましょう。

1. 自分より先に死ぬと自覚する
ペットの喪失を恐れるあまり、「ペットの死」から考えを遠ざけてしまいがちです。

しかし、心の準備ができていないと、いなくなった時のダメージは大きくなってしまいます。動物は自分より寿命が短いことを認識しておきましょう。

〈ペットロス検定のご案内〉

ペットロス検定という資格があるのをご存知ですか？ ペットを飼う人が受ける、この検定。ペットとの別れに備えて、ペットロスの正しい知識を持ちましょう。

より専門的な講座を受けたい方には、ペットロス・パラ(準)カウンセラーの講座もあります。

2. ペットに依存しない

ペットのお世話や介護を献身的にすることに生きがいを感じる人がたくさんいます。ですが、ペットありきの生活だといなくなった時の悲しみは大きいです。常にペットとの心の距離を取る努力をするよう心がけてください。

3. ペットを通じた仲間をつくる

ペットの飼い主仲間がいると、いなくなった時の悲しみが共有でき、互いに支え合うことができます。散歩で飼い主同士の繋がりが

を持つたり、ペットショップや動物病院、ネット等でもサークルがありますので、日ごろからそういう場所に参加して、ペット仲間を作っておきましょう。

4. ペットロスの知識をつける

「いなくなって二週間経つのに、まだ悲しんでいる自分はおかしいのでは？」などと不安感を持つ人がいますが、これはペットロスの知識を持ってないがゆえの誤解。自分とペットのためにも、ペットロスの最低限の知識はつけましょ

私もね…



う。

最愛のペットがいなくなった ら…ペットロス対処法4カ条

ペットロスに備えたとしても、愛するペットがいなくなるのはやはり悲しいです。予防とともに、ペットがいなくなった時の悲しみに対処する4カ条をお伝えします。

1. 悲しみを押し殺さない

「悲しみ」は、ペットを亡くした悲嘆の症状であるとともに、自分を

癒す行為でもありません。仕事に逃げたり、浴びるほどお酒を飲んだりして悲しみを押し殺してしまおうと、立ち直りを阻害してしまします。泣きたいときは思い切り泣いて、悲しみを吐き出しましょう。

2. 何かしらの作業をする

何もせずに家でじっとするより、何かしら体を動かした方が回復は早くなります。ペットの写真を整理してアルバムを作ったり、ペットに手紙を書いたり、できることから少しずつ始めてみましょう。

3. 悲しみを理解してくれる人と話す

これまでありがとう。
頑張って生きていくわよ～



しばらく時間が経ち、気持ちも落ち着いたら、家族やペットの飼主仲間などにペットとの思い出話を聞いてもらいましょう。ペットロスには立ち直るまでに数週間から数カ月はかかりますので、聞く側からは飽きられる時もあります。話す相手が見つからない、どうしても立ち直れない時などは専門家に頼るのも必要です。

4. 周りの無理解を気にしない

「まだ悲しんでいるの?」、「次のペットを飼えば?」などと、心無い言葉をかけてくる人がいますが、何を言われても気にしてはいけません。相談を受けた人も、「あまり悲しむとあの子があの人に

けないよ」とか、すぐに次のペットを飼うことを勧めないようにしましょう。

次のペットを飼ってもいいの?

多くの人が、ペットを亡くした場合に再び「ペットを飼うかどうか」という問題に直面します。

すぐにペットを飼う人もいる一方、ペットロスからずっと立ち直れない人もいます。ただ一つ言えることは、次に飼うペットは亡く

なったペットの身代わりにはなりません。多頭飼いでいる人がペットロスになることから明白で、「長男が亡くなったけど、まだ次男がいるから悲しくない」ということと同じです。

それでも、多くの人がペットを亡くしても、いずれ時間が経つと次のペットを飼っています。それはペットがそばに居ることで、悲しみ以上に、喜びや温もりを感じさせてくれるからです。

〈ペットを亡くしたあの人に贈る〉

著名な画家の描いたかわいい絵が特徴のお楽しみカードです(1枚 300～350円+送料。枚数に応じて割引あり)。

発売元: 日本ペットロス協会 ☎ 044-966-0445



※カード販売開始タイプ

