

# スクールカウンセラーたより

## アニバーサリー反応に向けて大人ができること

令和6年12月  
スクールカウンセラー  
高田 拓実

今年の地震発災から1年を迎えます。「地震のときのことを思い出す」、「なんだかドキドキする」、「気分が重くなる」と大人や子どもが感じたりすることがあるかもしれません。これは、「節目反応（アニバーサリー反応）」といって、節目の時期になると誰にでも起こりうるあたり前の反応です。今回、1月1日を迎えるにあたり、節目反応について、その時の対応について、大人ができることをお伝えします。今後の過ごし方などの参考になれば幸いです。

### ○節目反応（アニバーサリー反応）は、こんなことが起きるかも

#### ☆ 次のような反応が起こる

- ・イライラしやすい
- ・感覚が過敏になる
- ・寝つきが悪い、勉強に集中できない
- ・怖い夢を見る
- ・ボーッとしていることが多い
- ・体調不良が増える
- ・じんましんなどの症状が増える
- ・不注意によるケガや事故が増える
- ・子ども同士のトラブルが増える
- ・保健室への来室が増える
- …など

#### ☆きっかけは様々で、防ぐことは困難

- ・報道番組を見る
- ・地域の人や家族、友達の世間話を聞く
- ・インターネットやSNSから情報が流れてくるものを目撃する
- ・壊れた家、道を見る
- ・追悼行事に参加する
- ・カレンダーを見たり、時計を見て、発災時の時刻を意識する
- …など

### ○節目反応に向けて大人ができること

#### 1 誰にでも起こる自然な反応であることを知らせる

当たり前の反応であることを伝え、子どもの話を聞き、一緒に落ち着くことをしましょう。安心して吐き出せるようにそばにいるだけでもいいです。

#### 2 いつも通りに生活する

「節目」と「日常」を共存させるといいです。楽しみな活動が予定されていたら、その活動も大切に。制限する必要はありません。

#### 3 災害関連の話が増えるため、自分のペースで距離をとらせる

SNSやTVとの付き合い方を話したり、家族との話では話題を変えたりして、不安や変化を受け止めながら、自分のペースで調整させましょう。

#### 4 安心して不安を口にできるように聞いてあげる

節目反応は、ずっと続くわけではありません。時間経過とともに弱くなります。ただし「そんなことでよくよしない」「いつまで落ち込んでいるの？」等の言葉をかけられると“もう話すものか！”となって、助けを求めてくれなくなります。“安心して出せるように”心がけてください。

スクールカウンセラーは、生徒の相談はもとより、保護者の皆様からの相談も受け付けています。どんなことでも結構です。ご相談ください。

希望の際は、担任の先生や担当の先生までご連絡ください。日程調整させていただきます。



# スクールカウンセラーたより



NO.4

令和6年12月  
スクールカウンセラー

たかた たくみ  
高田 拓実

まいしゅうきんようびらいこう  
毎週金曜日来校

## じどう みんなへ 児童の皆さんへ

さむい冬がやってきます。すでに身体をブルブルさせながら、朝、おきている人もいるのではないでしょうか。2024年もあと1ヶ月となりました。どんな一年でしたか。今年は1月1日に大きな地震がありました。いつもいそがしく学校生活を送っていると思いますが、今年はよりたいへんな学校生活ではなかったでしょうか。みなさん、よくがんばってきました。また先日も大きな地震があり、こわい thought たり、ねれないこともあったと思います。今回は、来年1月1日をすごすためのポイントをお話したいと思います。



## ○アニバーサリー反応

大きな地震や事故、できごとに出会うと、1年後などに、こころとからだの調子が悪くなることがあります。なんだかこわい thought たり、ドキドキしたり、おなかがいたくなったりします。あの時のことを思い出して、こころとからだの調子が悪くなることを、アニバーサリー反応と言います。大きな地震にあうと、発生した日、今回は1月1日に、おとなも子どもも、みんなが下のようなことを考えたり、身体の調子が悪くなることがあります。

- 自分が悪いんだ
- またおきるんじゃないかな…
- 变成了…
- だれかに話したい！



- こわい
- イライラする
- やる気がでない
- しんぱいだ
- たのしくない

- ねむれない
- おなかがいたい
- あたま
- 頭がいたい
- からだがだるい
- きもちわるい
- ドキドキする

- ソワソワして落ちつかない
- わすれものが多い
- 少しの風でビックリする
- ケンカしてしまう
- 外に出たくない

# 〇1月1日の過ごし方のポイント

1月1日はどのようにすごしたらいいでしょうか。下にポイントを書きました。何かあれば、使ってもらえたたらと思います。

みんなこころがモヤモヤする  
から自分だけじゃない



みんなこわいから1人じゃない！

こころのじゅんびをしておく



なんだかソワソワするのはあたりまえ！時間がたてばおさまるかも

いつも通りに生活する



ふゆやす たの 冬休みを楽しもう

だれかといっしょにいる



お話しできる人といっしょにいよう

すきなこと・ゆっくり休める  
ことをたくさんもっておく



じしん 地震の話 からはなれる



テレビや家族との話、SNSなど

## ① 学校にいる日

【12月】

6日 9:30~12:30

20日 9:30~12:30

2025年【1月】

10日 13:15~16:15

24日 13:15~16:15

2025年【2月】

7日 9:30~12:30

21日 9:30~12:30

2025年【3月】

7日 13:15~16:15

13日 9:30~12:30

17日 13:15~16:15

31日 13:15~16:15

14日 9:30~12:30

28日 9:30~12:30



相談したい人は

①直接

②担任の先生に伝える

どちらでもいいです！！

## ご利用案内

スクールカウンセラーは保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子様の育ちや様子で心配なこと、学校での友人関係など、お子様に関するご相談など、どのような内容でもご利用いただけます。ご相談の内容は守秘義務のもと、大切に扱いますのでご安心ください。

ご相談の際は、担任の先生、窓口の先生(山本先生)を通じて、事前にご連絡くださいますようお願いいたします。