

あのと看、誰かに聞けていたら

～その決断を、ひとりで背負わない～



須田淑子

My Treasury ARF

迷いのあるとき、 愛犬のためにできる



大切な家族だから、
知っておきたい
「決め方」があります。

よりよい選択をするために

- ✓ 夜中に犬の様子がおかしいと気づいたのに、どこに連絡すればよいかわからなかった
- ✓ 診察室での説明に引っかかるものがあったのに、「そうですか」と言って帰ってきてしまった
- ✓ 指示された回数のケアが生活のなかでこなせず、睡眠を削って自分を責めている
- ✓ その迷いを家族にも職場にも話せず、ひとりで抱え込んでいる

もし、そのどれかに心当たりがあるなら、この本はあなたのために編まれたものです。

こうした場面で手が止まるのは、知識が足りないからではありません。

愛犬に関する決断は、犬の状態、専門家から聞いたこと、費用、仕事や家族の事情、そして自分が大切にしたいことという、性質の違うものが同時に絡みます。

しかもそれが、睡眠不足と動揺と時間的な圧力の下に、いちどきに押し寄せてきます。

医学的な答えだけを探しても行き止まるのは、そのためです。

この構造を知らないままだと、いざというときの初動が遅れ、移動手段や預け先、支払いの見通しがに現場で気づき、あとになって「あのとき別の選択をしていれば」と、自分で選べたはずの領域まで含めて自分を責め続けることになります。

結果は選べない場面でも、選び方には自分の手が届きます。

本書を読み終えたとき、急変の夜に何が起きるのかを、知っている状態で迎えられるようになります。

専門家に何をどう尋ねればよいかの言葉を持ち、生活のなかで続けられないことを

「できない」と伝えられるようになります。そして、自分に問うことが

「正しく決められたか」から「大切にしかったことを選べたか」へと置き換わるはずです。

本書が扱うのは、病気の治し方ではなく「決め方」です。

全編を通じて、決断を構成する五つの要素を同じ図で繰り返し示し、

図解では判断の構造を、本文では実際の場面と気持ちを担当させています。

章は、急変、専門家との対話、介護の維持、看取りとその後という時間の流れに沿って並べてあります。

いまの自分の状況に近い章から拾い読みしていただいてもかまいませんが、

はじめの二章にある「決められないのは状況の問題である」という見方と五つの要素は、

後の章すべての土台になります。

情報の選び方についても、お伝えしておきます。

本書は、働きながら一人でシニア犬のケアと判断を担った一次の記録をもとに、

実際の時刻、金額、回数を省略せずに載せました(金額や経過は本書の実例であり、地域や施設、

時期によって異なります)。全三十二ページという限られた紙面のため、網羅することよりも、

実際につまずきやすい順に並べ、各章の最後をチェックリストかワークで閉じることを優先しました。

うまくいかなかった判断も、そのまま残しています。

そして本書は、正解を言い渡しません。個別の医療的な判断は、必ずかかりつけ医にご相談ください。

本書が引き受けるのは、その相談に持っていくための整理までです。

本書の特徴

1 決断の構造がわかる

五つの要素を同じ図で示し、
迷いの背景を整理します。

2 実際の場面に役立つ

実例をもとに、時刻・金額・
回数など、つまずきやすい順
に解説します。

3 考えを整理できる

各章の最後にチェックリスト
やワークを用意し、次の一步
につなげます。

こんな方に向けた本です

- ✓ 愛犬のことで迷ったとき、落ち着いて考え、行動できるようになりたい方
- ✓ 専門家とのコミュニケーションに不安があり、聞きたいことを整理しておきたい方
- ✓ 仕事や家族との両立のなかで、無理のないケアの続け方を見つけたい方

まずは一枚、書けるところから始めてみてください。

まとまっていなくても大丈夫です。ここから、あなたの一歩がはじまります。

「連れて帰ります」と言ったのに、 預けた夜

私は一度「連れて帰ります」と言いながら、説明を受けて預け、最期にそばにいられませんでした。

この本は治療の是非ではなく、こうした場面での決め方を扱います。

1 数日のうちに起きたこと

15歳、心臓の薬を続けていた愛犬が、ある日「腰痛」と説明され、温める処置を受けました。数日後、重度の黄疸が出て1泊入院になりました。夜間に人がいない動物病院だと、私は聞いていました。それでも預けました。

- ✓ 15歳で、心臓の薬を続けていた
- ✓ 「腰痛」と説明され、温める処置を受けた
- ✓ 数日後、重度の黄疸で1泊入院になった
- ✓ 夜間は人のいない動物病院だった

2 悔いは、結果ではない場所に残る

私が悔いているのは、結果そのものではありません。「連れて帰ります」と一度言ったのに、説明を聞くうちにその言葉を自分で取り下げたこと。そして、最期の時間をそばで過ごせなかったこと。引っかけりは、その一点に残り続けます。

- ✓ 一度口にした意向が、説明の途中で引っ込んだ
- ✓ 残ったのは「そばにいたかった」という一点
- ✓ 扱うのは治療の是非ではなく、決め方の手前

私は、一度言ったことを、自分で取り下げました。



理解のポイント

- 説明を聞くほど、いったん口にした自分の意向が引っ込むことがある
- 悔いは「そばにいたかったのに、いられなかった」という一点に残った
- この本は治療の是非を示さず、決め方の手前を扱う



この見開きのまとめ

説明を聞くほど、自分の言葉は小さくなっていきました。

あなたが飲み込んだ一言を、3列で書き出す

思い出せる場面を1つだけ選んで、書けるところから埋めてみてください。

書き出す順番

最初から整った文章にしないで大丈夫です。場面を1つ決め、言いたかった一言を10文字程度で書き、代わりに口に出した言葉を並べます。最後に、いま引っかかっていることを一行だけ添えます。この順番なら、記憶をたどらずに書けます。

- 1 場面は1つだけ選ぶ（複数書かない）
- 2 言いたかった一言は10文字程度で書く
- 3 引っかかりは一行で止めて、書き足さない

あのとき言えなかった一言

- ☐ そのときの場面を書く
(いつ・どこで・誰に)
- ☐ 言いたかった一言を10文字程度で書く
- ☐ 代わりに口に出した言葉をそのまま書く
- ☐ いま振り返って引っかかっていることを一行書く

記入例 「連れて帰ります」と
言ったのに、預けた

飲み込んだ一言の3列

🕒 場面 (いつ・どこで・誰に) _____

1 言いたかった一言

(例)
連れて帰ります



2 代わりに口に出した言葉

(例)
少し様子を見てください



3 いま残っている引っかかり

(例)
そばにいればよかった

? 考える問い

あなたが最後に「そうですか」と言った場面で、本当は何と言いたかったでしょうか。

視点 言えなかった理由を探すのではなく、
言いたかった言葉そのものを1つ取り出してみる。



この見開きのまとめ

言えなかった一言は、あなたの弱さではなく、あの場面の記録です。

決められなくなるのは、 4つの圧力が同時に来るから

仕事では決められるのに、
あの子のことだと
止まってしまうんです



決断の孤独は、能力の問題ではありません。

私はビジネスの現場でさまざまな意思決定を重ね、最終的には1,000人を超えるコンサルタント組織の責任者も経験しました。複雑な状況を整理し、人と組織を前に進めることは、ずっと仕事の一部でした。それでも、愛犬のことだけは決められませんでした。足りなかったのは知識ではありません。夜中で眠れていない、動揺している。その場で返事を求められる。そこへ費用の話が重なる。この4つが同時に来ると、思考は止まります。考える時間も、誰かに相談する時間もないまま、その場で決断を迫られるのです。

1 同時に来るから、止まる

4つは順番に来るのではなく、同じ数分間にまとめて来ます。どれか1つだけなら考えられたことが、重なった瞬間に考えられなくなります。



睡眠不足

連日のケアで、
考える体力が
削られている



動揺

説明の言葉が、
耳を通り過ぎて
いく



時間的圧力

その場での返事を
求められる



費用提示

金額を聞いた瞬間、
思考が別方向へ
向く

2 医学の答えだけでは、決まらない

医学的な答えを探し続けても、費用の条件、仕事や家族の事情、そして自分が大切にしたいことは手つかずで残ります。だから情報を増やすほど「まだ決められない」という感覚が強くなります。向き合う相手は、自分の資質ではなく、この重なるのほうです。



医学的な答えは、
費用の条件を
削いてはくれない



仕事や家族の事情は、
診察室の外に
残ったままになる



自分が大切にしたい
ことは、自分しか
書けない

理解のポイント

- ✓ 睡眠不足・動揺・時間的圧力・費用提示は、単独ではなく同時に来る
- ✓ 医学的な答えを探し続けても、費用や生活の条件は解けないまま残る
- ✓ 情報を増やすことは、決めやすさとは別の話になることがある

いま、あなたはどの圧力の下にいますか

当てはまるものに印をつけて、止まっている理由を自分の外側に置いてみてください。

4つの圧力が同時に向かってくる



○ この本が扱うこと＝決め方

- 判断が止まる構造の理解
- 自分に合った考え方の整理
- ひとりで抱えないための視点

✕ この本が扱わないこと

- 治療の是非
- 病名別の判断
- 価値判断

個別の判断は、かかりつけの動物病院にご相談ください。

いま効いている圧力

- ☐ ここ数日、睡眠が削られている日が続いている
- ☐ 説明を受けた内容を、あとで思い出せない
- ☐ その場で返事を求められる場面が続いている
- ☐ 費用の話が出てから、頭が先に進まない
- ☐ 印の数を書き、資質の話ではないと一行確認する

✎ 考えてみましょう

あなたがいちばん動きを止められているのは、4つのうちどれでしょうか。

それが重なる時間帯（夜・診察中・帰宅後 など）も一緒に書き添えてみましょう。

印をつけるだけで終わらせる

印の数が多いほど、判断が止まりやすい状況にいるという意味です。原因を自分の性格に探さず、いま重なっているものを数えます。数えたら、そこで一度止めて構いません。この見聞きでは、それ以上の答えを出さなくて大丈夫です。

- 1 印をつけた数だけを書く
- 2 減らす方法は、ここでは考えない
- 3 「これは自分の資質の話ではない」と一行書く

まとめ

決められないのは、あなたではなく、重なった状況のほうです。

愛犬の決断をつくる5つの要素

愛犬の決断は医療の問題ではなく、生活まるごとの意思決定です。

愛犬のことで迷うとき、判断材料は5つあります。犬の状態、専門家から聞いたこと、費用、仕事や家族の事情、そして自分が大切にしたいこと。このうち医療が答えてくれるのは2つで、残る3つは飼い主の生活の側にあります。だから医学的な答えだけを探しても、決まりません。私はこの5つを一度に見ていませんでした。ひとつずつ順番に考え、そのたびに前の結論が崩れていきました。まずは、同じ机に並べてみることから始まります。

1 答えを探しているのに、決まらない

検索しても、説明を聞いても、迷いが減らないことがあります。医療が答えるのは「犬の状態」と「専門家から聞いたこと」の2つです。費用、仕事や家族の事情、自分が大切にしたいことは、生活の側にあります。答えを探す場所が足りていないのです。

- 医療が答える範囲は、5つのうち2つ
- 残る3つは、飼い主の生活の側にある
- 情報を足しても、条件は埋まらない



2 順番に考えると、前の結論が崩れる

私は、まず治療のことを考え、次に費用を考え、その後に仕事の予定を思い出しました。そのたびに前の結論が崩れ、最初から考え直していました。5つを一度に並べると、崩れる順番がなくなります。足りないのが情報なのか条件なのか、その場で分かります。

- ひとつずつ考えると、結論が積み上がらない
- 一度に並べると、欠けている枠が見える
- 欠けた枠が、次に聞くことになる



💡 理解のポイント

- ✓ 5つのうち3つは、医療の外側にある
- ✓ 順番に考えると、前の結論が後の要素で崩れる
- ✓ 5つを一度に見ると、足りないのが情報が条件が分かる

🕒 ちょっとひとこと

答えが出ないのは、
見ている材料が足りない
からかもしれません。

私の5要素シートに書き分ける

いま抱えている迷いを、5つの枠に分けて書き出してみましょう。

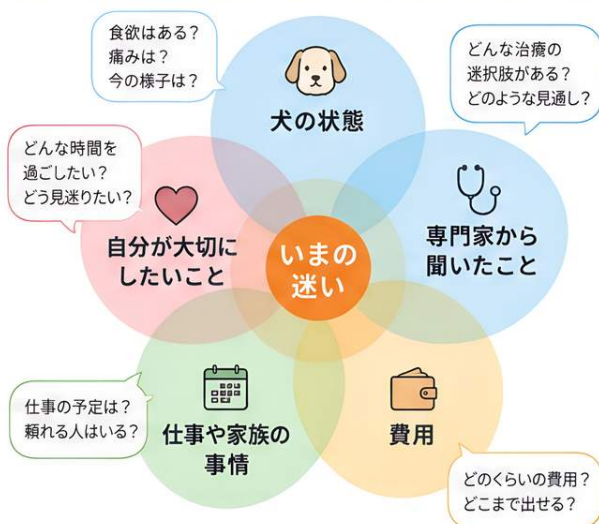
書き分けるときの3つのコツ

- 1 1枠1～2行で、短く置く
上手に書くとしなくて大丈夫です。
分かっていることだけで構いません。
- 2 分からない枠は、空欄のままにする
今は分からないことも、大切な気づき
です。無理に埋めなくて大丈夫です。
- 3 空欄には印をつけ、聞く材料にする
空欄が分かると、次に何を聞けば
よいかが見えてきます。



まとまっていなくて
大丈夫です。
空欄のまま書き分けて
みましょう。

愛犬の決断をつくる5つの要素



私の5要素シート

分かるところから書いてみましょう。空欄があっても大丈夫です。



犬の状態

(記入例)

食欲はあるが、歩くのがつらそう。

☐

専門家から
聞いたこと

(記入例)

この治療で痛みを和らげられると言われた。

☐

費用

(記入例)

月に3万円ほど。どこまで出せるか考え中。

☐

仕事や家族の事情

(記入例)

平日は仕事、週末は家族に頼めるかもしれない。

☐

自分が大切に
したいこと

(記入例)

できるだけ穏やかに過ごしてほしい。

☐

? 考えてみましょう

あなたのいまの迷いで、5つのうち空欄のままになっているのはどれでしょうか。
埋まった枠ではなく、空欄の枠を見る。その空欄が、今日誰かに聞けることの手がかりになります。



迷いは、5つに分けた時点で少し動き始めます。

「たぶん痛そう」を、 伝わる記録に変える

犬は、好きなことも嫌なことも、意外なくらいははっきり伝えてくれます。けれど、どこが痛いのか、どれくらいつらいのかは、言葉では教えてくれません。だから私たちは「たぶん痛そう」と解釈で埋めてしまいます。伝えるときに必要なのは、見えたこと（何時に・何回・どんな動き）と、分からないこと（原因・痛みの有無）を分けることです。そして分けたその日のうちに1行残します。診察で見せる前提で書いておくと、記憶をたどらずに話せます。

1 「たぶん」で埋めてしまう

様子がいつもと違うとき、私たちは足りない部分を推測で埋めます。「たぶん痛そう」「たぶん食欲がない」。悪気はなく、心配だから埋めるのです。けれど推測で埋めた部分は、聞く側には確かめようがありません。埋める前に、見えたことだけを取り出します。

- ✓ 心配な気持ちが、推測で空白を埋めてしまう
- ✓ 推測の部分は、聞く側には確かめられない
- ✓ 見えたことだけを取り出すと、話が短くなる



2 観察と解釈を、2段に分ける

上段に観察を書きます。何時に、何回、どんな動きだったか、どれだけ食べたか。下段に分からないことを書きます。原因、痛みの有無、いつからか。分からない欄は空欄のままで構いません。空欄は情報の欠落ではなく、正確さの印です。動画があれば、言葉にしきれない動きをそのまま渡せます。

- ✓ 上段は観察：時刻・回数・動き・量
- ✓ 下段は分からないこと：原因・痛みの有無・いつから
- ✓ 動画は、言葉にできない動きを渡す手段になる

観察できたこと
(時刻・回数・動き・食べた量)

分からないこと
(原因・痛みの有無・いつからか)

💡 理解のポイント

- 観察（時刻・回数・動き）と解釈（原因・気持ち）は分けて書ける
- 分からないことを空欄のまま残すのは、正確さの印
- 動画は、言葉にしきれない動きをそのまま渡せる

うまく説明できなくて、「たぶん痛そう」としか言えませんでした。



! 埋めずに残した空欄が、いちばん正確な情報になることがあります。

1日1行で残す、仕分けの記録

今日の様子を、観察と分からないことに分けて1行だけ残してみましょう。

📝 観察と、分からないことの仕分けシート

観察できたこと（時刻・回数・動き・食べた量）

（記入例） 朝7時、水を3回、立ち上がるまでに間がある



動画あり

☐ あり

☐ なし

分からないこと（原因・痛みの有無・いつからか）

（記入例） いつからかは分からない

📅 1日1行の記録フォーマット

日付・時刻	（記入例） 4/12 20:00	
食欲	（記入例） いつもの半分	
排泄	（記入例） 朝1回、やややわらかい	
歩き方・立ち方	（記入例） 立ち上がるまでに少し間がある	
分からないままのこと（1つだけ）	（記入例） いつからかは分からない	

⚙️ 続けられる短さで決めておく

- ✓ 項目は5つに固定し、増やさない
- ✓ 書くのは1日1回、決まった時間に
- ✓ 分からないままのことは、1つだけ書く
- ✓ 動画を撮った日は印をつけておくと、診察のときに探さずに済みます。

❓ 考えてみましょう

今日のことを1行だけ残すとしたら、観察できたことは何で、分からないままのことは何でしょうか。
うまく書けたかではなく、明日も同じ形で書けそうかで判断しましょう。



まとめ

分からないままのことは、そのまま書いておいていいんです。

個別の判断は、
かかりつけの動物病院に
ご相談ください。

費用と、仕事や家族の事情を判断材料にしてい

お金の話をするのが、
どうしても
後ろめたくて…

費用の話をする、命に値段をつけるようで後ろめたくなります。

仕事の都合を口にするのも気が引けます。だからこの2つを机から外してしまいます。けれどケアは今日で終わりません、続けられるかどうかを決めるのは、この2つです。費用の確認は、専門家の側にとっては必要な手続きです。一方で飼い主には打撃として届きます。同じ言葉が両側で違って届いていると知るだけで、受け止め方は変わります。



1 外すと、続けられない形になる

費用も仕事の都合も口にしないまま決めると、そのときは進めます。けれど翌週、翌月の通院や投薬の時間が確保できず、計画が途中で止まります。外したのは判断材料ではなく、続けるための条件でした。机に置いたまま考えるほうが、無理が減ります。

- 外した条件は、あとから必ず戻ってくる
- その場は進んでも、継続の段階で止まる
- 置いたまま考えるほうが、無理が減る

2 費用の確認は、手続きである

費用の提示は、専門家の側では治療を進めるために必要な確認です。冷たさの表明ではありません。けれど受け取る飼い主には、心の準備がないまま打撃として届きます。同じ言葉が、机の両側で違う意味を持っている。それを知っておくだけで、その場で思考が止まりにくくなります。

- 費用家の側では、進めるための確認である
- 飼い主の側には、打撃として届きやすい
- 違いを知っておくと、その場で止まりにくい



ここがポイント

- 1 費用と仕事の事情を外した計画は、続けられない形になりやすい
- 2 費用の確認は手続きであり、冷たさの表明ではない
- 3 出せる範囲を幅で決めておくと、提示を受けたときに止まりにくい

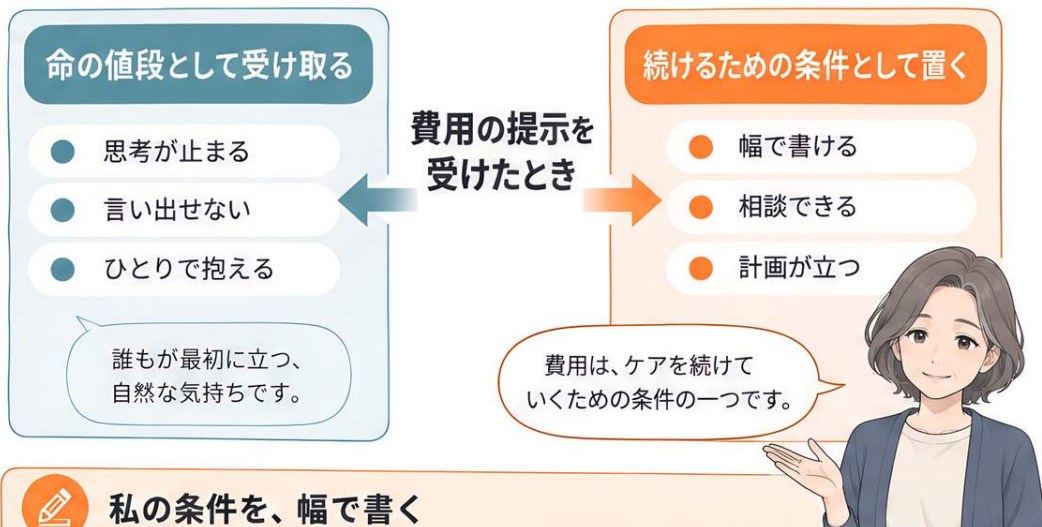


補足

言いにくい2つこそ、続けるために必要な材料です。

「命の値段」から「続けるための条件」へ置き換える

同じ費用の話を、どこに置くかで、その後にできることが変わります。



私の条件を、幅で書く		
☐	費用の幅	すぐに出せる／数か月あれば／それ以上は相談
☐	使える手段	預貯金・分割・保険のどれがあるか
☐	動かせない仕事の予定	曜日と時間帯を書く
☐	頼める人／頼めない人	名前か関係を書く
☐	これを人に話せているか	話した／まだ言えていない

？ 考えてみましょう

費用のことを、いちばん先に相談できそうな相手は誰でしょうか。

.....

.....



🚩 まとめ

お金と都合を机に置いておくと、続けられる形が見えてきます。

急変の夜に、実際に起きること

夜中に電話して、すぐ診てもらえると思っていました。



犬の認知症が見え始めて半年ほど経った6月22日、午前3時30分、ソフィーに眼球脱出（目が飛び出す状態）が起きました。夜間救急の1件目は対応できないと言われ、2件目は電話が繋がらず、5回目ようやく声が聞けました。夜間は限られた人数で動いていて、手が空いていなければ受け入れられません。到着しても処置はすぐには始まらず、先に費用の確認があります。これは冷たさではなく、手続きとして組まれているものです。

1 電話は、かけた先から順には繋がらない

1件目は対応できないと言われました。2件目は呼び出し音が鳴るだけで、5回目にかけ直してようやく声が聞けました。夜間は少ない人数で回っていて、すでに別の処置が進んでいれば手が空きません。つながらないことは、断られたことは別のことです。



- ✓ 1件目で決まらないことがあると織り込んでおく
- ✓ 呼び出し音が続いても、かけ直す先を持っておく
- ✓ つながらない背景は、夜間の人数と進行中の処置

2 処置の前に、費用の確認が入る

到着してすぐ処置が始まるわけではありません。まず状態を見て、どこまで行うかと費用の確認があります。飼い主には打撃として届きますが、進める範囲を決めるための手続きです。立場の違いを知っておくと、その場で止まる時間が短くなります。



- ✓ 状態の確認と費用の確認が、処置より先に来る
- ✓ 費用の確認は、進める範囲を決めるための手続き
- ✓ 立場の違いを知ると、受け取り方が変わる

！ 理解のポイント

- 1 最初の1件が対応できないことがあるのは、夜間の人数と進行中の処置による
- 2 電話がつながるまでに時間がかかることを、あらかじめ織り込んでおける
- 3 処置の前に費用の確認が来るのは、必要な手続きとして組まれている

私も、5回目ようやくつながりました。



ひとこと

知っていれば、待つ時間の受け取り方が変わります。

待つしかない時間に、できることがある

止まって見える時間にも、手を動かせる場所があります。

急変の夜のタイムライン

3:30



待ち時間に渡せるもの・答えられること

- ☐ いつから何が起きたか、時刻と経過を
言えるように整える
- ☐ 直近の記録と動画を、すぐ出せる場所に
用意しておく
- ☐ いま飲んでいる薬の名前と回数を確認しておく
- ☐ 費用の確認に答える言葉を、先に決めておく



? 考えてみましょう

いま同じことが起きたら、あなたは待っている時間に何を出せるでしょうか。

自分の犬の名前で、経過・記録・薬・費用の4つを口に出して言ってみましょう。



まとめ

つながらない時間は、何も進まない時間ではありません。

かかりつけ医・夜間救急・ 専門科・高度医療センターの違い

夜間救急は、その夜をしのぐための場所です。専門科や高度医療センターは、多くの場合、紹介を前提に検査と手術を担います。日常的に診てもらいかかりつけ医は、急変時の相談先、紹介の起点、予約の変更相談、投薬方針の見直しまで受け止めてくれます。窓口は、目的で使い分けられます。

1 「その夜」と「検査・手術」は、別の窓口

夜間救急は、開いていない時間に起きたことへ対応する窓口です。一方、専門科や高度医療センターは、検査機器と手術の体制を持つ窓口で、多くの場合は紹介を前提にしています。同じ「病院」という言葉でも、引き受ける範囲が違います。

- ✓ 夜間救急は、その夜の対応に特化した窓口
- ✓ 専門科・高度医療センターは検査と手術を担う
- ✓ 紹介が前提になる場合があると知っておく

2 かかりつけ医は、判断の結節点になる

急変したときにまず相談できる先、専門施設への紹介を書いてもらえる先、予約を変えてほしいと言える先、飲んでいる薬を見直してもらえる先。これらが一か所に集まるのが、かかりつけ医です。治療者としてだけでなく、相談の入口として持ち直せます。

- ✓ 急変時に、最初に電話して相談できる先になる
- ✓ 専門施設への紹介の起点になる
- ✓ 予約変更や投薬の見直しも持ち込める



理解のポイント

- 1 夜間救急はその夜の対応、専門施設は検査と手術という役割の違いがある
- 2 専門施設には紹介が前提になる場合があり、起点はかかりつけ医になる
- 3 自分が動けなくなった日の相談先としても、継続して診てもらう先が効く

どこに行くかより、
どこに相談するか
から決まります。



かかりつけ医は、相談の入口にもなります。

わが家の連絡順を、実名で決めておく

役割を見比べたら、名前と番号に置き換えます。

4つの窓口の役割分担マップ

	対応時間	得意なこと	紹介が必要か	費用感	相談の起点 ↑
 かかりつけ医	主に日中	日常の診療 相談全般	不要	比較的抑えめ	
 夜間救急	夜間・休日	その夜の対応	不要	やや高め	
 専門科	主に日中	専門的な検査 専門治療	必要な場合が多い	やや高め	
 高度医療センター (二次診療施設)	主に日中	高度な検査 手術	必要	高め	

※ 体制や対応は、地域によって異なる場合があります。

🔍 候補は、3つの手順で見つかる

- 1 かかりつけ医に、平時のうちに聞いておく
- 2 地域の獣医師会・自治体の情報を見る
- 3 家からの所要時間を、実際に測っておく

📋 わが家の連絡順リスト

No.	内容	電話番号	対応時間	所要時間
1	かかりつけの動物病院 (電話番号・診療時間)			
2	夜間救急A			
3	夜間救急B			
4	紹介をお願いできる先の 名前と、聞いておく時期			
5	診察券と病歴メモの保管場所 (家族にも共有する)			



2番目まで、
名前を書いて
おきます。

❓ あなたの2番目・3番目の連絡先は、
いま名前と番号で言えるでしょうか。

記入表を埋めたあと、
その紙を家のどこに置くかまで
決めてみましょう。



行き先が決まっていると、夜中に探す時間が消えます。

いま書いておくと、 夜中に探さなくてすむ 6っ

お金のことを
先に考えるのが、
後ろめたくて…



ソフィーの治療費は一度で終わらず、夜間救急で**15~20万円**と提示され、その後の高度医療センターでの摘出手術では**50~60万円**と説明を受けました。さらに、骨折した私が抜糸へ連れて行く日は、タクシー代が往復約**4,000円**。大きい額とこまかい額が、別々の階層で来ます。規模感を先に知っておくと、その場で止まらずに「ここまでは出せます」「いったん相談させてください」と言えます。

1 額は、その夜とその後で規模が変わる

※金額はソフィーの実例です

その夜の対応で提示される額と、そのあとの検査や手術で提示される額は、規模が違います。さらに、通院の交通費のような小さな額が毎回積み上がります。1回の提示だけを見ていると、続く分の見通しが立ちません。階層で分けて見ておけます。

- ✓ その夜の対応で提示される額を、まず把握する
- ✓ 検査と手術は、別の階層の額として見る
- ✓ 通院の交通費は、回数で積み上がる

その夜の対応

15~20万円



検査・手術
(その後)

50~60万円



通院の交通費
(積み上がり)

1回約**4,000円**



2 支払は「その日に使えるか」で考える

費用は、ケアを続けていくための条件の一つです。命に値段をつける話ではありません。考えておけるのは、額の大きさよりも「その日に使える手段があるか」。使える手段と上限を知っておくと、提示された場面で言葉が出ます。

- ✓ その日に使える支払手段を確認しておく
- ✓ 使える上限の額を、あらかじめ把握しておく
- ✓ 備えの枠組みとして、保険や分割も選択肢に入る



ここが
ポイント

- 費用は「その夜の対応」と「その後の治療」で規模が変わる
- 通院そのものにかかる小さな費用が、継続して積み上がる
- 支払手段は、その日に使えるかどうかで考えておける



規模感を知っておくと、その場で止まらずにすみます。

夜間・休診日に備える準備リスト

6つの領域に分けると、1つずつ整えられます。

整えられる6つの領域

それぞれ独立して整えられます。



連絡先

□ □ □



書類

□ □ □



持ち物

□ □ □



移動

□ □ □



支払

□ □ □



預け先

□ □ □

夜間・休診日に備える準備リスト

☐	連絡先	夜間に電話する順番と、タクシー会社の番号
☐	書類	診察券、病歴と投薬のメモ、直近の記録
☐	持ち物	キャリー、タオル、水、常用薬
☐	移動	自分で運転できない日の移動手段
☐	支払	その日に使える手段と、上限額の把握
☐	預け先	長時間の外出時に頼める先

持ち出しバッグの中身(例)



この並び方を参考に、自宅と同じようにそろえてみましょう。

? 考えてみましょう

6つの領域のうち、いちばん空いているのはどこでしょうか。

印がついた領域から1つだけ選び、「今週やる1つ」の欄に日付と一緒に書きましょう。



今週やる1つ

月 日 ()

まず、移動の欄から埋めます。



まとめ

夜中に探す時間は、いまの5分で消せます。

金額はいずれも本書の実例であり、地域・施設・時期により異なります。 | 個別の判断は必ずかかりつけの動物病院にご相談ください。

その「そうですか」は、 納得でしたか

診察室では、説明が続き、時間は限られ、こちらは動揺しています。

引っかかりを感じても、言葉にする前に話が次へ進む。そして「そうですか」と答えてしまう。帰り道でその説明を何度も思い出し、家族に伝えようとして言葉が出てこない。それは知識が足りないからではなく、確認が済んでいない箇所があるという合図です。説明が悪いわけでもありません。**違和感は飲み込むものではなく、聞くための材料になります。**



1 「そうですか」と言ってしまう場面で起きていること

飲み込みは、性格の問題ではありません。限られた時間、動揺、そして一度に届く説明量が重なると、引っかかりを言葉にする前に話が次へ進みます。声に出すきっかけを逃したまま診察が終わり、疑問だけが手元に残ります。

- 診察時間が短く、考える間が取りにくい
- 動揺していて、言葉がまとまらない
- 説明量が多く、どこが不明か絞れない



2 違和感は「納得できていない箇所」を指している

帰り道で同じ説明を思い出す、家族にうまく伝えられない。これは理解力の不足ではなく、まだ確認していない箇所が残っているというサインです。違和感を責めの材料にせず、どこが分かっているのかを探す手がかりとして扱ってください。

- 違和感は、確認が済んでいない箇所の目印
- 飲み込むと、疑問は消えずに残り続ける
- 言葉にすると、次に聞くことが決まる



- ✓ 飲み込みは、時間・動揺・説明量が重なる場面で起きやすい
- ✓ 帰り道で反芻する、家族に説明できないのは納得できていないサイン
- ✓ 違和感は「何について分かっているのか」を示す手がかりになる

引っかけりを一文にして、何が分からないのかを特定する

感覚のままにせず、3段の手順で引っかけりの正体を絞り込みます。

違和感の行き先は、2つに分かれる



飲み込む



疑問が残ったまま



引っかけたのは、
まだ確認していないところ
が残っているからだと思います。



納得できていないサイン



帰り道で、同じ説明を何度も
思い出している



家族や友人に、説明の内容を
うまく伝えられない



今日決めたことに、しっかりこない
感じが残っている



3段で絞り込む

1

サインを確認する
(左の3項目をチェックしてみる)

2

引っかけりを一文で書く
(あいまいでも大丈夫です)

3

何についての不明かを選ぶ
(下の選択肢から選んでみる)



考えてみましょう



いちばん最近の説明で、いまだに残っている引っかけりは何でしょうか。

それは、次のどれについての不明でしょうか。当てはまるものを選んでみましょう。



この処置の目的



しなかった場合のこと



ほかの方法



決める時期



まとめ

言葉にできていない引っかけりは、まだ聞いていい合図です。

専門家に聞く4つの質問

聞くことは4つでいい。①この処置の目的は何か ②しなかった場合、どうなると考えられるか ③ほかの方法はあるか ④今日決めなければならないか。

①と②で必要性の輪郭が見え、③で選べる幅が見え、④で時間の余裕が見えます。

動揺しているときにいちばん効くのは④です。今日決めなくていいと分かれば、費用も仕事も家族の事情も、同じ机に並べ直せます。私は、あの夜これを聞けていませんでした。

■ 4つの質問が、それぞれ何を明らかにするか

①と②は対で聞きます。目的だけでは必要性が分からず、しなかった場合を添えて初めて輪郭が見えるからです。③は選べる幅を知るための質問で、提案を疑うこととは別の行為です。④は、考える時間が残っているかどうかを確かめます。

- | | | | |
|---|-------------------------|---|--------------|
| ① | この処置の目的は何か | → | 何のための処置かが分かる |
| ② | しなかった場合、どうなる
と考えられるか | → | 必要性の輪郭が見える |
| ③ | ほかの方法はあるか | → | 選べる幅が見える |
| ④ | 今日決めなければならないか | → | 残された時間が分かる |

■ 動揺の中でいちばん効くのは、④の一問

動揺しているとき、人は治療方針と費用と今後の段取りを同時に決めようとして止まります。

「今日決めなければならないか」と聞き、今日でないと分かれば、その場は情報を受け取るだけでよくなります。持ち帰れば、机の上で並べ直せます。



今日決めることだけを、
その場で決める



持ち帰ってよいことは、
家で並べ直す



決められないのは、
能力の問題ではない

理解のポイント

- ✓ 目的と「しなかった場合」を対で聞くと、必要性の輪郭が見える
- ✓ ひろの方法を尋ねることは、提案を疑うこととは別の行為
- ✓ 「今日決めなければならないか」は、動揺の中でいちばん効く一問

聞くことは、
4つでじゅうぶんです。

診察前に書いて、持ち込むメモ

4つの質問を書き出し、答えを書き取る欄ごと診察室へ持ち込みます。

■ 質問と、その答えから分かること

質問	その答えから分かること
1 この処置の目的は何か	何のための処置か
2 しなかった場合、どうなると考えられるか	必要性の輪郭
3 ほかに方法はあるか	選べる幅
4 今日決めなければならないか	残された時間

↓ 今日ではない場合

持ち帰って机に並べる

犬の
状態

専門家から
聞いたこと

費用

仕事や
家族の事情

自分が
大切にしたい
こと

■ 持ち込めば、思い出さずに聞ける

質問は、その場で思いつこうとすると出てきません。診察前に4つを書き、答えを書き取る欄を空けておきます。あわせて、直近1週間の様子を1行で記した記録と、気になる場面の動画があるかを確認して持参します。

- ✓ 4つの質問を、診察前に書いておく
- ✓ 答えを書き取る欄を空けておく
- ✓ 記録と動画を持参物として確認する



■ 次の診察で、あなたが4つのうち最初に聞くのはどれでしょうか。

入院を勧められた場面での例を参考に、自分の状況の言葉に置き換えて書いてみましょう。

その場で思い出せないので、
先に書いて持っていきます



- 1 この入院の目的は何か
- 2 連れて帰った場合に考えられることは何か
- 3 通院や自宅のできる代替はあるか
- 4 今夜決めなければならないか

□ 診察前メモの持ち物チェック

- | | |
|--|--|
| ☐ 4つの質問を書き、答えの記入欄を空けてある | ☐ 気になる場面の動画があるか確認してある |
| ☐ 直近1週間の様子を、1行記録にまとめている | ☐ 今日決めたこと/持ち帰ったことを分けて書く欄がある |



まとめ

| 今日決めなくていいことは何か。この一問が、時間をつくれます。

「できない」と伝えてから、調整する

抜糸のとき、眼はすでに機能していないと説明され、1日20回と1日6回の点眼を指示されました。仕事をしながらその回数を毎日続けられるか。私はその場で聞けず、ひとりで考えを巡らせました。できないまま黙っていると、実行できない自分を責める時間が始まります。伝え方はひとつではありません。できない回数を具体的に示し、代わりにできる形を一緒に考えてもらう。私は相談先も選び直しました。

1 抱え込みは、自責に変わる

医学的に妥当な指示でも、生活者としては実行できないことがあります。回数が生活に収まらないまま黙っていると、ずれは相談ではなく自責に変わります。できないと伝えることは拒否ではなく、続けられる形を探すための情報提供です。

- ✓ 指示と生活のずれは、珍しいことではない
- ✓ 黙っていると、ずれは自責に変わる
- ✓ 「できない」は、調整を始めるための材料

2 続けられるかを、数字で見積もる

「無理そうです」では調整が始まりません。1日に何回できるか、1回に何分かかかるか、削られる睡眠時間は何時間か、頼める人は何人いるか。数字にすると、相手も代わりの形を考えやすくなります。相談先を選び直すときは、続けて相談できるかを基準にしました。

- ✓ 1日にできる回数／1回にかかる時間
- ✓ 削られる睡眠時間／頼める人の数
- ✓ 選び直す基準は、続けて相談できるか

理解のポイント

「できない」は拒否ではなく、続けられる形を探すための情報提供

回数・時間帯・睡眠・仕事の重なりを数字で示すと相談しやすい

選び直すときの基準は、続けて相談できるか／紹介の起点があるか

まずは、今の生活を数字で書き出してみましょう

1日にできる回数

_____ 回

1回にかかる時間

_____ 分

削られる睡眠時間

_____ 時間

頼める人の数

_____ 人

続けられるかを判定して、次の相談先を選ぶ

判定の結果ごとに、行き先は複数あります。

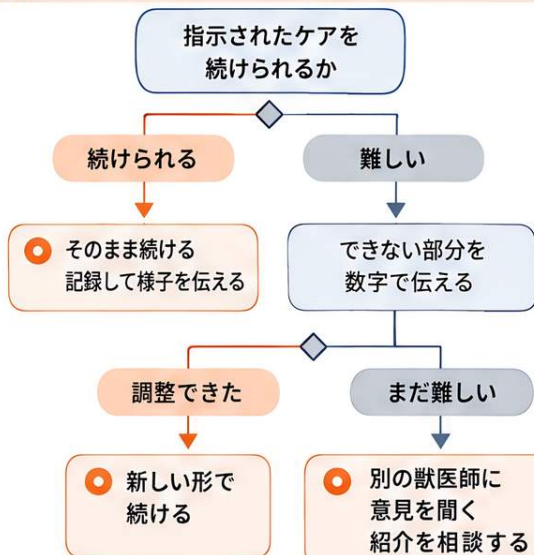


伝える前に整えておくこと

- ☐ できる回数とできない回数を、数字で書き出している
- ☐ 難しい時間帯(勤務中・夜間など)を特定している
- ☐ 頼める人がいるか、何回分まかせられるか確認した
- ☐ いまの相談先に、紹介の起点があるか確かめている



続けられるか、から始める分かれ道



頼み方を、自分の言葉に書き換える

伝え方が分からないときは、型を借りてかまいません。できない回数と、できる回数を並べて示すこと。別の意見を聞きたいときは、いまの説明を踏まえていると添えること。この2つがあれば、関係を保ったまま相談を続けられます。

「1日20回は、仕事のある日は6回までしかできません。別の形はありますか」

「いまの説明を踏まえて、別の先生のご意見も伺ってみたいのですが」



上の2例を、自分の回数と状況に書き換えてみましょう。



いま続けているケアのうち、数字で見ると無理が出ているのはどれでしょうか。



A

意見を聞くことと、通う先を変えることは、別の行為です。



続けられない形のままだにしないことも、ケアの一部です。

※ 個別の判断は、かかりつけの動物病院にご相談ください。

介護は、一頭ずつ順番には来ない

余力ゼロで組んだ計画は、重なったときに崩れます。

一頭の手術と退院を終えた翌日、別の犬が腰痛で受診しました。その数日後、私が足をひねり、翌日のMRIで骨折が判明して松葉杖になりました。

10日ほどのあいだに、ケアする対象が増え、動ける人が減ったのです。

一頭ずつ順番に来ると考えていた計画は、ここで崩れます。余力をすべて使って回している形は、追加のひとつで止まります。前提を変えるしかありませんでした。

1 重なった4つの時点

手術と退院、別の犬の受診、自分の負傷、松葉杖の生活。この4つが、10日ほどのあいだに並びました。どれも単独なら対応できたはずのことです。重なった瞬間に、動かせない予定と動けない身体が同時に来ました。

- 1 一頭の手術と退院を終えた翌日、別の犬が受診
- 2 その数日後に足をひねり、翌日に骨折が判明
- 3 松葉杖になり、自分で運転できなくなった

2 余力を使い切った形は止まる

いま回せているのは、余力を全部使っているからかもしれません。その形には、追加のひとつを受け止める場所がありません。崩れてから直すのは、動けない状態での作業になります。重なる前に、余白の置き場所を決めておけます。

- ケアの対象が増えることと、動ける人が減ることは同時に起きうる
- 「今の余力でなんとかなる」は、重なりを想定していない
- 余白は、残り物ではなく先に取り分けるもの

理解のポイント

- ✓ ケアが必要な対象が増えることと、動ける人が減ることは同時に起きうる
- ✓ 余力を使い切った形は、追加のひとつで止まる
- ✓ 崩れてから直すより、重なる前に余白を決めておける

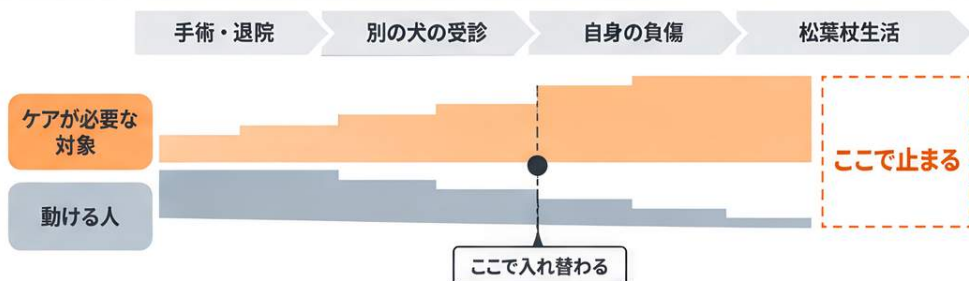
ここが大切

順番に来ると考えていた前提が、ここで崩れました。

自分の余力を見積もり、余白をどこから作るか選ぶ

連鎖を図で確かめてから、あなたの余力を数字で書き出してみてください。

連鎖モデル | 対象が増え、動ける人が減る



いまの余力を数字にする

- ☐ 1日のケアに使っている合計時間を書く _____ 時間 _____ 分
- ☐ 夜間に起きる回数と、確保できている睡眠時間を書く _____ 回 / _____ 時間
- ☐ 予定を動かせない日は、週に何日あるかを書く _____ 日
- ☐ 自分が動けなくなった日に代わりを頼める先を書く _____ 件
- ☐ ケアの対象がもう1つ増えたら、最初に崩れる場所を書く _____

余白をどこから作りますか (1つに○)

余白の作り方は4つの方向に分けられます。全部を同時に始める必要はありません。いま一番動かせそうなところを1つ選び、そこだけ手をつけます。選んだ1つを決めておくと、重なった日に迷う時間が短くなります。

○ 環境を直す

動線・敷物・
給水の位置を変える

○ 記録で手間を減らす

毎回思い出す
作業をなくす

○ 人に頼む

預け先・送迎・
見守りを確保する

○ 働き方を変える

勤務形態・予定の
組み方を見直す

? 考えてみましょう いまもうひとつ重なったとき、あなたの生活で最初に崩れるのはどこでしょうか。

崩れる場所を「時間」「睡眠」「移動」「仕事」「頼める先」のどれかで名指しし、その1か所にだけ余白を足す前提で考えてみましょう。

まとめ | 余白は、余っているから残すのではなく、先に決めて残すものです。

昨日の正解が、 今日の正解とは限らない

シニア犬に見られる徘徊に備えて、サークルに丸形の絨毯を敷きました。転んでも痛くないように、と思っていたのです。ところがその毛足が爪に絡まり、外すのに約30分、はさみで少しずつ切ることになりました。敷いたときは合っていました。合わなくなったのは、状態が変わったからです。設置して終わりにすると、変化に気づく機会がなくなります。良かれと思ったもののほど、疑いにくくなります。

1 合っていたものが、合わなくなる

絨毯を敷いた目的は、転んだときの衝撃を減らすことでした。目的は間違っていない。変わったのは犬の側です。歩き方と爪の状態が変わり、同じ毛足が絡まる原因になりました。物が悪くなったのではなく、条件が変わったのです。

- 設置したときの状態に合わせて選んでいる
- 歩き方・爪・体重は時間とともに変わる
- 目的が正しくても、手段が合わなくなることがある

2 善意は点検から外れやすい

自分が良かれと思って置いたものは、疑う対象になりにくいものです。だから危険が育っても気づく機会が来ません。必要なのは気づく力ではなく、点検が入る仕組みです。点検日を日付で決めておくと、善意にも見直しが届きます。

- 「自分で選んだもの」は疑いの外側に置かれやすい
- 気づくタイミングを人の注意力に任せない
- 点検日を決めれば 見直しが行為として入る



理解のポイント

- 1 設置時に適切でも、状態の変化で不適合に変わることがある
- 2 善意で選んだものは点検の対象から外れやすい
- 3 見直す機会を、日付で決めておける



知っておきたいこと

良かれと思ったもののほど、疑いにくくなります。
だからこそ、「点検日」をあらかじめ決めて、見直す機会を作っておけます。

シニア犬の生活環境 安全点検12項目

12項目を上から確認し、直す箇所と次の点検日を書き込んでください。

事故の前に入るのは「点検日」

設置したものは、状態の変化で合わなくなることがあります。合わなくなったことに気づく前に事故が起ると、手当てから始めることになります。変化が起きる区間に点検日を置いておくと、合わなくなった時点で手を入れられます。

- 設置したときの条件を思い出して書き留めておく
- 変化が出やすい箇所(爪・歩き方・体重)を先に見る
- 点検日は次の日付まで決めて終える

設置から見直しまでの流れと、点検日の位置



安全点検12項目

	直す箇所	次の点検日
1 ☐ 敷物の毛足が長すぎないか(爪に絡まないか)	_____	_____
2 ☐ 爪が伸びていないか	_____	_____
3 ☐ 滑りやすい床に対策があるか	_____	_____
4 ☐ 段差や家具の角に緩衝があるか	_____	_____
5 ☐ サークル内に突起や隙間がないか	_____	_____
6 ☐ 歩き回る動線に物が置かれていないか	_____	_____
7 ☐ 水が口元に届く位置にあるか／数時間おきに飲めているか	_____	_____
8 ☐ フードの形状と置き方が、いまの食べ方に合っているか	_____	_____
9 ☐ 寝床の暖かさと室温が、いまの体重に合っているか	_____	_____
10 ☐ 夜間に様子を確認できる明るさ・音の環境になっているか	_____	_____
11 ☐ 留守番の時間と預け先の見通しが、いまの状態に合っているか	_____	_____
12 ☐ 直近1週間の記録を見て、変わったことはないか	_____	_____



? 考えてみましょう

いま家にあるもので、「良かれと思って置いたまま」になっているものはどれでしょうか。

置いた日の状態と今の状態を比べ、合わなくなっていないかを1つずつ見て、直す箇所と次の点検日を記入しましょう。

直す箇所を1つ決めたら、次に見る日も書いておきましょう。



見直し続けることが、いまの状態に合った優しさになります。

働き方と分担を、交渉できる形にする

私は通勤前提の働き方をやめると決め、退職を申し出ました。引き留められ、交渉の結果、フルリモートで仕事を続けることになりました。
いまの暮らしは、体重1.1kgの犬に口元までフードと水を運び、
数時間おきに給水し、長時間の外出時は動物病院に預ける形で回っています。
職種や雇用形態によって、できる形は変わります。

1 通ったのは、気持ちではなかった

話し合いで持ち出したのは、必要なケアの内容と頻度、いつまで必要か、その間の業務をどう回すかでした。つらさを訴えるだけでは、相手は判断材料を持ってません。材料がそろって、相手は可否ではなく条件を検討し始めます。

1 必要なこと

何を、どれくらいの
頻度で

2 期間

いつからいつまで、
いつ見直すか

3 代替案

業務や役割を
どう回すか

2 断られた先まで用意しておく

一度で通ることを前提にすると、断られた時点で話が終わります。通る・条件つき・難しいの3つに分かれると考えて、それぞれの続きを先に決めておきます。
第2案があると、交渉は打ち切りではなく調整として続きます。

伝える順番を決める

結論 → 理由 → 代替案

譲れる点を決めておく

条件付きの返答を想定し、
譲れる点を決めておく

第2案を先に書いておく

難しいと言われた場合の
第2案を先に書いておく



理解のポイント

- 1 交渉材料は「必要なこと」「期間」「代替案」の3点でそろう
- 2 伝える順番を決めておくと、感情の話に流れにくい
- 3 断られた場合の第2案を、先に用意しておく

依頼文を、3点セットで下書きする

職場用と家族用の2枠に、4行ずつ書き込んでみてください。

交渉の段取り | 材料から第2案まで



4行を、上から順に埋める

1行目に必要なこと、2行目に期間、3行目に代替案、4行目に断られた場合の第2案を書きます。長く書く必要はありません。相手に渡す前提で、数字と日付を入れた1文にします。埋まらない行があれば、そこが確認すべき点です。

このように書きましょう

- ☐ 必要なことは、頻度と時間帯まで書く
- ☐ 期間は、見直す日をあわせて書く
- ☐ 代替案は、誰が何をするかまで書く

依頼文の下書き(職場用／家族用)

職場用(記入例つき)

必要なこと	例) 朝夕30分の給水と投薬を自宅で行う必要があります
期間	例) 来月から3か月間、1か月後に状況を見直します
代替案	例) 会議は午後に集約し、午前の連絡はチャットで受けます
断られた場合の第2案	例) 週2日の在宅と、時間単位の休暇取得に変更します

伝える相手() 伝える日(月 日)

家族用(記入例つき)

必要なこと	例) 夜の見守りと給水を、交代で手伝ってほしいです
期間	例) 退院後の2週間、1週間後に様子を見直します
代替案	例) 平日は私が早めに帰るので、週末の夜だけお願いします
断られた場合の第2案	例) 難しい日は、動物病院の預かりを利用します

伝える相手() 伝える日(月 日)

? 考える問い

あなたが最初に持ち出すお願いは、誰に対する、どの1つでしょうか。

全部を一度に頼まず、1つに絞る。相手と日付を書き入れた時点で、依頼は予定になります。

何から頼めばいいのかわ決まらなかった

まとまっていなくても、1つだけ書いてみましょう



続けられる形は、頼み方を用意したところから作れます。

結果責任と、選択責任を分ける

チャックが亡くなったあと、私は「自分のせいだ」と考えていました。けれど振り返ってみると、悔いの中心は別の場所にありました。夜間は無人の動物病院で、私はそばにいませんでした。結果は、私が選べる範囲の外にあります。一方で、そばにいるかどうかは、あの夜に私が選べたことでした。この2つを重ねている限り、問いは答えの出ない形のままです。分けると、自分に問えることが変わります。悲しみは、抱えたまま日々を続けていけます。

1 答えの出ない問いを、繰り返してしまう

「あのとき別の選択をしていれば」という問いは、いくら考えても終わりません。結果と選び方がひとかたまりになっているからです。かたまりのままでは、自分の手の届かないところまで自分の責任として引き受けることになります。

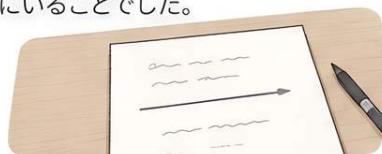
- 考えるほど答えから遠ざかる感覚が残る
- 手の届かない部分まで自分の責任にする
- 問いの形が変わらないので終わりが来ない



2 後悔は、2つの層でできている

後悔には、自分では選べなかった層と、そのとき自分の手の内にあった層があります。前者が**結果責任**、後者が**選択責任**です。分けたあとに残るのは、自分が何を大切にしていたのかという一点でした。私の場合は、そばにいたことでした。

- 結果責任 = 自分の選択の外で起きたこと
- 選択責任 = そのとき手の内にあったこと
- 分けた先に、守りたかったものが残る



私はこう決めました。
あなたの場合は、どこが手の内に
ありましたか。

理解のポイント💡

- ✓ 後悔には、選べなかった層と選べた層がある
- ✓ 重ねている間は、答えの出ない問いを繰り返す
- ✓ 分けると、自分に問えることが変わる

あの決断を、2つに分けて書き分ける

引っかかっている出来事を1つだけ選び、線の上と下書き分けてみます。

ひとかたまりの後悔を、線で切り分ける

後悔

選べなかったこと(結果)

自分の選択の外で起きたこと

選べたこと(選び方)

そのとき自分の手の内にあったこと

そばにいるか

誰に聞か

いつ決めるか

ここで分ける

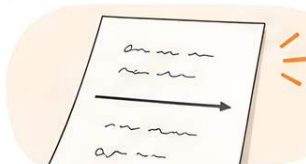
2層に分ける／1行を書く

- 1 引っかかっている出来事を1つだけ書く
- 2 選べなかったこと＝結果として起きたことを書く
- 3 選べたこと＝そのとき自分の手の内にあったことを書く
- 4 私が大切にしたいこと(1行で書く)

(記入例) 最期は一緒にいたい

書き方の手順

- 1 扱う出来事は1つだけに絞る
- 2 上下に分けて、短い言葉で書く
- 3 きれいにまとめようとしない



? 考えてみましょう

あなたがいちばん引っかかっている出来事のうち、自分の手の内にあったのはどの部分でしょうか。



まとめ

分けて眺めると、責める相手ではなく、
守りたかったものが見えてきます。

まとまっていないから、人に話す

私は長いあいだ、相談は内容がまとまってからするものだと思っていました。だから、まとまらない話は誰にもしませんでした。けれど、まとまらないからこそ人に話すのです。やっていることは難しくありません。散らかったまま口に出し、5つの要素に並べ、今日決めることを選び、次に聞くことを決める。この順で聞いてくれる相手がいれば、決めるのは自分でかまいません。相手は、家族、友人、かかりつけ医、相談サービスのいずれでもよいのです。

1 「整理してから」が、声を止めていた

まとまっていない話をするのは迷惑ではないか。そう思った飲み込んだ言葉が、私にはいくつもあります。けれど、整理できていないことは相談の資格を欠くことではありません。整理そのものを、人と一緒にやってよいのです。

- ✓ 整理できていないから話せない、と思い込む
- ✓ 飲み込んだ言葉が、そのまま抱え込みになる
- ✓ 整理は、話しながらでもできる



2 一緒に整理するとは、何をすることか

一緒に整理するのは、代わりに決めてもらうこととは違います。散らかったまま口に出し、犬の状態・専門家から聞いたこと・費用・仕事や家族の事情・自分が大切にしたいことの5つに並べ直す。そのうえで、今日決めることと、次に聞くことを分けるだけです。

- | | |
|------------|-----------------|
| 並べる | 話したことを5つの要素に分ける |
| 選ぶ | 今日決めることだけを取り出す |
| 決める | 次に誰に何を聞くかを決める |



💡 理解のポイント

- 相談の前提は「整理できていること」ではない
- 手順は、並べる・選ぶ・次を決めるの3つで足りる
- 決めるのは自分のまま、重さだけを分けられる

まとまっていないのに、話してもいいんでしょうか。



≡ 整理は、話しながらで間に合います。 ≡

話す相手を1人、明日やることを1つ

決めるのは2つだけです。誰に話しかと、明日やることを1つ。

「一緒に整理する」4つのステップ

まとまっていなくて
よい

1

散らかったまま
話す



2

5つの要素に
並べる

犬の状態

専門家から聞いたこと

費用

仕事や家族の事情

自分が大切にしたいこと

3

今日決めること
を選ぶ



4

次に聞くこと
を決める



決めるのは自分

次の一步を決める

数を増やさず、1人と1つで閉じる

1

今週話してみる相手を1人書く

(家族・友人・かかりつけ医・相談サービスから選ぶ)

2

その人に最初に言う一言を書く

(例: まとまっていんだけど、聞いてもらえますか)

3

明日やることを1つだけ書き、日付も入れる

 日付: / /

4

それができたら、次にやることを1つだけ書く



?

考えてみましょう

あなたがまとまらないまま
話してみるとしたら、
いちばん最初に浮かぶのは
誰でしょうか。

まずは1人だけ、
名前を書いてみます。



まとめ

まとまっていなくても、話していいんです。





ここまで読み進めて くださって、 ありがとうございました。

この一冊を読み終えた、あなたへ

このテーマは、読むこと自体に力が要ります。

つらい場面を思い出しながらページをめくった方、

これから来るかもしれない日を想像しながら読んだ方もいるでしょう。

途中で本を閉じたくなった時間があつたなら、それでもここまで

戻ってきてくださったことに、本書は静かに頭を下げたいと思います。

本書が最も伝えたかったこと

本書が伝えたかったことは、たった二つです。

ひとつは、愛犬をめぐる決断は、犬の状態・専門家から聞いたこと・費用・仕事や家族の事情・自分が大切にしたいこと、という五つの要素が同時に絡む、生活まるごとの意思決定だということです。だから、医学的に正しい答えを探し続けても、その先に自分の答えは待っていません。

もうひとつは、結果は変えられなくても、選び方は変えられるということです。助かったかどうかではなく、自分が大切にしたいことを選べたかどうか。そこに、あとから振り返ったときの手応えが残ります。

決められないのは、あなただけではありません

決められなかったことを、能力の問題だと思わないでください。

睡眠不足と動揺と時間の圧力、そして費用の提示が一度に来る場面で、人の思考は止まります。それは誰にでも起こる、構造の話です。

これからのことは、小さな一歩から

これからのことは、大きく始めなくてかまいません。

夜間救急の候補をひとつ調べて紙に書く。診察の前に、気になっていることを三行だけメモする。サークルの敷物を触って、爪が絡まないか確かめる。

「最期は一緒にいたい」のように、自分が大切にしたいことを一行だけ書いておく。

どれも十分な一歩です。全部を整えようとすると、かえって手が止まります。

今日できるものをひとつ選ぶ、それだけで、迷ったときに戻れる場所が増えていきます。

読み返したいときに

読み返すときは、全部を追わなくて大丈夫です。

急変が心配になったら第3章へ、診察室で言葉に詰まったら第4章へ、

暮らしが回らなくなってきたら第5章へ。

そして、自分を責める気持ちが強くなった日は、第6章の分離図をもう一度眺めてみてください。

これからの一歩

今日からできる、小さな行動の例です。

1 備えておく

夜間救急の候補を
ひとつ調べて
紙に書いておく。

2 言葉にする

診察の前に、
気になっていることを
三行だけメモする。

3 大切にしたいことを書いておく

「最期は一緒にいたい」
のように、自分が大切に
したいことを一行だけ書く。

本書を読み終えたあとに

本書が願っていたのは、誰かの判断を正すことではありません。

迷っている最中に、「こんなことを聞いていいのだろうか」と口をつぐまずにすむことです。

相談は、内容がまとまってからするものではありません。

必要なのは、代わりに決めてくれる人ではなく、散らかった状況を一緒に机の上に並べてくれる人です。それは専門家でも、家族でも、友人でもかまいません。本書の図やシートが、その場で並べるための一枚になれたなら、これ以上のことはありません。

犬は、答えを教えてくれません。

それでも、そばにいる時間だけは、こちらで選ぶことができます。

どうか、その決断を、ひとりで背負わないでください。

須田淑子

外資系IT企業を含む長い会社員生活の中で、複雑な課題の整理、人と組織の支援、1,000人を超えるコンサルタント組織の責任者、執行役員などを経験。

2013年にARFを設立。現在は、犬との暮らし、介護、仕事、家族、お金などが重なる場面で、飼い主が自分の大切にしたいことを整理し、自分で選べるよう支えるMy Treasury ARFを運営している。

My Treasury ARF

愛犬について判断が必要になった時に、犬の状態、専門家から聞いたこと、費用、仕事や家族の事情、そして飼い主自身が大切にしたいことを一緒に整理します。獣医療の代わりではありません。飼い主に正解を言い渡す場所でもありません。相談する内容が、まだまとまっていなくても構いません。まとまらない時に、一緒に整理するための場所だからです。

<https://mytreasuryarf.com/>

本書の体験・想いはすべて著者自身のものです。図解・イラスト・構成の整理にはAIを使用し、表紙写真にもAIによる加工が含まれます。イラストの人物は実在の人物ではありません。内容はすべて著者が確認しています。

本書は著者の体験に基づくもので、獣医療上の判断に代わるものではありません。個別の判断は、かかりつけの動物病院にご相談ください。

次の一歩

読み終えたあとに、よろしければ。

1

3分でできる お悩み診断 (無料・登録不要)

mytreasuryarf.com ▶ タップで開きます

2

無料相談 (15分・初回限定)

mytreasuryarf.com/#contact ▶ タップで開きます

3

LINE公式アカウント

ID : @255ildik

スマートフォンのカメラでQRコードを読み取るか、ここを
タップすると友だち追加の画面が開きます。



書名 あのと看、誰かに聞けていたら ～その決断を、ひとりで背負わない～
著者 須田淑子
発行 My Treasury ARF (ARF株式会社)
発行日 2026年9月 初版

© 2026 Yoshiko Suda 無断転載・複製を禁じます。
