



## 相談室だより NO.5 2024.12

11 月末にまた大きな地震がありましたね。今年の元日の地震を思い出して、あの時の不安や怖さを思い出した人がいるかもしれませんね。

元日に起こった地震から早くも一年がたとうとしています。来年はおだやかなお正月を迎えられるといいなと、だれもが思っているのではないのでしょうか。

でも、またお正月が来ると思うと、何となく不安に思ったり、ドキドキする人もいるかもしれません。これを「**アニバーサリー反応(記念日反応)**」といいます。節目の時期になると、だれにでも起こりうる、あたりまえの反応です。

### アニバーサリー反応はあたりまえの反応です



大きな出来事、つらい出来事から1週間、1か月、1年など、節目節目の時に感情が大きく揺れることを「**アニバーサリー反応(記念日反応)**」といいます。



つらい反応ですが、**だれにでも起こりうる、自然な反応**です。



多くの場合は**短期間で回復する**と言われています。

### こんな反応が起こってきます

- その出来事を思い出したり、夢に見たりする
- その出来事が起こった時の感情や身体反応、考えがよみがえってくる
- イライラしやすい
- 感覚が過敏になっている
- こわい気持ちや不安な気持ちが強くなる
- 悲しみや喪失感が強くなる
- 勉強に集中できない
- ボーっとしていることが多くなる
- 体調不良が増える(学校を休むほどではないけれど、微熱や腹痛などが続く)
- 寝つきが悪い



## こんなふうに対処するのがおすすめです



どんな反応が起こるか知っておきましょう(表のページに書いてあるようなことです)。



それは誰にでも起こりうるあたりまえのことですし、異常なことではありません。そして、あなたの心が弱いわけでもないことを知っておきましょう。



自分の心や身体の反応に注意を向けておきましょう。



目から入る情報(映像、動画、写真等)に気をつけましょう。映像は無意識に体験を思い出すきっかけになりやすいからです。節目を迎えて、これから震災関係の報道が増えると思われるので、注意しておきましょう。



自分を支えてくれる人とゆっくり過ごしましょう。



リラックス方法(深呼吸)を試してみましょう。

- ① 楽な姿勢で座って、背筋を伸ばしましょう
- ② ゆっくり息を吸いましょう(4秒くらい):エネルギーや楽しいことがからだの中に入ってくるイメージで
- ③ 一度息を止めましょう(1秒くらい)
- ④ ゆっくり息を吐きましょう(5秒くらい):からだの疲れや嫌なことを外に吐き出すイメージで
- ⑤ ①~④を2~3回くりかえしましょう

### スクールカウンセラーは

**火曜日の13:30~17:30**に来ています。

小さなことでも気軽に相談に来てくださいね。待っています!

★保護者の皆さまもどうぞお気軽にご利用ください★

**<12月の来校日> 17日**

**<1月の来校日> 7日、14日、21日**

**<2月の来校日> 4日、18日、25日**

相談したいことがある人は**山崎先生まで**お知らせください。

**学校電話番号 076-241-8404**

