

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...

