

全国の獣医師が推薦！ 飼い主と愛犬をハッピーエンディングに導く「動物医療グリーンケア」に基づいた書籍『犬と私の交換日記』が11月16日（月）に発売！

著：阿部美奈子（獣医師・動物医療グリーンケアアドバイザー） 絵：リサ・ラーソン（陶芸家）

本書には、獣医師の阿部美奈子氏が16年以上の待合室カウンセリングを経て構築された「動物医療グリーンケア」に基づく50の質問を収録。50の質問に問答し、書き込みながら読むことで、飼い主の心をケアしたり、愛犬と飼い主の関係づくりに役立ちます。挿絵は、スウェーデンの著名陶芸家リサ・ラーソン氏が担当。

株式会社エイ出版社（本社：東京都世田谷区、代表取締役社長：角謙二 以下「エイ出版社」 ※社名の「エイ」は木へんに世）は、2020年11月16日（月）に、『犬と私の交換日記』を発売します。

本書は、愛犬と飼い主の心を繋ぎ、良好な関係をつくれるようになることを目的としています。

獣医師の阿部美奈子氏が16年以上の待合室カウンセリングを経て構築された「動物医療グリーンケア」に基づく50の質問に答えていくと、「愛犬との幸せな日々の記憶」を綴れるだけでなく、誰しもに訪れるであろうグリーフ(悲しみ)を笑顔で乗り越える力も身に着けることができます。愛犬との出会いのエピソードや、特別な日に撮った写真、飼い主の気持ちなどが綴られていく本書は、家族の宝物になります。そして、愛犬の「発病」や「ペットロス」などにより飼い主と愛犬に大きなグリーフが生じた時に、このノートに綴った記録の真価が発揮されていきます。

阿部美奈子氏はグリーフを抱えた飼い主にどのような言葉をどんな意図でかけるのか？

阿部美奈子氏が考える共感と感情移入の違いとは？ ……。

阿部美奈子氏の実践と経験に基づく豊富な解説によって、愛犬のキモチにもっと近づくことができるでしょう。そして、愛犬がグリーフを抱えたとき、飼い主が愛犬にできる「グリーンケア」が見つかるはずです。

■書籍紹介

『犬と私の交換日記』

本体価格：1,200円＋税

発売日：2020年11月16日（月）

サイズ／ページ数：A5判／144P

<http://urx.red/eU9V>

著：阿部美奈子（獣医師・動物医療グリーンケアアドバイザー）

1963年、神奈川県生まれ。『合同会社Always』代表。1988年、麻布大学大学院修士課程を修了。動物病院勤務後、出産を機に専業主婦へ。子育て中はホストファミリーとして外国人を受け入れ国際交流を楽しむ。復職後、「動物医療グリーンケア」を構築。10年前よりマレーシアで家族、愛犬愛猫と暮らす。日本とマレーシアを往復しながら日本各地で待合室診療のほか、セミナー及び講演会などを開催中。2020年9月より『ペット終活アドバイザー』資格取得講座も開講。

絵：リサ・ラーソン（陶芸家）

1931年、スウェーデンのスモーランド地方・ハルルンダ生まれ。Stig Lindberg（スティグ・リンドベリ）に見出され、スウェーデン最大の陶芸製作会社Gustavsberg（グスタフスベリ）社で活躍。1979年に独立。以後、現在に至るまで積極的に創作活動を行っている。日本で一番有名な北欧の猫キャラクター「マイキー」の生みの親としても知られる。

■目次

- ・はじめに
- ・CHAPTER 1 このコと私の出会いのストーリー
- ・CHAPTER 2 このコと私が初めてしたこと
- ・CHAPTER 3 このコの好きと嫌い
- ・CHAPTER 4 私が思うこのコの魅力
- ・CHAPTER 5 これからも大切にしたい特別な日常
- ・Love letter to my dog
- ・あとがき
- ・あなたとこのコのことを相談したくなったら ここを訪ねてみてください



はじめに

私はペットと人の心を元気にする獣医師です。

わかりやすくお伝えすると、動物病院の待合室にいて、愛犬やご家族の緊張を和らげる、そんな心のケアをしています。皆さまから出合いのストーリーを聞かせていただく度に覚えてくる「この広い世界で一人と一人が出会う“必然の奇跡”」。この絆を大切に守りぬくためにつくった「動物医療グリーフケア」とともに16年。本当に多くの命に立ち会う貴重な機会をいただきました。

私が本書の出版を決意したのは、この幸運を持った「犬」と「人」のハッピーライフを最初から最後まで応援する、そんな一冊をお届けしたいと思ったからです。そのために、この一冊にはグリーフケアのエッセンスを詰め込んでいます。

私が最初にグリーフケアを知ったのは、「ペットロス」の勉強をはじめた20年近く前。人が自分にとってとても大切な対象を失くしたり、失くすかもしれないと想像したときに表れる心情が「グリーフ」だと知りました。グリーフという言葉を知らなっただけで、私たちの身近にある自然な心情であること、そしてグ

リーフは人だけでなく、ペットにもあると気づいたのです。だからこそグリーフケアがあれば、もっと笑顔になる、楽に生きられると……。

この「交換日記」を記していけば、あなたには「犬」と出会った意味が見えてくると思います。そして、「人」のグリーフケアを自然に担う才能の持ち主である「犬」の存在に気づくことができると考えています。

あなたが大好きなこのコのそばで、50の質問に、ありのままのあなたで答えてみてください。「あなたの目」と「このコの目」から見えるそれぞれの景色を交換していけば、「このコのキモチ」に今までよりもっと近づけることができるでしょう。そして、このコがグリーフを抱えたとき、「あなた」が「このコ」にできるグリーフケアが見つかります。

本書が「このコ」と「あなた」と「私」をつなぐ、幸運の架け橋になってくれることを願っています。

阿部美奈子

05



このコの名前を決めたときのことを 思い出してください。

このコの名前にはどんな由来や意味がありますか？
名前を決めるまでに、誰かに相談したり、何かを調べたりしましたか？
その名前に込めたあなたの気持ちも教えてください。
誰かから譲り受けたコでしたら、譲ってくれた方に聞いてみましょう。

from doctor

「チュエリーという名前はどなたがつけたのですか？」とご主人に尋ねると「私です。子どものとき、初めて飼ったさくらが、結婚する直前に亡くなりました。高齢になったあのコが、ずっと結婚する私に迷惑をかけるまいかと……。当時私は、さくらに申し訳ないという気持ちから譲り出せませんでした。でも初めてこのコを抱っこしたとき、さくらを感じる事ができました。だから、さくらを笑顔に変えてチュエリーにしましたよ」とお答えいただきました。初めてチュエリーと呼ばれた瞬間、その響きを感じてのあなたの幸せな気持ちがチュエリーの心いっっぱいに注がれたと思います。名前を決めたときのことを思い出してみると、そこには何か笑顔にとっくの宝物があるかもしれません。

06

このコのお母さん犬を 描いてみましょう。

このコには、自分を産んでくれたお母さん犬がいます。
ブリーダーから選んでいる方はお母さん犬を見ているかもしれませんが、見たことがない方も多いかと思います。
このコはどんなお母さん犬から生まれてきたのでしょうか？
お母さん犬を見たことがない方は、このコの顔を見ながら、「眼や鼻はこんな感じかな？ お母さん犬に似ているのかな？」と、想像しながらお母さん犬の顔絵を描いてみましょう。



from doctor

お母さん犬がこのコを産んでくれたから、今の幸せな毎日があるのだと思います。そんな感謝の気持ちも込めて、お母さん犬を描いてほしいです。お母さん犬がこのコにしてあげるような行動も想像してみてください。このコが不安そうならば、かみそをくっつけて心音や息遣いを聞かせたり、足の間に挟んでみたりすると、とても安心してくれると思います。お母さん犬の顔絵は、このコにあなたの気持ちを伝える素敵なプレゼントにもなるのです。

あなたしか贈ることができない 幸せな最終章とは何か？

ここまで50個の質問に対して書いていただいた日記は、このコとあなたのありのままのストーリーが詰まったものになっているかと思いますが、また、50番目の質問にあった「ウィッシュリスト」には、このコとの日常を特別なものにするためのアイデアがたくさん書かれていることでしょう。いつでもどこでもどんなときも、この一冊があれば、あなたは愛するこのコを目と心を感じながら、ハッピーライフを続けていくことができると思います。このコとあなたの出会いは単なる偶然ではなく「必然」だったこと、この「必然」がそのタイミングで起きることは「奇跡」に近い「幸運」だったということの証として、この一冊を、このコとあなたのお守りにしていただきたいと思います。

さて、最後にもうひとつ、あなたにしてほしいことがあります。それは、このコにとっての安全基地となるあなたの家を、このコの最終章まで守り続けることです。あなたの住んでいた家に、このコがいてくれるようになって、さぞ笑顔に包まれたことでしょう。あなたはこのコをハグすることで優しく包まれました。このコもハグしてくれるあなたというお母さん犬がいてくれたからこそ、心が落ち着きました。あなたの家は、あなたとこのコがともに心を温めあいホッとすることができる唯一無二の安全基地です。この場所があるからこそ、どんなときも元氣になれたのです。

あなたの家は、このコからあなたへ、そしてあなたからこのコへのギフトそのものです。だからこそ、このコの最期はこの大切な場所で過ごしてほしい。

ここでは、愛犬の最終章に伴走しながら、ハッピーエンディングにつなげられた家族のストーリーをご紹介します。

お子さんに生まれなかったAさんご夫婦は、とあるきっかけでサンと出会いました。そしてサンがいる景色がAさん夫婦にとって当たり前の幸せになっていたある日のこと、サンに血液のガンが見つかりました。それはサンが8歳のときのこと。Aさんはどうしても現実を受け入れられず、サンを見る目と涙が流れる日々を送りました。サンも抗がん剤投与のために日中は入院して夜お家に戻る毎日。Aさんはもちろん、サンから見える景色も、今まで暮らしてきた日々とは変わっていったのだと思います。

このころ私は、ある獣医師から紹介され、Aさんに出会いました。Aさんは疲れきった表情で「こんなに大事な息子なのに、何もやってもらえないことがない」「私たちをこんなに幸せにくれたサンに申し訳ない」と泣きながらおっしゃいました。サンと出会ってどれほど幸せだったか、Aさんのグリーフの深さを感じました。同時にサンへの深いグリーフも……。【何もやれることがない】とグリーフを抱えたAさんのそばで、サンは、大好きだったママの笑顔も見えない、自分を呼ぶ明るい声も聞けない、散歩にも行けない、顔もなでてもらえない、自分もなくなった宝物もなくなっていったのです。治療して家に帰っても、ご夫婦の会話もない食卓では、サンはごはんを食べる気にもなれず、やることもなく、寝てばかりになっていました。そんなサンを見てAさんは、病気がだから食べられない、カラダが動かないのだからと思い込み、さらに表情は暗くなっていったのです。私はAさんから、サンの好きな遊び場所、モチベーションが上がること、お気に

教えて！ Q&A

for human

- ① グリーフは特別なものなのですか？
- ② 人にとってグリーフは、いついかなるときも自然に起こりうるものです。

自分にとって重要な対象を喪失、または喪失するかもしれないときに誰にでも表れる。心と身体は自然な反応をグリーフといいます。「大切」の対象は人によって違いますが、例えば、配偶者、子ども、両親や兄弟のような家族、親友や仲間、恋人のような「人」、犬や猫などの「ペット」、食べ物、動く、寝る、トイレの自由という「習慣」、家、学校、会社のような「場所」、また、自然や安全社会などの「環境」。さらには半紙、お守り、ぬいぐるみ、貯金など目に見える「モノ」であったり、仕事、趣味、ペットの世話、運動、地位、成績、プライド、目的、自信、個性、信頼など目に見えない「気持ちや役割」。そして、ありのままの「自分」や自分ごとがあるべき「自己実現像」など様々です。愛犬家にとっては、自分が当たり前のように愛犬と毎日結んできた「健康な日常」が動物という場合が多いため、愛犬の健康の喪失や入院、別れというシチュエーションでは、大きなグリーフが起こりうるのです。

for dog

- ③ 犬はどんなときにグリーフが起こるのですか？
- ④ 犬の場合、あなたと暮らした「当たり前の幸せな日常」を喪失したときなどに起こります。

もちろん個体差はありますが、ペットとして生きる犬にとっての重要な対象を喪失するときに、心とカラダに表れる反応をグリーフと考えています。【人や家族】、「動物の仲間」【食べる(ごはん)】、「動く」【寝る】、「トイレ」の安全は動物の本能です。ペットには「名前」【呼び名】や人の「笑顔」【散歩】【面白いコミュニケーション】の時間、【オヤツ】、【オモチャや遊び】の時間、寝床やソファなどの「リラックスできる場所」、更迭りや出迎えるなどの「生体リズムや習慣」などがとても大切です。これらがそろっている、住み慣れた「家」は安全なテリトリーとして最重要であり、人と出会うから「名前」を呼ばれる「ふれあい」ながら「大好きな人の笑顔」がそこにはあります。そんな「健康」に毎日繰り返し続けてきた「当たり前の幸せな日常」は犬にとっての宝物。このコの幸せは、あなたの幸せの上に成り立っているのです。

3

このコの好きと嫌い

このコは、自分の気持ちに正直に生きています。「みんな違っていいんだよ、それがママやパパの個性でしょ！」このコはあなたに、個性の大切さを伝えてくれています。



当プレスリリースURL

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000166.000022918.html>

株式会社エイ出版社のプレスリリース一覧

https://prtmes.jp/main/html/searchrlp/company_id/22918

株式会社 エイ出版社

『犬と私の交換日記』担当：小出

〒158-0096 世田谷区玉川台2-13-2 3F

Tel.03-3708-7213

E-mail : k.koide@ei-publishing.co.jp