

ほけんだより12月

※おうちの人と一緒に読んでください。

加賀市立錦城東小学校

震災1年後の「こころのケア」 ○アニバーサリー反応について

大きなできごとを経験した後、節目の時期に心身の状態が不安定になる現象を「アニバーサリー反応」といいます。



○どのような反応があるの？

- ・緊張する、不安になる
- ・寝つきが悪い
- ・怖い夢を見る
- ・怒りっぽくなる、いらいらする
- ・ぼんやりしていることが多い
- ・勉強に集中できない
- ・思い出したくないのに思い出す
- ・思い出してつらい、どきどきする
- ・落ち着かない、そわそわする
- ・感覚が過敏になっている
- ・じんましんなど、皮膚系の症状がふえる
- ・子どもどうしのいざこざやトラブルが増える
- ・ニュースをみたくない、地震の話を聞きたくないなど

※これらのすべてを「アニバーサリー反応」に結び付けて考える必要はないですが、何らかのストレスがかかっている可能性があり、注意して観察していく必要があります。

○『アニバーサリー反応』に備えて

①起こりうる反応について伝える

例) 「思い出してドキドキするなどの反応がおこるかもしれない」
→事前にわかることで怖さが軽減し、対処しやすくなる



②誰にでも起こりうるということを伝える

例) 「誰にでも起こりうるあたりまえのことだよ。特別なことでも心が弱いわけでもないよ」 →起きた時には、冷静に対処法を試してみる



③対処方法があることを伝え、一緒に考える

- ・防災準備を整え「もしもの場合にも大丈夫」という具体的な避難方法や防災備品の使い方などを確認する
- ・リラクゼーション法
- ・ハグや握手などのスキンシップをとる
- ・誰かに話を聞いてもらう (=「いつでも話をきくよ」)
- ・過剰な情報（映像・写真など）を避ける



冬休み期間はいつも以上に、「家族で話し合う」「一緒に遊ぶ」などの時間を、意識して大事にしていただけたらと思います。

