

# どう乗り越える? 「ペットロス」 実例をヒントに

ペットの死に直面したとき、大きな喪失感にさいなまれた飼い主が心身に不調をきたす「ペットロス」。周囲の無理解がさらに飼い主を苦しめることもある。飼い主や周りの人はペットロスとどう向き合えばいいのか。悲しみを乗り越えた人たちの実例から考える。【倉田陶子、写真も】

## 新たな出会い 「預かりボランティア」

大阪狭山市の主婦、近藤邦子さん(40)は2013年8月、約6年間一緒に暮らしたダックスフントのオードリーを失った。知人宅に捨てられていたオードリーは繁殖犬として飼育されていたようで、ヘルニアやホルモン系の病気など体調が優れない時もあったが、その都度乗り越えた。

「手作りご飯やマッサージ、洋服作りなど、できることは何でもしてあげた。オードリーを失い、どうしていいかわからなくなった」と話す。友人に相談しても「そういうことも犬ちゃんか」

「抱っこしたときの重みやぬくもりは今でも忘れられない」。兵庫県宝塚市に住む会社員の女性(48)が14年間飼っていた愛犬モリーは昨年1月、病死した。

## 同じ経験した人と 話すうち徐々に

引き取る「預かりボランティア」に応募。これまでに約20頭の保護犬を預かり、うち2頭は近藤さんが飼うことを決めた。「預かった犬との別れはさみしいが、新しい家族に橋渡しできた」とすがすがしい思いもある。1匹でも多くの犬を助けることがオードリーとの約束だと思おうと話す。

女性は夫と父親との3人家族、モリーは我が子同然だった。3カ月ほどは気分が沈みがちで、仕事に集中できなかった。「新しいペットを飼えば気が紛れるんじゃない?」。何気ない同僚の一言に傷ついた。今振り返れば同僚に悪気はなかった。でも、当時は「モリーと似たような散歩」ができた。私も愛犬に別れを経験したことがある。話したかったらいつでも聞ける。添えられたメッセージだ。

## 知識が悲しみの救いと

「抱っこしたときの重みやぬくもりは今でも忘れられない」。兵庫県宝塚市に住む会社員の女性(48)が14年間飼っていた愛犬モリーは昨年1月、病死した。

「自分より先に 別れに備え重症化防ぐ」  
「1月下旬、ペットや人の終活を考えるセミナー「ペットロス」を乗り越え、豊かな老後を」  
PO法人ペットライフネット主催(備)が大阪市内で開かれ、犬や猫の飼い主約60人が訪れた。講師の一人、宝塚動物霊園宝動庵僧侶の福井敬宗さんは「ペットロスからの再生」深い哀しみから救い出す動物の力」のテーマで講演し、まずはペットロスについての正しい知識を持つことを勧めた。ペットを失った飼い主の中には、自殺を考えるほど自分自身を追い詰めてしまう人もいるという。知識があるからといって喪失感がゼロになるわけではないが、心の切り替えがしやすくなる。そして、大事



←オードリーの写真を前に笑顔を見せる近藤邦子さん

- ①悲しみを押し殺さず、素直に出す
  - ②早く立ち直ろうと、頑張らない
  - ③無理がない程度の作業をする
  - ④悲しみをわかってくれる人に思いを話す
  - ⑤周囲の無理解や偏見を気にかけない
- (日本ペットロス協会)

悲しみから立ち直る方法

「日本ペットロス協会」はペットを失った悲しみを直る方法として、別表をあげる。また、「自分よりも先に死ぬもの」と「ペットに過剰に依存」に、ほどよい距離を取る。ペットを介して友だちを作ろう。「ペットロスの正しい」を持つ「など、ペットに備えることで、ペットに重症化を防ぐことができ