

## ペットロスとは？

### ♡ ペットを失った方へ まずお伝えしたいこと

大切なペットさん（大切な家族）との別れに心を痛めていらっしゃる方へ。  
まずお伝えしたいのは、ペットさんを亡くした悲しみはとても自然なものだということです。

ご自身でその気持ちを否定することも、周りの方から否定される所以もないことであるとお受け止めください。

### ♡ ペットロスとは何か？ 専門家のことばより

ペットロス研究の専門家である帝京科学大学の濱野佐代子准教授は、  
「ペットロスとは、ペットを亡くしたときの飼い主の深い悲しみの反応と立ち直りまでの全容」と語っておられます。

悲しみの感情は自然なこと。

深い悲しみや孤独感、後悔や罪悪感といった感情を抱くことは、  
とても自然な心の動きなのです。  
眠れない日が続いたり、体調を崩したり、何もする気が起きなくなったり…。

これらもまた、大切な存在を失った方が経験する自然な心と体の反応として、  
受けとめていただきたいと思うのです。

### ♡ ひとりひとり違う感情の波

大切な家族との別れを経験したとき、私たちの心はさまざまな感情の波にさらされていくもの。

その現れ方は一人ひとり違いますし、決まった順序があるわけでもないはずです。



### ♡ 「現実を受け入れられない」のも自然です

はじめは強いショックで、何が起きているのか現実感がなく、  
記憶も曖昧になるような状態が続くことでしょう。

「こんなことが本当にあるはずがない」という気持ちに包まれ、  
現実を受け入れることができない日々が続くのも自然な心の動きなのです。

ときには、誰かを責めたい気持ちが湧いてくることもあるでしょう。  
医療関係者を責めたり、家族を責めたり、あるいは自分自身を責めたくなったり…。

そして、そんな自分の感情に戸惑ってしまうことだってあるのではないか。

### ♡ 「まだそこにいるのかもしれない」と思ってしまう

深い悲しみの中で、まるでそこにいるかのように感じることもありますよね。

「まだそこにいるのかもしれない」という思いから、  
部屋をそのままにしておきたくなる…。

大切な家族の気配を感じられる空間を、少しでも長く残しておきたい…。  
そんな気持ちになるのも、当然のことなのです。



### ♡ 後悔や自責の念も愛情の現れ

「あの時、もっと何かできたのではないか」  
「あの選択は間違っていたのではないか」  
という後悔や自責の念に苦しむ日々が続くこともあるでしょう。

でも、これらの感情こそ、  
大切な存在への深い愛情の現れなのだと受けとめていただけたらと思うのです。

## ♡ ゆっくりと現実と向き合う心のプロセス

様々な感情を経験しながら、少しづつ現実と向き合う時期が訪れてくることでしょう。お別れの儀式を終えて、「本当にいなくなってしまったんだ」という現実に直面し、深い悲しみに包まれることも。

でも、この悲しみは、実は心の回復の大切な過程なのだと知ってほしいのです。そして徐々に、現実を受け入れる気持ちが芽生えてくるのも。

## ♡ 受け入れと前進はゆっくりすすむもの

もちろん、すんなりとはいかないでしょう。受け入れられる時とそうでない時を行きつ戻りつしながら、ゆっくりと、とてもゆっくりと前に進んでいくのです。



## ♡ 新しい関係を心の中で築いていく

やがて、大切な思い出とともに生きていく力が育まれていくことでしょう。決して「忘れる」ではありません。心中で、大切な家族との新しい関係を築いていくようになるのです。

## ♡ グリーフ（悲嘆としての理解）

このような感情の変化は、諸外国では「グリーフ」（grief：悲嘆）や「死別反応」と呼ばれています。

グリーフとは、大切な存在を失ったときに経験する様々な感情のこと。悲しみや嘆きだけでなく、「会いたい」という思いや、時には怒りの感情を抱くことだってあります。

日本では、「ペットが亡くなつたくらいでそんなに悲しむなんて」という周囲の理解不足も少なからずありますが、医学用語としても「ペットロス症候群」という言葉が歴として使われます。

すなわち、医学面においても認知されている症状だということです。でも、これは決して病気ではありません。

## ♡ ペットを亡くした人が悲しむのは当たり前

キリスト教圏では、「ペットを亡くした人が悲しむのは当たり前」ということが自然に受け入れられています。

日本でも、このような理解が広がっていってほしいと願わざにはいられません。“家族”との死別による悲しみは、当然の感情なのですから。

## ♡ 周囲の無理解に傷付かないで

「たかがペット」という言葉に傷つき、自分の気持ちを打ち明けられずにいる方も多いのではないでしょうか。

でも、どうかご安心ください。ペットさんをなくした悲しみは、決して否定されるべきものではないのです。



## ♡ 最後に この悲しみは自然で尊いものです

このように、ペットさんを亡くした後の悲しみの感情は、誰にでも起こる自然な心の動きなのです。

悲しみ方は人それぞれ。一人ひとり違って当たり前なのです。

### 【引用・参考文献】

本文の内容は、以下の文献からたくさん学びをいただきました。

書籍1：ペットロス いつか来る「その日」のために  
(伊藤秀倫著 文春新書)

書籍2：大切な人を亡くした人の気持ちがわかる本 -グリーフケア・理解と接し方-  
(高橋聰美著 法研)

♡ 本リーフレットが、ペットロスについての理解を深めるお手伝いとなれば幸いです。

<ホームページ(HP)> <公式LINE>



ペットロス・ハートケアインフォ（代表：山田）

©Petloss-Heartcere.info/ペットロスハートケアインフォ since 2025.

