



動物レスキュー通信

2019年12月 第79号 (令和元年12月1日発行)

発行元

一般財団法人 国連世界動物救済支援機構 詩月財団

詩月(しづく)：詩月財団 理事長
愛玩動物飼養管理士 一級
ペット災害危機管理士 三級
お問い合わせ : sizuku.foundation@gmail.com

辛いペットロス

できるだけ防らいために

ついに2019年も残すところ1ヶ月足らずとなってしまいました。今年は秋を飛び越えて夏からそのまま冬になってしまつたような、日々の気温差が広く、体調を崩しやすい年だったよう思います。12月～2月にかけてというのは、過去の統計からみても死亡率が急激に跳ね上がる時期です。寒さの影響で血圧が高くなり心筋梗塞、寒暖差などによって引き起こされる突然死など死につながる様々な要因があります。前回は愛犬、愛猫との別れ、そして供養の方法をお話しましたが、今回はその後に襲つてくるかも知れない「ペットロス」についてお話しします。

ペットロスとは？

「ペットロス」とは、ペット（愛犬、愛猫などを失う事）によって精神疾患を患い、それに付随して身体的症状が現れる場合もある状態の事を言います。愛犬、愛猫の別れといふ現実を受け入れられない場合の防衛機制受け入れがたい状況に晒された時にそれによる不安を軽減しようとする無意識的な心理的メカニズムが働いてしまうのです。ペットロスの状態に陥ってしまうと

飼い主さんやご家族はもちろん、亡くなつた愛犬、愛猫も辛い状況になりますので、そくならないためにはどうすればいいのでしょうか？①普段から心の準備をしておく考えの機会を持つて下さい。もちろん今は

元気なのですから、そんな事を考へたくなります。②思われるかもしませんが、心の準備をしておくのと同じでいかつたのでは、混乱の仕方が変わります。そうすると、飼い主さんが愛犬、愛猫を見取る事が出来るのはとても幸せな事だという事に気が付けるはずです。だって、飼い主さんは愛犬、愛猫に看取られてしまったとしてもどうでしよう？飼い主さんを失つた愛犬、愛猫はその後どうすればいいのでしょうか？それを想像すると怖く感じませんか？私はとても恐ろしく思いました。やっぱり私が愛猫を見取れる事が幸せだ、と強く感じました。③決断を後悔しない。「これは私自身、今でもたまにある事なのですが病気などのような治療をするか、延命措置をするか、どこで最期を迎えるか、どちらにもメリットがあるはずです。その時の決断によって結果が変化してしまつ事もあるでしょ。しかし、最も大切な事は、その決断は必ず愛犬、愛猫は自身では出来ないので、その決断は飼い主さんがする事になります。決断の際にはどちらにもメリット、デメリットがあるはずです。その時の決断によって結果が変化してしまつ事もあるでしょう。しかし、最も大切な事は、その決断は飼い主さんが一所懸命に悩んで、愛犬、愛猫の為に下した決断だという事。決して後悔はないという事を心に決めておいて下さい。そうしないといつも心に傷して残つてしまいます。

立ち直るには

悲しみから立ち直るにはステップがあります。①否定する。そんなはずはない、死んでいない。などと現実を否定し、自分の心



を防衛します。②交渉する。何とかしてこの現実を変える事が出来ないだろかと考えます。時間と書き戻せないか？神様にお願いしたら何となるかも？などと普段では考えられないような非現実的な事を考えます。③怒りを見る。非現実的な事などもちろん起りうる事はないのが○○をしなかつたから悪い。○○さんがあの時こうしてくれなかつたからだ、と言つよう。自分せい、もしくは誰かに責任を押し付けます。④受容します。しかし、どのようにしても現状を変える事は出来ない。その中で、ふと我に返り、現実に目を向けます。すると起つてしまつた事が少しずつ理解できるようになります。恐怖のようになります。私も乗り越えてきました。このようならつのステップは誰もが乗り越えて行くものです。私も乗り越えてきました。このステップを無意識に乗り越え解決する人が多い中、ペットロスに陥つてしまつ方は、この5つのステップのどこかで自分の気持ちに逆らう事で、もがき苦しんでいるという事です。しかし、「この5つのステップはどんな人にも必ずあるのが当たり前のんだ」と知る事で、今までよりは早く立ち直る事が出来るのではないかと考えます。
詩月財団では2020年秋に公開予定の日韓合作映画「神様がくれた」(SOKKA)に携わっています。この映画は愛猫への愛、親子の愛、そしてペットロスが題材となつています。立ち直りのきっかけは人それぞれ違うと思いますが、この映画の中でのきっかけは仲間の愛情、そして宇宙葬です。ペットロスになつてしまつた時には人との交流を絶たないで、周りの人々に救いを求めてみる事も必要かもしれません。それが立ち直りの良いきっかけになるかも。(詩月)