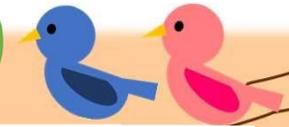


小江戸かわごえ動物愛護推進員だより



～ ペットとの別れによる心の変化やサポート ～

「ペットロス」とは… 愛する動物との別れによって生じる深い悲しみから心や体、生活に様々な変化があらわれている状態

【心や体の変化】

- ・寝付けなかつたり眠りが浅くなつたりする
- ・過食または食欲不振になる
- ・無気力になる、涙もろくなる
- ・気分の落ち込みやいらだちを感じる
- ・後悔や自責の念を抱く
- ・人との交流をさけるようになる



【悲しみは人それぞれ】

ペットとの関わり方や心の距離によって、悲しみの深さや回復までの時間は人によって異なります。日常的に世話をしていた人や、深く寄り添っていた人ほど、喪失感が強くなることもあります。「早く元気にならないと」などと焦る必要はありません。それぞれの気持ちとペースを大切にすることが重要です。

【周囲の人ができること】

悲しみの中にいる方に対して、無理に元気づけたり、気持ちを急がせたりすると、かえって心の負担が大きくなることがあります。話を聞いたり、そっと寄り添ったりするなど、静かに見守る姿勢が支えになることもあります。

【相談することも大切】

強い悲しみが長く続く、不眠や体調不良が改善しない、日常生活に支障が出ている、といった場合には、医療機関や専門家に相談することも一つの方法です。一人で抱え込まず、安心できる支援につながることで、少しずつ心が落ち着いていくこともあります。大切な命と過ごした時間があったからこそ、悲しみは生まれます。その気持ちは、その人にとって意味のある、大切なものです。



問合せ先 川越市保健所 食品・環境衛生課
電話：049-227-5103
(平日 8時30分～17時15分)



川越市マスコットキャラクター
ときも

