



ペットとの突然のお別れ。 立ち直るためにできることは



20歳頃から15年以上も家族のように可愛がっていたペットの猫が亡くなりました。病院で病气と発覚してから2週間弱。こころの準備をする暇もなくあっという間のことで、時間がたった今でもやり場のない悲しみと喪失感が胸の奥で渦巻いています。「どうしてもっと早く気づけなかったのか」と何度も過去を振り返っては、後悔と自責の念に苛まれています。一度、友人にもこの辛さを話したのですが、「また飼えばいいのでは」と気持ちをあまり理解してもらえず、余計に悲しくなってしまうしました。何事も虚しく感じられ、やる気が起きず、外に出るのも億劫になるなど日常生活にも支障をきたしています。このペットロスの苦しみから立ち直るにはどうすればいいのでしょうか。



失った苦しきは愛のしるし

15年以上も一緒に生活されてきたペットです。いや、家族です。亡くなった後に強い悲しみと喪失感がわいてくるのは、自然です。苦しいと思いますが、それだけ愛していらっしやっただという証拠でもあります。

すぐにその思いを断ち切るのは難しいと思います。こころの中で一緒に生きていかれてはいいかがでしょうか。最初のうちは苦しくても、時間が経つうちに自然に一緒に生きていけるようになってきます。苦しくても、とても愛おしい思い出になります。

私が以前に飼っていた猫のニャン太を思い出しました。私たち新婚の夫婦が住んでいた小さいアパートの横の空き地で生まれました。しばらくして、母猫がニャン太を私たちの部屋まで連れてきました。母猫は、部屋を出て行く自分の後を追おうとするニャン太に歯をむき出しにして、残るように仕向けます。こうしてニャン太は、私たちの家族になりました。

何年か経って私たちはアメリカに留学することになり、両親に後を託しました。しかし結局、両親にはなつかず、どこかに行ってしまうことがあったのでもう少しできることがあったのではないかと、今でも思い出して悲しい気持ちになります。その両



親ももう亡くなりました。両親に対しても、同じような後悔の念を持つことがあります。

思い出が背中を押してくれる

でも、いくら後悔しても、結局はあれが精一杯だったのだと、今では思うようになっていきます。ニャン太は、40年近く経った今でも、妻との会話に出てきます。悲しい気持ちは続いていても、楽しい思い出がそれ以上に強くこころの中で続いています。悲しみは消えないかもしれませんが、でも、そうした思いになる良い関係があったことを意識して、少しずつ前に進んでいってみてください。

大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「こころコンディショナーチャンネル」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。