

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

あ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てだけでもいいです。

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。楽しい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「そんなことでくよくよしない」「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

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、おきている人もいないのでしょうか。2024年もあと1か月となりました。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、こわいと思ったり、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、できごとに出会くと、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。なんだかこわいと思ったり、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、身体からだの調子が悪くなる場合があります。

- ・自分が悪いんだ
- ・またおきるんじゃないか…
- ・変になったんじゃないか…
- ・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



- ・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
- ・外に出たくなくなる

- ・ねむれない
- ・おなかがいたい
- ・頭あたまがいたい
- ・からだのだるい
- ・きもちわるい
- ・ドキドキする

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 冬の休みを楽しもう

だれかといっしょにいる



お話できる人といっしょにしよう

すきなこと・ゆっくり休める
ことをたくさんもっておく



地震の話からはなれる



テレビや家族との話、SNS など

がっこう 学校にいる日

【12月】

6 日 9:30~12:30

13日 9:30~12:30

20日 9:30~12:30

2025年【1月】

10日 13:15~16:15

17日 13:15~16:15

24日 13:15~16:15

31日 13:15~16:15

2025年【2月】

7 日 9:30~12:30

14日 9:30~12:30

21日 9:30~12:30

28日 9:30~12:30

2025年【3月】

7 日 13:15~16:15



相談 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、お子様に関すること、またご自身のことなど、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。