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。

いまの私チェック 01
3分で整える「いまここ」ワーク 02
自分を責める考えをほどくワーク 03
怒りや理不尽を感じるときのワーク 05
罪悪感・後悔が止まらないときのワーク 07
誰にも言えない気持ちを外に出すワーク 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

し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ときのワーク

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／まだ手放さず持っておく）

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たかったのは：

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

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