



## ◎「アニバーサリー反応」の紹介

(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)

## アニバーサリー反応 とは…

大きな出来事・つらい出来事・親しい人との突然の別れ(再会が難しい状況ならなおさら)から1週間・1ヶ月・1年などの節目節目の時に、関連した記憶が呼び戻されたり感情が大きく揺れる反応のことです。反応が出る時期や程度に個人差はありますが、年齢・性別問わず誰にでも起きる自然な反応です。卒業式・成人式・季節のイベント・報道番組等も反応を呼ぶトリガー(引き金)となりえますが、この反応のことを事前に知っておくことが混乱や不安感増大の予防になります。

## [よくある反応の代表例]

- ・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。
  - ・小さな体調不良(学校を休むほどではない頭痛や腹痛など)が続いたり、増える。
  - ・保健室の利用回数が増える。 • 友人同士や家族間でのいざこざやトラブルが増える。
  - ・“あの時・あの人”を思い起こしそうな行事やイベントへの参加を避けたがる、または拒絶する。
  - ・不意に見聞きする何でもない言葉(おせち料理、など)に反応して身体が硬直したり、心臓がドキドキする。
- (注意:年月が経ってから反応が急に出てくる場合があります。これは、“今の自分なら反応が出ても大丈夫。対処できそう。”と成長した自分が無意識に判断した結果によるもので、心の回復のプロセスの1つです。決して悪いことでも異常でもありません。ただし、長期にわたる“頑張り疲れ”的結果、溜まったストレスが爆発した場合も考えられるので、楽観視は厳禁です。)

## ◎子どもたちへの接し方 や 自分自身の心への手当ての方法 の紹介

## 〈子どもたちへの接し方〉



- いつもと少し様子が違ったり、上に紹介したような反応が出た場合、本人の話をよく聴いた上で『誰にでもあること』『心が弱いわけでは無い』『心配しなくていい』と説明して安心させる。
- なるべく普段通りに接しつつ、不安な気持ちや様子に寄り添う。家庭と学校で様子を共有し、見守りや声掛けの層を厚くすることも有効。
- 「反応を出させない」「徹底的に話題を避ける」のは、逆に心の回復を妨げる。「個人のペースで安心して反応が出せる、話せる」環境が重要。
- 毎年のイベントや楽しいことは無理に制限する必要は無い。本人の思いに任せること。

## 〈自分自身の心への手当ての方法〉



- 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)
- 安心できる人にその時自分が話したい話を聴いてもらう。(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。
- 趣味や楽しいこと、好きなことに集中する時間を作る。(※のめりこみすぎには注意!)
- なるべく普段の生活リズムを大事にする。
- つらく感じるものには、ゆっくり時間をかけて自分のペースで向き合っていく。  
無理に見なくていいし、話さなくても良い。

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。気になった方はご相談ください。

スクールカウンセラー 黒川 萌子 (在校時間: 13:00~17:00)