

スクールカウンセラー

中谷しいやのつぶやき



2024年冬休み号

石川県立小松高等学校教育相談室

「アニバーサリー（記念日）反応」について

12月に入り、お正月が近くなってきました。この時にお話ししておきたいのがこのタイトルにも書きました「アニバーサリー反応」です。何の事かと云うと、今年のお正月に能登半島を襲った地震、直後の津波などを思い出すと云う事です。今回は特に平日に発生したのではなく、皆さんが歳神様とのんびりと新しい年をお祝いしておられた、まさにその時に発生したのですからなおさら印象が強いものとなっている事でしょう。どういう反応かと云いますと、動悸・息切れ・頭痛・胃腸の不全（胃痛・腹痛・消化不良・食欲減退など）・不眠・感情の平板化と極端化（喜怒哀楽が鈍くなったり、逆にちょっとした事で爆笑したり激怒したり）フラッシュバック（当時の状況が映像となって思い出される・夢に出る場合もある）が出たりなどです。

これは極めて当然の反応で、これが出ると云う事は皆さんが正常な人たちだと云う事の証明でもあります。これらを出すことによって心はもっと強く立ち直ろうとしている訳です。東日本大震災の後で子どもたちの間で「津波ごっこ」が流行ったりしましたが、これも子どもたちが地震と津波を自分たちが「遊びと云う操作可能な形にしてしまう」事で立ち直ろうとしているのです。また、心的外傷（トラウマ）として地震・津波を繰り返し思い出す事＝思い出としての地震や津波は皆さんに危機をもたらすわけではありません。もっと云えばご自分自身の立ち直りを早める働きもあるのです。これらの反応が出る事は悪い事ではなく、逆に恐怖心や警戒心はそれだけ危機からの生存を高める働きがある事は広く認められています。

今度のお正月にこれらのアニバーサリー反応が出ることもあるでしょう。その時はご自分があの出来事（地震や津波）を乗り越えようとしているのだ、とお考え下さい。先ずそのまま、そのご自分をお認め下さい。お辛いとは思いますが、それでも前に進もうとしているからこそ、このような反応が出るのです。お辛くて堪らない場合は、学校のスクールカウンセラーにご相談いただくか、最寄りの医療機関を受診なさってください。そのようなご自身を受け止めた上でどうぞ、これは悪い事ではなく正常な反応であるとする事と、これが却って危機からの生存を高める働きがある事をご理解ください。その上でより良い新年をお迎えくださいますようお願い致します。