

## ペットロス症候群に陥りやすい飼い主の特性と獣医師がすべき対応

筑波大学 水野 智美  
ふじおか動物病院 今坂 修一  
筑波大学 徳田 克己

### I. 背景および目的

一般的に、かけがえのない家族や友人が亡くなった場合に、ひとは深い悲しみや寂しさ、不安を感じたり、なぜ助けられなかったのだろうか、生前にもっとこうすればよかったなどやり場のない思いを感じたりする。また、不眠や食欲不振などの行動にも変化が現れることがある。ただし、これは喪失体験によって生じる正常な反応である。ペットを失った場合にも、飼い主はひとの死に直面した場合と同じく、あるいはそれ以上に大きな悲嘆に陥る。かつてペットは防犯やネズミ等の駆除のために飼われていたが、今では人間と共に生活し、家族の一員とみなされており、人間が守るべき存在として捉えられていることが関係しているだろう。

ペットの飼い主の中にはペットの死後、眠れない、食欲がなくなる、何事も手につかない、死んだペットの幻影が見えたり幻聴が聞こえたりする、気がつくとき涙が出ているなどの複数の症状が2カ月以上に渡って続き、日常生活に支障が生じるケースがある。このように、ペットの死に伴う悲嘆反応が大うつ病等の基準を満たすほど重度になった場合をペットロス症候群と言う(木村, 2017)。ペットはひとより寿命が短いから、多くの飼い主はペットの死に遭遇せざるを得ない。2020年に行ったペットフード協会の調査(2020)によると、全国の犬の飼育頭数は約8489千頭、猫は約9644千頭と推計されており、ペットを飼育している家庭は非常に多い。このことから、ペットが死んだ際に飼い主がペ

ットロス症候群に陥らないための対策を講じることが喫緊の課題と言える。

木村・金井・伊藤・近澤・堀・星・川畑・前沢(2016)は、ペットを亡くした飼い主を対象に調査した結果、同居する家族のきずなが弱い場合や飼い主の年齢が若い場合にペットロス症候群になるリスクが高いことを明らかにしている。しかし、最近では独居あるいは夫婦だけで生活している高齢者がペットを飼育するケースが増えている(ペットフード協会, 2017)が、木村ら(2016)の調査では回答者数が少ない、回答者の年齢が若い、家族形態が反映されていないという限界があり、さらなる検討の余地がある。

そこで本研究では、ペットロス症候群を予防するための基礎資料を得るために、獣医師を対象とした質問紙調査(研究1)およびヒアリング調査(研究2)を行い、ペット依存およびペットロス症候群に陥るリスクの高い飼い主の特性を獣医師はどのように考えているか、また飼い主がペットロス症候群に陥らないようにどのように対応しているのかを明らかにする。

### II. 研究1: 獣医師に対する質問紙調査

#### 1. 目的

獣医師は、ペット依存およびペットロス症候群に陥るリスクの高い飼い主の特性をどのようにとらえているか、また飼い主がペットロス症候群に陥らないようにどのように対応しているのかについて明らかにする。

## 2. 方法

### (1) 調査対象者

静岡県、神奈川県、山梨県、長野県、富山県で開業している動物病院に勤務する獣医師 850 名を対象として質問紙を配布し、564 部を回収した（回収率 66%）。そのうち、回答に不備のあるものを除き、549 部（有効回答率 65%）を調査対象とした。

### (2) 手続き

静岡県、神奈川県、山梨県、長野県、富山県内の動物病院に医薬品を販売する企業に依頼し、承諾を得た動物病院に勤務する獣医師に質問紙を配布し、郵送によって回収した。なお、無記名、自記式の質問紙を用いた。調査時期は 2019 年 1 月～3 月であった。

### (3) 調査項目

調査項目は、回答者の属性 4 項目、ペット依存に関する項目 43 項目、ペットロス症候群に関する項目 22 項目、計 69 項目で構成された。

### (4) 倫理的配慮

調査対象者に対して、協力は調査対象者の自由意思であり非協力による不利益が一切生じないこと、個人情報保護されること、調査途中であっても気分を害した場合、答えたくない場合には協力を断っても不利益を被らないことを説明した。本研究は、筑波大学医学医療系医の倫理委員会の承諾を得て実施した（承認番号：1370）。

## 3. 結果

### (1) 回答者の属性

獣医師としての経験年数の平均は 24.19 年

（SD=12.35）であり、自身で動物病院を開業していた人は 79%（431 名）、開業してからの平均年数は 20.33 年（SD=12.34）であった。このことから、回答者は獣医師としての経験年数が比較的長く、ほとんどの獣医師が終末期の治療を行ったり、ペットを失う飼い主に対応した経験は多いと思われる。

### (2) ペット依存の飼い主に対する関わり

これまで回答者が診療において関わった飼い主の中で、ペット依存の状態にあると思われる人がいたかどうかを尋ねたところ、「いた」と答えた人は 84%（462 名）であり、大半の獣医師がペット依存傾向のある飼い主に対応していた。

飼い主のペット依存の防止に獣医師がどの程度、積極的に関わる必要があると思うかを「積極的に関わるべき」から「積極的に関わるべきではない」までの 5 件法で尋ねた。また実際に飼い主のペット依存を防止するためにどの程度介入しているかを「積極的に介入している」から「全く介入していない」までの 5 件法で尋ねた。飼い主に「積極的に関わるべき」および「ある程度関わるべき」と答えた人を「関わるべき」群に、「あまり関わるべきではない」および「全く関わるべきではない」と答えた人を「関わるべきではない」群とした。

介入しているかについても、同様に 3 群に分けた。表 1 に両者の関係を示した。表によると飼い主に「関わるべき」であると考えて実際に介入している人は全体の 26% しかおらず、「関わるべき」であると考えながら介入していなかったり、その反対に「関わるべきではない」と考えながら介入している獣医師がいた。なお、

表 1. 飼い主のペット依存の防止に関わることへの認識と実際の介入との関係（N=546）

	関わるべき	どちらとも言えない	関わるべきではない	小計
介入している	26% (145 名)	4% (20 名)	1% (5 名)	31% (170 名)
どちらとも言えない	12% (66 名)	30% (163 名)	2% (13 名)	44% (242 名)
介入していない	3% (15 名)	14% (77 名)	8% (42 名)	25% (134 名)
小計	31% (226 名)	48% (260 名)	11% (60 名)	

飼い主のペット依存の防止に関わるべきかについて「どちらとも言えない」と回答した人が全体の48%であり、約半数の獣医師が介入すべきかがわからずにいることがうかがえた。

ペット依存になりやすい飼い主の特徴として、表2に示した内容がどの程度あてはまるかを「非常にあてはまる」から「全くあてはまらない」までの5段階のリッカート尺度で尋ねた。その結果、「ペットを人間の子どものように考えている」(M=4.26)、「ペットが病気やけがをすると激しく動揺する」(M=4.24)、「ペット

の世話をすることを生きがいにしている」(M=4.21)ことが高い数値であった。一方、「家族との死別をきっかけにペットを飼い始める」(M=3.11)、「子どもが独立したことをきっかけにペットを飼い始める」(M=3.10)、「仕事をリタイアした」(M=2.99)などの何らかの喪失体験を埋めるためにペットを飼った人については、ペット依存になると考えられていなかった。

飼い主がペット依存に陥らないために、表3に示す対応を獣医師がどの程度すべきかについて「非常にそう思う」から「全くそう思わない」

表2. ペット依存になりやすい飼い主の特徴

	M	SD
ペットを人間の子どものように考えている	4.26	0.86
ペットが病気やけがをすると激しく動揺する	4.24	0.86
ペットの世話をすることを生きがいにしている	4.21	0.85
ペット以外に話す相手が少ない	3.75	1.06
1頭(匹)だけを飼っている	3.58	1.05
ペットに多くのお金をかけている(一般的なお金のかけ方よりも度を越えている)	3.56	1.06
ペットに関する情報(病気など)を必要以上に調べている	3.49	1.00
一人暮らしをしている	3.47	1.11
はじめてペットを飼う	3.19	0.95
家族との死別をきっかけにペットを飼い始める	3.11	1.05
子どもが独立したことをきっかけにペットを飼う	3.10	0.98
ペットについて話ができる仲間が少ない	3.07	0.97
ペットに必要以上のサプリメントを与えている	3.04	1.03
仕事をリタイアした	2.99	0.95
高齢である	2.90	1.14
先のことを考えずにペットを飼う(飼い主の年齢、収入などを考えていない)	2.74	0.98
ペットを次々に増やしていく	2.50	1.00

表3. 飼い主がペット依存に陥らないために獣医師がすべき対応

	M	SD
普段から獣医師と飼い主のコミュニケーションをしっかりとる	4.23	0.90
飼い主が留守をする際にペットを家にいさせる方法を伝える	3.82	0.98
ペットが飼い主よりも先に死ぬ可能性が高いことを時々、飼い主に伝える	3.80	1.07
飼い主がペット依存である場合に、ペットに生じる問題を伝える	3.80	0.98
ペットに依存している飼い主はペトロス症候群に陥りやすいことを伝える	3.61	1.06
ペットに関して話ができる仲間を紹介する	3.04	1.06
ペットを時々飼い主から物理的に離す	2.44	1.10

までの5段階のリッカート尺度で尋ねた。その結果、「普段から獣医師と飼い主のコミュニケーションをしっかりとる」(M=4.23)ことが最も必要であると獣医師は考えていた。また、「ペットが飼い主よりも先に死ぬ可能性が高いことを時々、飼い主に伝える」(M=3.80)、「飼い主がペット依存である場合に、ペットに生じる問題を伝える」(M=3.80)、「ペットに依存している飼い主はペットロス症候群に陥りやすいことを伝える」(M=3.61)のように、ペットロス症候群に陥らないためにペットが活着しているうちにどう付き合う必要があるかを伝えることも有効であると考えられていた。

ペットロス症候群になりやすい飼い主の特徴やペットの状態として、表4に示した項目がどの程度あてはまるかを「非常にそう思う」から「全くそう思わない」までの5段階のリッカート尺度で尋ねた。その結果、表4に示した7項目のいずれも平均値が3.00以上であり、ペットロス症候群につながる可能性があることが示唆された。その中でも、「ペットが事故や病気で突然、死ぬ」(M=3.96)、「死んだペット以外のペットを飼っていない」(M=3.94)、「ペット以外に打ち込めることをもっていない」(M=3.84)、「ペットを亡くした悲しみを話せるような仲間や家族がない」(M=3.80)ことによって、ペットロス症候群に陥る可能性が高くなると考えられていた。これらの項目にあてはまる飼い主は死んだペット以外に打ち込めるものや話し相手がないということであり、これらの要因がペットロス症候群に大きく関係すると思われる。

表4. ペットロス症候群になりやすい飼い主の特徴やペットの状態

	M	SD
ペットが事故や病気で突然、死ぬ	3.96	1.01
死んだペット以外のペットを飼っていない	3.94	1.01
ペット以外に打ち込めることをもっていない	3.84	0.98
ペットを亡くした悲しみを話せるような仲間や家族がない	3.80	0.97
ペットが元気なうちに、最期をどのように看取ってあげるかを考えていない	3.48	1.03
ペットの寿命について認識していない	3.43	1.13
ペットが死ぬ時にペットのそばにいない	3.34	0.98

ペットロス症候群にならないために、ペットを亡くした後の飼い主の行為として表5に示した行為がどの程度有効であるかを「非常に有効である」から「全く有効でない」までの5段階のリッカート尺度で尋ねた。その結果、「悲しみを誰かに聞いてもらう」(M=4.19)が最も有効であり、逆に「死んだペットのことを考えないようにする」(M=2.21)は最も不適切な対応であると考えられていた。つまり、ペットを亡くした悲しみを飼い主が自身の中に閉じ込め、考えないようにするのはではなく、誰かに聞いてもらい、悲しみを共有することが必要であると考えられていた。

また、「死んだペットが生前に使っていた物や玩具を整理する」(M=3.47)、「業者による葬式を行う」(M=3.44)こともある程度有効であると思われていた。一方で、「僧侶に読経をしてもらう」(M=2.80)、「家に骨壺を置く」(M=2.77)、「ペットの一部をアクセサリにして身につける」(M=2.56)は有効ではないと考えられていた。これらは、ペットの死後、葬儀をし、使用していた物や玩具を片付け、死んだペットとの絆をある程度、断ち切ることによって、死んだペットの姿形はこの世にはもういないことを実感することであり、現実を受け入れる準備をするということである。二階堂・安藤(2015)がペットを亡くした飼い主に対してヒアリング調査を行った結果においても、葬式を行ったり、亡骸を埋葬したりするなど、ペットを弔うための儀式をすることがペットの死後にペットロス

表 5. ペットが死んだ後にペットロス症候群にならないために有効な行為

	M	SD
悲しみを誰かに聞いてもらう	4.19	0.87
死んだペットが生前に使っていた物や玩具を整理する	3.47	0.96
業者による葬式を行う	3.44	0.99
他の飼い主のペットロスの体験記を読む	3.35	0.99
定期的に墓参する	3.18	0.89
死んだペットの写真を家の中に飾る	3.09	0.92
死んだペットのアルバムを作る	3.01	0.93
死んだペットに手紙を書く	2.91	1.04
遺骨を個人用の墓地に埋葬する	2.86	0.84
遺骨を合祀の墓地に埋葬する	2.85	0.84
僧侶に読経をしてもらう	2.80	0.95
家に骨壺を置く	2.77	0.95
ペットの一部をアクセサリーにして身につける	2.56	0.98
死んだペットのことを考えないようにする	2.21	1.05

症候群になりにくくすることを明らかにしている。その一方で、生前にペットが使用していた物やそのペットの子どもなどの忘れ形見を見ると、死んだペットのことを思い出されてしまい、日常生活を送ることがままならない状態になる人がいることも確認している。本調査からも、死んだペットを弔う行為が大切である一方で、家に骨壺を置いたり、ペットの一部をアクセサリーにして身につけるなど、死んだペットを常に思い出してしまうような行為はペットロス症候群を防ぐには逆効果であると獣医師が考えていることが確認できた。

### Ⅲ. 研究 2: ペットロス症候群の飼い主への対応をした経験のある獣医師に対するヒアリング調査

#### 1. 目的

ペットロス症候群になった飼い主への対応をした経験のある獣医師は、ペットロス症候群に陥った飼い主の特性をどのようにとらえているのか、またペットロス症候群になった飼い主に獣医師がどのような働きかけをすることが良いと考えているのかを明らかにする。

#### 2. 方法

研究 1 において、ペットロス症候群になった飼い主に対して介入した経験があり、ヒアリング調査への協力が可能であると申し出た獣医師 10 名に対して、ヒアリング調査を行った。1 回のヒアリング時間は 1~1 時間半程度であった。

#### 3. 結果

これまでに経験した重度のペットロス症候群に陥った飼い主の特性について尋ねたところ、複数の獣医師から共通して挙げられた回答を表 6 に示した。

重度のペットロス症候群に陥った飼い主の特性のうち、ペットの種類がネコであることが多かった。ネコを飼っている場合には、犬を飼っている場合と異なり、散歩につれていくことがなく、飼い主の仲間をつくることがむずかしい。動物病院の待合室においても、犬を飼っている場合には、犬を介して犬の飼い主同士が話をし始め、情報交換をしているケースが多いという。一方、ネコの場合には、ケージに入ったままであり、会話のきっかけが見つからず、仲間が増

表 6. 重度のペットロス症候群に陥った飼い主の特性 (重複計数)	N=10
周囲の人とあまり会話がな	80% (8名)
ペットが死んだ悲しみを友人や家族に伝えられず、悲しみを吐き出す場所がなかった	70% (7名)
飼っていたペットの種類がネコであった	70% (7名)
ペットが事故や急病で突然に死んでしまうなど、ペットが死ぬことを想像できなかった	60% (6名)
「自分が好きな物はペットも好きなはずだ」と思い込んだり、常にペットと同じように生活をしたりして、ペットと自分の気持ちや生活の境界があいまいであり、極度のペット依存状態にあった	40% (4名)

えず、情報交換もない。犬を亡くした場合には、犬を飼っている仲間で悲しみを語り、支え合うことができるが、ネコの場合には悲しみを共有できる人がいない。

また、ペットが事故等で突然に死んでしまい、死期を含めて獣医師がペットの死や終末期の治療について十分に伝えておらず、飼い主にペットを失うことへの心理的な準備が整っていなかったケースも重いペットロス症候群に陥っていた。

ペットロス症候群になったケースへの対応として、すべての獣医師が悲しみを表出できる手伝いをするとして述べた。診察の時間外にゆっくりと話を聴く時間を設けたり、感情を自由に出せるような雰囲気話を聴いたりしていると答えた。

また、ペットが死んだ時には葬儀を、四十九日が過ぎたら、遺骨を墓地や納骨堂におさめるように勧める獣医師が5名いた。さらに、新しいペットを飼うことを勧める獣医師も3名いた。

ペットロス症候群になった人への対応として不適切だったと感じている経験について尋ねたところ、以下の回答があった。

- ・ペットが成仏するために、飼い主が泣いてばかりいてはいけないと伝えてしまった。飼い主はペットを思い出さないようにしようとするが、日常生活の何を見ても何をして、死んだペットを思い出して涙が出て

しまうため、何も行動を起こさず、じっと部屋の中にいるようになってしまった。

上記の例は、喪に服す作業をしなかったために、かえって飼い主はペットの死という現実に向き合うことができなくなってしまったケースである。獣医師は、この経験から、ペットが死んだ後に思い出して泣くという作業は、ペットを亡くした現実を飼い主が生きていくために必要なことであると常に飼い主に伝えるようにしていると述べた。

また、飼い主がペットロス症候群に陥らないためにも、日常的に獣医師が飼い主と十分にコミュニケーションを取っておき、ペットが元気なうちから「来るべき死」に備えて、どのように飼うか、ペットの死が差し迫った時に飼い主がどのような状況になり、ペットの死後は飼い主にどのような心理的な問題が生じるのかなどの情報を伝えるなど、死の準備教育をしておくことが大切であると6名の獣医師が述べた。

#### IV. まとめ

本研究より、ペットを人間の子どものように考え、ペットしか心の支えがない、会話する人がいない状態になると、ペット依存が生じやすく、ペットが死んだ後にペットロス症候群になりやすいと考えられた。また、ペットの死後に、ある程度の期間、そのペットとの別れを悲しむ喪に服す作業をし、別れの儀式をする(葬

儀をする、持ち物を片付ける、墓に埋葬するなど) ことで、長期間にわたって日常生活に支障が生じるペットロス症候群に陥らずにすむと考えられた。

また、研究1より、ペットが元気なうちから、獣医師は飼い主に対して、来るべき死に備えて、どのように飼うか、ペットの死が差し迫った時に飼い主がどのような状況になり、ペット亡き後は飼い主にどのような心理的な問題が生じるのかなどの情報を伝えるなど、死の準備教育が必要であることが確認できた。このことは、災害時の支援者の PTSD を防ぐための事前教育(兵庫県心のケアセンター, 2011)と同様であると思われた。災害時に派遣される支援者には、派遣前に災害現場の状況下で一般的に支援者にどのような心理的、身体的反応が生じやすいか(たとえば、眠れなくなる、食欲がなくなる、発疹が出るなど)、その症状がどれぐらいの期間、続くのか、その期間を過ぎてもその症状が生じる場合には誰(またはどのような機関)に相談したらよいのかを伝えたところ、PTSD を発症する人が激減したという。ペットを亡くした人も、ペットの死後に喪失体験による悲哀の時期が来ることは当たり前のことであり、悲しみからどのような症状がどのぐらいの期間で起きやすいのかをペットが健康である時に事前に伝えていき、その後不調が生じる場合には獣医師あるいは精神科の専門医等に相談に行くことが大切であると伝えておくことが有効であろう。

さらに、ペットロス症候群に陥りやすい飼い主の特性として、周囲の人とあまり関わりを持たない人が挙げられた。飼い主はペットが活着している間は、ペットがいれば他の人との関わりは必要がないと考えているのかもしれないが、ペットの死後に悲しみを話せる人がいないことが問題である。特にネコを飼っている人にペットロス症候群になりやすいことを獣医師があげていたことから、獣医師がファシリテートして、

ペットを飼っている仲間同士のつながりをもつ座談会などを企画することも方法として考えられる。

今後は、ペットを失った経験のある元飼い主を対象に、ペットロス症候群に陥りやすい特性やペットロス症候群を未然に防ぐためにどのような対応が有効であるかと考えるかを明らかにし、総合的にペットロス症候群を防ぐための対策を検討していきたい。

## 文献

- 兵庫県こころのケアセンター(2011)『災害時のこころのケア—サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き』, 医学書院.
- 木村祐哉(2017) ペットロスの疫学, 獣医疫学雑誌, 21(1), 16-18.
- 木村祐哉・金井一亨・伊藤直之・近澤征史朗・堀泰智・星史雄・川畑秀伸・前沢政次(2016) ペットロスに伴う死別反応から医師の介入を要する精神疾患を生じる飼い主の割合, 獣医疫学雑誌, 20(1), 59-65.
- 北本亜由美・山内正人・砂原秀樹(2014) ペットロスのためのオンラインセルフヘルプミーティングの提案と評価、インターネットと運用技術シンポジウム 2014 論文集, 43-50.
- 二階堂千絵・安藤孝敏(2015) ペットと死別した高齢者の適応を支えたもの—死別したペットとの Continuing Bond に着目して—, 技術マネジメント研究, 14, 13-22.
- ペットフード協会(2020) 令和2年(2020年) 全国犬猫飼育実態調査  
<<https://petfood.or.jp/data/chart2020/index.html>> (閲覧日 2021年7月3日)
- ペットフード協会(2017) 平成29年(2017年) 全国犬猫飼育実態調査  
<<https://petfood.or.jp/data/chart2017/index.html>> (閲覧日 2021年7月3日)

## Characteristics of a Pet Owner who is More Likely to Suffer from Pet Loss Syndrome and How a Veterinarian Should Deal with Them

This study is based on two surveys; Survey 1, which is a questionnaire for veterinarians and Survey 2, which is a hearing survey of the veterinarians who have dealt with pet owners suffering from pet loss syndrome. Based on these surveys, we will find out how the veterinarians think about the characteristics of pet owners who are highly likely to suffer from pet addiction or pet loss syndrome, as well as how the veterinarians deal with the pet owners to prevent them from getting into pet loss syndrome.

In Survey 1, we asked questions to 549 veterinarians each of whom working at an animal hospital. Their answers for certain characteristics of pet owners who are likely to suffer from pet loss syndrome and for the conditions of their pets included; “A pet died suddenly from accident or illness”, “The pet that died was the only one the pet owner had”, “There is nothing else that the pet owner is dedicated to other than the pet”, as well as “There are no friends or family that the pet owner can share his/her feeling of loss”. In addition, it was considered effective to prevent the pet loss syndrome if a pet owner “talked someone about his/her sense of loss”, “disposed of the things such as toys that belonged to the late pet”, and “had a funeral conducted by a professional” after the loss of a pet.

In Survey 2, we heard from 10 veterinarians who have dealt with pet owners suffering from severe pet loss syndrome. Their list of characteristics of these pet owners included; “They usually don’t have conversations with their friends and acquaintances very much”, “They cannot tell their friends and family about their feeling of loss and don’t have an opportunity to spill out their sadness”. In order to prevent a pet owner from suffering from pet loss syndrome, it is important for the veterinarian to have good communication with the pet owner on a routine basis. In doing so, a veterinarian may start giving death education to the pet owner, while the pet’s health is still good, in preparation for “inevitable death” by discussing how the pet owner can best keep his/her pet and informing of what situations a pet owner typically falls into when a pet death becomes imminent and what psychological problem could arise after the death of a pet.