



# こころのおたより

令和6年12月3日(火)  
正院小学校  
中村美咲

震災からもうすぐ1年が経とうとしています。震災が起きた時期になると、アニバーサリー反応がみられることがあります。そこで、どのような反応がしやすいかとその時の対処法を子どもたちと勉強しました。ぜひ、ご家庭でも実践してみてください。

今いるスクールカウンセラー（佃、表）に加えて11月から新たに2人のスクールカウンセラー（松井、中村）が加わりました。どうぞよろしくお願いいたします。

## アニバーサリー反応とは

アニバーサリー反応とは、つらい出来事が起きた月や日になると、忘れていた記憶がよみがえりやすくなり、様々な心身の反応がでることを言います。この反応には個人差があります。もし、アニバーサリー反応が起きても「これは自然な反応だ」と思いながら、できるだけいつもの日常生活を心がけて過ごしてください。ゆっくりと落ち着いてきます。

## アニバーサリー反応

具体的な子どものアニバーサリー反応をお伝えします。

- ・落ち着きがなくなる そわそわする
- ・イライラしている 小さなことですぐに泣くようになる
- ・いつもできていることができなくなる ひとりでトイレに行けない
- ・なかなか寝ようとしなない 怖い夢を見たり、おねしょをする
- ・集中できなくなる
- ・勉強への意欲が低下する
- ・一人になることを嫌がる 家族のそばから離れようとしなない
- ・身体症状が現れる 腹痛、頭痛、嘔吐など..



## 保護者の方へ

お子さまに上記のような反応が現れた時は、叱らず「大丈夫だよ」と安心できる言葉をかけてあげてください。12~2月までは、手をつないだり、抱きしめてあげたりするなど、いつもよりも多くスキンシップをとってあげると安心しやすくなります。

もし、関わり方に困った場合は1人で悩まず「スクールカウンセラーと話したい」と学校までお電話ください。