

震災1年後の児童生徒の心のケアについて

令和6年能登半島地震から1年を迎えようとしています。
この時期に起こりうる『アニバーサリー反応』についてお伝えします。



○『アニバーサリー反応』とは？

：ある出来事から1か月、半年、1年、2年といった節目の時期に、一度おさまっていた心身の反応がぶり返すことを『アニバーサリー反応』という

- ・おせちのちらし、冬支度、降雪などの季節感、報道の特集等がきっかけとなることがある
- ・時間経過に伴い、被災による恐怖、喪失、生活変化等のストレスなどと複雑に絡みあい、原因が分かりにくい不調としてあらわれることがある
- ・数年たってからでも強い反応が出る場合もある（遅延性の反応）
- ・回復のペースや経過には個人差があるため長期的な見守りが大切

○どのような反応があるのか？

- ・緊張する、不安になる
- ・眠れない
- ・怒りっぽくなる、いらいらする
- ・ぼんやりしていることが多い
- ・勉強に集中できない
- ・思い出したくないのに思い出す
- ・ニュースを見たくない、地震の話聞きたくない、となる
- ・思い出してつらい、ときどきする
- ・怖い夢をみる
- ・落ち着きがない、そわそわする
- ・マイナスの考えや自分を責める考えが浮かぶ
- ・普段よりよくしゃべる
- ・ある特定の場所をさける

※これらすべてをアニバーサリー反応に結び付けて考える必要はないが、何らかのストレスがかかっている可能性があり、注意して観察する必要がある

○『アニバーサリー反応』に備えて

1. 起こりうる反応について知っておく

「思い出してときどきするなどの反応が起こるかもしれない」
→事前に分かることで怖さが軽減し、対処しやすくなる

2. 誰にでも起こりうることを伝える

「災害等を経験した誰にでも（児童生徒、保護者、教職員等）起こりうるあたりまえのことである」

→起きたときには、冷静に対処法を試みる

3. 対処法があることを伝え、一緒に考える

- ・リラクゼーション法
- ・誰かに話を聴いてもらう
- ・肯定的になれるような声掛け
- ・好きなことに取り組む
- ・過剰な情報（映像、動画、写真等）を抑える など...

※ 先生やSC一人で抱え込まず、チーム学校での対応を検討する



参 考

S C等向けに以下の研修を開催致しました。つきましては、各学校のS Cと連携して組織的に児童生徒の心のケアに当たるようお願いいたします

後日、教職員向けにオンデマンドにて視聴できるよう計画をしております。URL等は追って連絡致します。

令和6年11月11日

S C 等 各位

石川県教育委員会事務局
生徒指導担当

スクールカウンセラー等研修の開催について

日頃より、お世話になっております。まもなく、能登半島地震発災から1年が経過しようとしております。児童生徒のアニバーサリーへの反応が懸念されます。

つきましては、石川県臨床心理士会にご協力いただき下記の通り、研修会の開催を致しますのでお知らせいたします。

記

研修会 : 「節目の時期を迎えるにあたって」

講師 : 渡部 友晴 先生 (陸前高田市教育委員会 巡回型スクールカウンセラー)

内容 : アニバーサリー反応と悲嘆反応に対する理解と対処

日時 : 令和6年11月23日 (土/祝) 10時～12時

場所 : Zoom 【右記 Google フォームからお申し込み → <https://forms.gle/Nk5QSxMpLxEVNTsd9>】

対象者 : 石川県スクールカウンセラー等

参加費 : 無料

共催 : 石川県臨床心理士会、日本臨床心理士会・日本公認心理師協会災害支援プロジェクトチーム