



◎節目の時に心がザワザワする理由 (参考資料:日本心理臨床学会ホームページ「アニバーサリー反応とその対処」(2013年)、他)

大きな出来事・つらい出来事・突然のお別れ(再会が難しい状況なら特に)を経験した日と同じ日付が近くなったり、季節のイベントや行事が迫ってくると、『あの日・あの時』の記憶や気持ちが急にバッと戻ってきて、体調が悪くなったり、気持ちがつらくなってしまうことがあります。

これが **アニバーサリー反応** です。

反応が出るタイミングや不調の内容に個人差はありますが、年齢・性別関係なく、多くの人が経験する当たり前で普通の反応です。

そういうもんだと思って、不調が出ることを怖がらないことが大切です。



☆よくある不調の例☆

- ・イライラしやすくなる。情緒不安定。
- ・感覚(特に音や振動に対するもの)が過敏になる。
- ・1人で過ごしたり、寝ることを怖がる。
- ・ボーっとしていることが増える。集中できない。
- ・学校を休むほどじゃないけど、なんとな〜く体の調子が悪く感じる日が続く。
- ・保健室によく行きたくなる。
- ・友人や家族とのケンカやトラブルが増える。
- ・“あの時・の人”を思い出しそうな行事やイベントへの参加を避けたくなる。
- ・不意に見聞きする何でもない言葉(おせち料理、など)に反応して体が固まったり、心臓がドキドキする。



〈心がつらくなった時には…〉



いろいろなイベントや毎年やっている楽しみなことは、今自分ができる形で気が向けばやれば良いんですよ♪
始業式、みんなの登校を待っています。

① 自分に合ったリラックス法で落ち着く。

(例:ゆっくり深呼吸する、身体を動かす、ぬいぐるみやクッションを抱きしめる、など)

② 安心できる人にその時自分が話したい話を聞いてもらう。(不安、怖さ、思い出話など)
誰に見せるわけでもない手紙として自分の気持ちを書き出す方法でも良い。

③ 趣味や楽しいこと、好きなことに集中する時間を作る。

(※ただし、ネットやゲームの使い過ぎ や 趣味への集中しすぎ は健康に悪いので注意!!)

④ なるべく普段の生活リズムを大事にした過ごし方をする。

⑤ つらく感じるものには、ゆっくりと自分のペースで向き合っていくようにする。

今はまだつらく感じる映像や物は無理に見なくていいし、話せなくても良い。



木曜日の昼休みからは、スクールカウンセラーが相談室にいます。何か話したい時に利用してください。

スクールカウンセラー 黒川 萌子 (在校時間: 13:00~17:00)