

ペットロス ケア

しっぽちゃんへの感情を整理し、自分の気持ちを受け入れるために



はじめに

このBOOKは、
しっぽちゃんを見送ったあとに生まれる、
やり場のない悲しみや後悔、罪悪感、孤独を、
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、
「早く立ち直ること」ではなく、
いま抱えている喪失感や揺れを
そのまま見つめることです。

気持ちの波があるのは自然なことです。
昨日より今日のほうがつらい日があっても
不思議ではありません。

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>自分を責める考えをほどくワーク</u>	03
<u>怒りや理不尽を感じるときのワーク</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）

- ☐ 見送ったばかり
- ☐ 見送って時間は経ったが、ふと苦しくなる
- ☐ 家族や周囲に理解されず、孤独を感じる
- ☐ 「もっとできたはず」と後悔が止まらない
- ☐ 何をしても気持ちが落ち着かない
- ☐ 泣きたいのに泣けない

■ 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

つらさの波が来たときに、呼吸と体を落ち着かせます

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、つらい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、ここにいる」

「〇〇ちゃんを思いながら、いまここにいる」

「悲しいままでも問題ない」

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)

自分を責める考えをほどくワーク

「もしあのとき…」という思考のループを整理します

■ 起きたことを書いてみてください。

（例：病気に気づけなかった／看取れなかった／納得できるお別れができなかった）

■ 頭の中で広がっていることを書いてみてください。

（例：もっと早く気づけばよかった／そばにいてあげられなかった／あの判断が間違いだった）

■ その奥にある願いは何ですか？

（例：最期はそばにいてあげたかった／苦しまずに旅立ってほしかった／もっと一緒にいたかった）

■ いまの自分にかけてあげたい言葉を書いてみてください。

(例：できるかぎりのことをした／一緒にいられてよかった／愛情は伝わっていた)

■ いまの状態はどうですか？

(例：少し整理された／またループしそうだが意識してみる／変わらない)

怒りや理不尽を感じる時のワーク

やり場のない怒りや理不尽な思いを外に出して整理します

■ いま、納得できないことは何ですか？

（例：運命への怒り／周囲の言葉／自分への腹立ち）

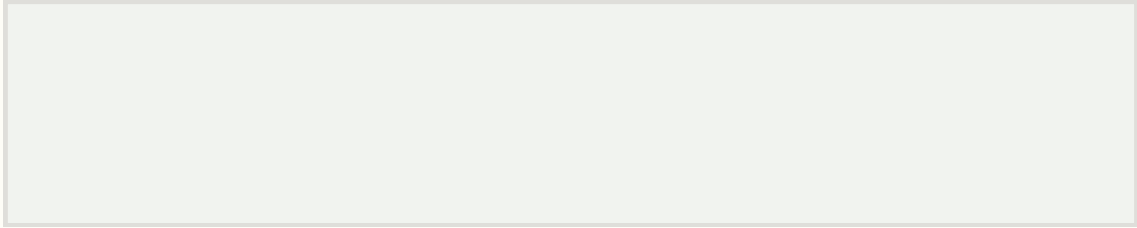
■ その奥にある願いは何ですか？

（例：もっと生きてほしかった／苦しませたくなかった／わかってほしかった）

■ いまの自分にかけてあげたい言葉を書いてみてください。

■ 書き出した今の「怒り」を、どこに置いておきたいですか？

(例：この紙に置いておく／誰かに受け止めてもらう／まだ手放さず持つておく)



罪悪感・後悔が止まらないときのワーク

いま伝えたい気持ちを言葉にし、後悔を整理します

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

いまでも会いたい。

..... ができなかったことを、

ずっと責めている。

でも、あなたを大切に思っていた。

ありがとう。大好き。

..... より

■ 手紙の中で、しっぽちゃんに「伝わった」と感じる言葉はどれですか？

(例：大好き／ありがとう／会いたい／ずっと思っている)

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？

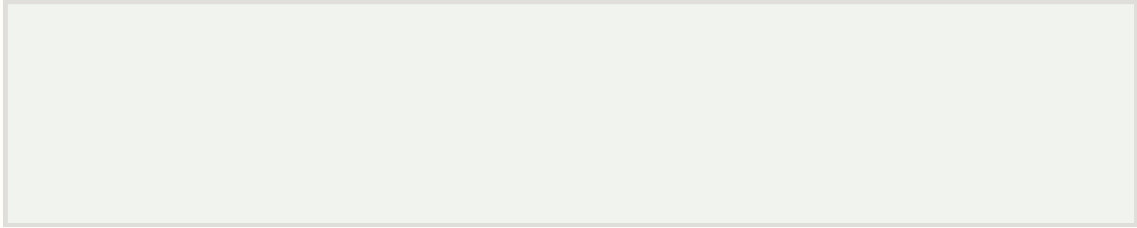
■ 本当は、どうしてほしかったですか？

■ 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』
『一瞬でも罪悪感が和らいだ』 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。

しっぽちゃんを失った悲しみやつらさ、孤独を抱えながら、
あなたは今日まで過ごしてきました。
その気持ちを否定せずにいることが、これからのこころの支えになります。



Cocoro Salad
<https://www.cocorosalad.com>