

# おはなしのへや



額小学校スクールカウンセラー 氏家 孝子

## ★節目反応ってなに？

能登半島地震から1年が過ぎようとしています。被災された方には心からお見舞い申し上げます。また、9月には能登地方で豪雨もありましたし、最近でも余震とみられる地震が続いています。不安な気持ちで日々過ごしておられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。お子さんの様子はいかがですか？

あれから初めてのお正月が近づいてきました。地震関連の報道や、お正月という時期に反応して起きる症状を『節目反応』といいます。一度治まっていたはずの心身の状態が、節目の時期になって再びぶり返し、しんどくなる反応のことです。節目の時期になると誰にでも起こりうることで、なにか症状が出ても心配ないということを知っていると安心できます。



## ★子どもが当時のことを話したら？

つらい体験を思い出すことは本人にとって苦しいことですが、体験に繰り返し触れることで症状がだんだんと和らいでいくと言われていています。お子さんが怖かった体験について話すときには、口を挟まずに最後までじっくりと聞いてあげてください。そして、話し終わった後には「よく話してくれたね」「お父さんお母さんはあなたのお話を聞いて嬉しい」と伝えてあげてください。話さない時には無理に聞く必要はありません。「こわかったよね」など、子どもの気持ちを代弁してあげるだけでも安心できます。

## 【節目反応】

- ・イライラして攻撃的になる    ・集中できない    ・ぼ～っとしていることが多い    ・寝つきが悪い
- ・夜中に目が覚めて眠れなくなる    ・怖い夢を見る    ・大きな音や暗闇が怖い
- ・赤ちゃん返りをする    ・地震のことを繰り返し話す    ・また地震が来るのではないかと不安がる
- ・地震は自分のせいで起こったのではないかと思う    ・体調不良    など



( 個人差があり、他にも様々な症状が出る場合があります )

## 【節目反応への対処】

- ・スキンシップ      ・子どもの話しや気持ちを聞く
- ・普段どおりの生活を大切に      ・子どもが楽しむことを家族でやる
- ・お手伝いなど、子どもと一緒に過ごす時間を大事にする
- ・赤ちゃん返りしている場合・・・ばかにしたり、過度に叱ったりしない
- ・起こりうる反応について説明する
  - ・・・思い出してドキドキすることがあるかもしれないよ
  - ・・・怖い気持ちは必ず和らいでいくよ
- ・誰にでも起きると伝える
  - ・・・それは誰にでも起きることで異常ではないよ
  - ・・・あなたが弱いわけではない
- ・対処方法を一緒に練習する・・・リラックス、お話し、趣味や楽しいことをするなど



一日の中に子どもとゆっくりと話ができる時間を意図的に作るとういんですよ

## 【リラックスの方法】

緊張した時など、普段の生活でのストレス対処に使えるので、日頃から親子で練習しておく、いざという時にすぐに使えます。子どもに分かりやすく伝える絵本(『こわくなったらやってみて』など)もたくさんあります。冬休みには図書館や書店でお子さんと絵本を探してみるのもいいかもしれません。

### いつでも、どこでも、手軽に“深呼吸”

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って...



② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります



1  
2  
3  
4  
5  
6

国立成育医療センターHPより

### ⑤ いつでも、どこでも、“肩をぎゅー”

① 肩をぎゅーっと上げて...



② ふっと肩の力を抜きます。



節目の時期で一番大事なことは『反応が出ないようにすること』ではなく、『安心して反応を出せるようにすること』です。人は思い出と日常をこころの中に共存させることができるそうです。この機会に『我が家のお正月をどう過ごすか』ということに、お子さんと一緒に思いを馳せてみるのもいいかもしれませんね。