

JSPCA Activity Report

アクティビティレポート

ペットロスを迎える前にできる グリーフケア ～グリーフは愛の証～

Profile

阿部 美奈子先生

獣医師・動物医療グリーフ ケア アドバイザー

<https://grief-care.net/>

この子と自分の出会いは必然の奇跡



ペットとは地球上に存在する動物のなかで人と出会い暮らしている動物を意味します。私は動物病院の待合室でグリーフケアを実施していますが、かならず飼い主さんに「出会いのStory」をお聞きしています。この子と飼い主さんがどのようなときに出会い、互いが惹かれあったのか、その心のつながりが見えてくるからです。ペットと人の出会いのStoryは同じものが一つも存在しません。

決して偶然ではなく、自分の心が求める相手、必然の出会いが奇跡とも言えるタイミングで起きているのだと私は思うのです。

この子は自分の心のエネルギー源

この子と出会う前と出会った後を比べてみてください。みなさんの日常にごく自然に笑顔が増えていることに気づくでしょう。彼らの表情やしぐさは目に入るだけで人の心をリラックスさせてくれますね。笑顔は心の栄養です。

学校や仕事などを終えてお家に帰ったとき、自分の帰りを待つペットがいる暮らし。この子の喜ぶ姿を見ると心身の疲れがあつという間に癒されるでしょう。

グリーフは大切ゆえに生まれる感情

この子が病気になったとき、この子が高齢になったとき、グリーフは生まれます。もしこの子の病気が治らなかつたら…この子がいなくなつたら…この子の存在が大きければ大きいほどグリーフが強くなるのは自然。この子と自分の当たり前の日常が宝物だからなのです。

グリーフはペットロスの前から始まっている

グリーフとは自分にとって重要な対象をなくしたりなくすかもしれないと想像したとき、誰にでも表れる心や体に表れる自然な反応です。この子は自分にとって決して失いたくないかけがえのない命。この子がいる今、とっても幸せ、でもいつか…この子は自分より短い寿命だということは頭ではわかっています。でも心は簡単に受け入れることができないのです。あのときこうしていれば病気にならなかつたかも…治療を変えていたら生きていたかも…どうして自分は気づかなかつたのか、もっと早くわかっていたら…後悔、自責、怒り、罪悪感、孤独などさまざまな感情となりグリーフが溢れます。



ペットもグリーフを抱えている

この子は自分の病気や治療の内容を理解できません。人を幸せにしてきたペットは人を苦しめたくて病気や高齢になったのではないのです。大好きな人の笑顔がうれしくてこの子はずっとお家に来てくれました。

この子が体に痛みを持ったとき、その姿を見ながらみなさんは不安や恐怖に襲われるのは自然なグリーフですが、この子は大好きな人の声、顔、目など表情や動きがいつもとまったく違ってしてしまうことをどのように受け止めるのでしょうか。この子の目の前の景色が変わってしまう。これはペットのグリーフなのです。

この子に病気ちゃんのレッテルを貼らないで

この子の名前は自分からの最初のプレゼント。この子はみなさんが呼ぶ声や呼び方が大好きです。たとえば病気を宣告されてから、ペットが自分の名前をいつものよう呼んでもらえない暮らしになったとしたら、愛されている実感が得られず自信をなくしていく危険もあるのです。体に不調があり、この子がいつもの生活ができなくなったとき、グリーフを抱えるこの子が一番求めることはなんでしょうか。

動物は弱ったとき、テリトリーで自分を守る自己防衛本能の持ち主。ペットも同様に、弱った体を安心して投げ出せる安全基地が必要なのです。この子のテリトリーはみなさんと暮らすお家。病気ちゃんではなく笑顔が大好きなこの子を主役にお家を安全基地として守りましょう。この子のためにできるグリーフケアはすべてみなさんからこの子に愛を伝える時間になるのです。

グリーフを勇気に変えて



この子が治療を受けるときにできるグリーフケアを考えます。病院に行く車内や待ち時間、診察室、入院の際、この子がホッとするキャリーやベッド、愛用のタオルやブランケットを持参しましょう。

そしてみなさんが不安な表情をするとこの子も緊張が高まりま

すので「だいじょうぶ、だいじょうぶ」「○○ちゃん、大好きだよ」とこの子の心が和らぐように優しく声をかけてください。みなさんが最強の応援団です。

この子と自分はワンチーム。

この子と出会えた幸運がお守りです。どうしても避けられないペットロスだとしたら、この子とのこれまでの幸せな日々を振り返りながら、この子を主役にしたこの子らしいハッピーエンディングを目指すことが大好きなこの子への愛のプレゼントになるでしょう。

この子は死を知りません。ペットは死ぬと思って生きていないのです。わかりやすく表現すると「毎日をまっすぐ生きる、その延長線上にこの子のタイミングで命の終わりがくる」という生き方だと言えます。

動物は生き方の師匠

動物は病名や余命宣告、検査結果、体重、おしっこの量や便の様子など人が記録する数値などでグリーフを持ちません。また腫瘍が大きくなったり脱毛したり痩せたり太ったりなど「見た目」で心が落ち込むこともありません。人との大きな違いですね。まわりの誰かと比較することもなく、どんなときも「痛み」がなければ自分の生き方をまっすぐ続けていくことができるのです。動物の生き方が素晴らしくて私は尊敬の念が止みません。

ペットとの出会いは心が癒されるだけではなく、まっすぐ生きる「自分としての生き方」を最初から終わりまで見せてくれる師匠がいる暮らしに変わります。

ペットロスは幸せだった証

オンリーワンのこの子と出会えたのは自分だけなのだ。ペット

ロスは悲しく辛い喪失体験だけれど出会わなかったら今日までの幸せな人生もなかったのだと。この子は「死」で消える小さな存在ではないのだと。

Always with my dear



生きているかぎり、これからも一緒に生きていく仲間です。死後、この子はどこにいたいでしょうか。自分の安全な居場所に存在したいのではないかな。

みなさんと過ごした安全基地。生きているときも亡くなってもこの子の大切な安全基地「ホーム」があれば大丈夫。

この子が寿命の終わりまで安全基地となるテリトリーでこの子が好きなように生き抜ける道を飼い主さんが選ぶことができればこの子への最大のグリーフケアです。悩んだり迷うことも自然。そのようなときには目の前の最愛のこの子と相談して決めていきましょう。

きっとこの子が良い方法を選んでくれると思います。

Happy Life Forever!

■グリーフ(ペットロス)の心理過程

- I 衝撃期 ショック、頭がまっしろ、思考困難、否認
- II 悲痛期 悲しみ、後悔、怒り、罪悪感、孤独感
- III 回復期 現実受容、断念、立ち直り
- IV 再生期 再出発、希望、自立、新たな出会い

このように、心にはダメージから回復していくプロセスがあります。I からIVにどのくらいの時間がかかるかは人それぞれですが、病気ちゃんにしてしまい、この子にグリーフを与えたことが後悔、自責や罪悪感となり、ペットロスのIIの悲痛期が長期化する原因の一つと考えられます。

事例紹介

ちびた
19歳
鼻腔腺がん

ちびたはちびこちびみのお兄ちゃん。自宅をメインに必要なときには酸素吸入器を利用しながらママとお姉ちゃんにいっぱい褒めてもらう日々。当たり前の日常を自由に暮らす。腫瘍が大きくなって好きなカリカリをお姉ちゃんの手からもらい、ボール遊びも楽しんだエンディング。マヌカハニーを塗ってもらうと腫瘍が自壊しなかった。ミラクル。

パスタ
14歳
骨腫瘍

手術での完治も難しいと診断され緩和治療を選択。分離不安のため、できるだけママや仲間のピザと過ごす。ママはグリーフで辛くなるけどパスタとピザの前では笑顔でがんばった。お花見で家族写真を撮ったり、手作りの食事を楽しみ、車椅子で大好きな散歩も。頭が大きくなり重くなったためクッションやタオルで支え、眠れるように工夫。ママとピザとの日常で迎えたエンディング。

ミミ
16歳
口腔内
扁平上皮がん

口のなかに腫瘍ができて痛みで食べるができなかったミミちゃん。口を触られたくないミミちゃんの投薬は難しくママもつらかった。胃瘻を入れると痛み止めの投薬がうそのように楽に。緩和放射線治療でさらに痛みが取れるとバクバクお口からまぐろやカリカリを楽しめるようになったミミちゃん。胃瘻用の洋服はおばあちゃんの手作り。可愛い洋服を着せてもらって現在もハッピーライフ継続中。

