



七尾市立七尾中学校 学校だより 令和6年12月23日

やればできる

NO.24

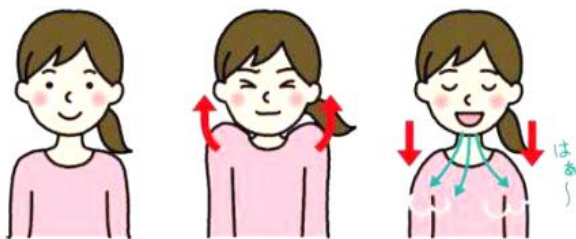
◆特別な日の記憶と向き合うために

元日の震災以降、全国の様々な方々からいろいろな形の支援をいただきました。音楽家やスポーツ選手など皆さんと直接接する機会を作ってくださった方々、教職員へのサポートをして下さった方々、皆さん本当に心配し、寄り添ってくださいました。私たちにとって貴重な経験となり、勇気や元気をいただきました。本当に感謝申し上げます。

もうすぐで1年が経ちます。元日という特別な日の出来事だからこそ、その日になれば、思い出さずにはいられないと思います。災害に限らず、大きな出来事を経験した後、節目の時期に、心身の状態が不安定になることを「アニバーサリー反応」というのだそうですが、この対処法を学ぶため、佐原スクールカウンセラーに全クラスで「こころの授業」を行っていただきました。ここでは、つらい時や不安な時に元気を出す方法を学びました。詳しくはホームページ等でスクールカウンセラーだよりをご覧ください。

また、私たち教員全員も生徒の心のケアに関する研修を複数回受講し、生徒の心のケアに取り組んでいるところです。

アニバーサリー反応では、不安になったり、ドキドキしたり、イライラしたり、時には怖い夢を見ることもあるそうです。これらの反応は、誰にでも起こりうる自然な反応で、決して異常なことではないし、心が弱いから起こることでもないそうです。教員研修の中で紹介された対処法の一つを紹介します。



（出典「令和6年度 災害後の子供たちのこころのケア教職員研修Ⅲ」（金沢大学教授 菊知 充）講師資料）

筋弛緩法（参照 中京大学 辻井正次先生）

- 背筋を伸ばし、力を入れずに楽な姿勢を取ります。立っても座ってもよいです。
- 肩を耳につけるように肩をあげます。
- 目をぎゅっと閉じ、眉をひそめ、口をすぼめて、顔全体の筋肉を緊張させます。この姿勢のまま数秒。
- すとーんと、肩を落としながら息を吐きます。

このほかにも呼吸法やパタパタ体操というリラックス法も教えていただきました。興味がある方はインターネットなどで調べてみてください。こうした対処法で心身をリラックスさせることも大切ですが、何よりも大切なのは、感情を他の人と共有しあうことだそうです。一緒に活動したり、一緒に笑ったり、時には一緒に泣いたりすることで、人々の間における安心感や自己肯定感が育まれるそうです。年末年始を家族で一緒に過ごし、楽しい時間を過ごすことが大切だということです。

七尾中の日々の様子は、ホームページに随時掲載しています。
右のQRコードを読み取って、ご覧ください



七尾中 HP