

ペットグリーフ ケア

しっぽちゃんとの大切な時間を、穏やかなところで過ごすために



はじめに

このBOOKは、
しっぽちゃんと暮らす中で生まれる不安や葛藤を、
少しずつ言葉にして整理するためのものです。

ここで大切にしたいのは、
「正解を見つけること」ではなく、
いま抱えている揺れや焦りを書き出し、頭の中を整えることです。

気持ちはすぐに整わなくても問題ありません。
書いてみても何も変わらないように感じる日があるのは
自然なことです。

今の自分に必要だと感じるページから、
ひとつずつご活用ください。
順番通りでなくても構いません。
こころが求めるところから始めましょう。

<u>いまの私チェック</u>	01
<u>3分で整える「いまここ」ワーク</u>	02
<u>イライラしてしまうときのワーク</u>	03
<u>不安が強いときのワーク</u>	05
<u>罪悪感・後悔が止まらないときのワーク</u>	07
<u>誰にも言えない気持ちを外に出すワーク</u>	09

いまの私チェック

いまの状態を言葉にして、必要なケアの方向を整理します

■ 当てはまるものに✓をつけてください。（複数選択可）

- ☐ しっぽちゃんと暮らしている
- ☐ 介護やお世話の負担が増えている
- ☐ 看取りが近い気がして、不安が強い
- ☐ 家族や周囲に理解されず、孤独を感じる
- ☐ イライラしてしまい、自己嫌悪がある
- ☐ 何をしても気持ちが落ち着かない

■ いま一番強く感じている気持ちは何ですか？

不安／焦り／罪悪感／後悔／怒り／悲しみ／無力感／孤独／混乱

■ その気持ちの強さはどのくらいですか？

弱い／やや強い／とても強い

■ いまの状態をひとことで書いてみてください。

（例：何も手につかない／ずっと同じことを考えてしまう／眠れない）

3分で整える「いまここ」ワーク

高ぶった気持ちを落ち着かせて、いまの自分に戻ります

1

呼吸を整える

片手を胸に、もう片手をお腹に当てて、4秒吸って6秒吐くを繰り返してください。

座っていても、横になっていても構いません。

呼吸に意識を向けることで、高ぶった気持ちが少しずつ落ち着いていきます。

2

心の中で繰り返すことば

じっくりくる言葉を選び、ゆっくり3回繰り返す

「私はいま、できることをしている」

「今日の私にできる分だけでいい」

「〇〇ちゃんと、いまここにいる」

実践のコツ

焦らずゆっくり進めてください。

この3分間は、自分自身に向き合う大切な時間です。

完璧にできなくても大丈夫。

ただ、いまここにいる自分を感じることが大切です。

■ いまの体感はどうですか？

(例：少し力が抜けた／まだ苦しい／涙が出た／少し息がしやすくなった)

イライラしてしまうときのワーク

きつく当たってしまった後に、気持ちと関係を立て直します

1

止める（10秒）

心の中で短く

「いま、余裕がない」「いま、私はつらい」「いま、助けが必要」

2

離れる（30秒）

一歩だけ離れる

水を飲む／窓を開ける／深呼吸する など

3

やり直しのひとこと（15秒）

声に出せるなら短く伝える

「ごめんね。大切に思っているよ」「いま不安で、うまくできなかった」「もう一度やり直すね」

4

自分にもひとこと（15秒）

「私は悪い人じゃない。疲れているだけ」「また戻れる」「また落ち着きを取り戻せる」

■ イライラの前にあったことは何ですか？

（例：睡眠不足／予定の詰めすぎ／家族のひとこと／仕事のストレス／体調不良／孤独）

■ そのとき、本当は何が必要でしたか？

(例：少し休みたかった／代わってほしかった／不安をわかってほしかった)

■ いまの状態はどうですか？

(例：少し整理された／変わらない／少し落ち着いた)

不安が強いときのワーク

ペットの体調や行動の変化で不安が強いときに、頭の中を整理します

■ 起きていることを書いてみてください。

（例：食欲が落ちた／寝ている時間が増えた／通院が続いている）

■ 頭の中で広がっていることを書いてみてください。

（例：私のせいかもしれない／悪くなっているかもしれない／見落としているかもしれない）

■ いま引っかかっていることは何ですか？

（例：このまま悪化したらどうしよう／判断を間違えたら怖い／何を優先したらよいかわからない）

■ いま決めなくてもいいことは何ですか？

(例：この先どうなるか／あの判断が正しかったかどうか／原因が何だったのか)

■ いまの私にできることは何ですか？

(例：様子をメモする／病院に相談する／そばに座る／5分休む)

■ いまの状態はどうですか？

(例：少し整理された／まだ不安はあるけれど動けそう／変わらない／少し落ち着いた)

罪悪感・後悔が止まらないときのワーク

後悔の中身を言葉にして、気持ちを軽くします

ワーク1

後悔の言葉を書いてみてください。

「私がもっと していれば…」

「あのとき しなければ…」

「本当は したかった…」

ワーク2

その裏にある気持ちを書いてみてください。

私が本当に大切にしていたのは：

.....

.....

.....

ワーク3

しっぽちゃんへ手紙を書いてみてください。

.....へ

いま、あなたに伝えたい。

.....ができなかったことを、

ずっと責めている。

でも本当は、.....したかった。

でも、あなたを大切に思っている。

いま一緒にいられて、うれしい。

ありがとう。大好き。

.....より

■ いまの気持ちはどうですか？

(例：少し温かくなった／苦しさが涙で出た／静かな気持ちになった)

誰にも言えない気持ちを外に出すワーク

心の奥にある言葉にならない思いを書き出し、自分を客観的に見つめます

■ いま一番つらいことは何ですか？

■ つらさが強くなるのは、どんな場面ですか？

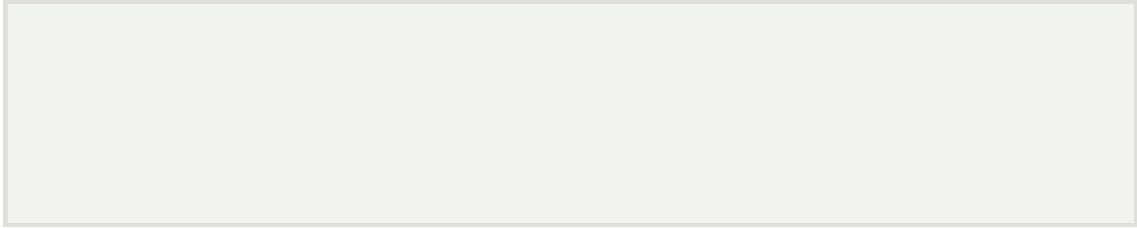
■ 本当は、どうしてほしかったですか？

■ いまの自分に必要なものは何ですか？

(例：話を聞いてほしい／整理したい／泣きたい／安心したい／自分を責めるのをやめたい)

■ この気持ちを、この先どのように扱っていきたいですか？

(例：もう少し書いてみる／誰かに話すか考える／いまはそのままにしておく)



さいごに

このワークは、一度で完成するものではありません。

同じワークを何度も繰り返してもいいですし、

その時々で必要なワークを選んでもかまいません。

何度も繰り返す中で、少しずつこころが整っていくものです。

焦らず、自分のペースで進めてください。

『少し気持ちが軽くなった』

『一瞬でも不安が和らいだ』 など、

小さな変化を大切にしてください。

その積み重ねが、こころの安定につながります。

しっぽちゃんとの時間の中で、あなたは既に精一杯がんばっています。

そのがんばりを認め、自分を信じることが、これからのこころの支えになります。



Cocoro Salad

<https://www.cocorosalad.com>