

スマイル 震災から1年の節目におきて

～スクールカウンセラー監修～

珠洲市立蛸島小学校

2024. 12. 9

知っておきたい



アニバーサリー（記念日）反応とは



災害や事件、事故の1年後などの節目の時期になると、いったん収まっていた心の反応が再び現れることがあります。このような反応は、程度の差はありますが多くの人が体験することです。反応が起こることを避けるのではなく、**安心して出せるように**することが大切です。このような事は**誰にでも起こる事**だという認識を持ち、心の整理をする機会ととらえてみましょう。

起こりやすい反応と対処法

- 興奮する・落ち着かない・眠れない
- そわそわする・いらいらする
- 怒りっぽくなる
- 普段よりよくしゃべる



↓
* ストレッチや呼吸法など、
リラックス法を試してみる

- 思い出してつらい・ドキドキする
- 思い出したくないのに思い出す
- 怖い夢を見る



↓
* 話を聞く。気持ちを受け止める。
抱きしめる。スキンシップをとる。

- 現実感がない・泣けない・涙が出ない
- ニュースを見たくない・その話を聞きたくない
- その場所を避ける



↓
* 普段通りの日常を大切にする

- マイナスな考え・自分を責めてしまう
- 孤独感



↓
* あなたは悪くないと伝える
* 友達、家族の絆を大切にする

節目を迎えるにあたり、子どもへの対応で大切にしたい事

1. 誰にでも起こる自然な反応であることを知らせる。

当たり前な反応であることを伝え、子どもの不安等に耳を傾ける、深呼吸など、落ち着くことをするとよいでしょう。

2. いつもどおりの活動をする。

「メモリアル」と「日常」を共存させるとよいです。この時期、楽しみな予定があれば、その活動を大切にします。「メモリアル」でつらかったことに向き合う時と、「日常」を楽しむことを両立させていきましょう。

3. 災害報道が増える時期。自分のペースで調整する。

映像を見るのがつらいときは、テレビのチャンネルを変えたり、オフにしたりしましょう。不安や変化を受け止めながら、自分のペースで調整するとよいです。

4. 短期で落ち着くという心構え。

多くの場合、反応は短期で落ち着きます。もしも反応が気になるようでしたら、学校やスクールカウンセラーにご相談ください。

スクールカウンセラーによる**心のサポート授業**を12月11日（水）に実施予定です。児童が「アニバーサリー（記念日）反応」について知り、その対処法を学ぶことが目的です。お気付きの点やご心配なことなどありましたら学校までご連絡ください。

