

# 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。

