

アニバーサリー反応とその対処 ー節目の時期を迎えるにあたってー

2013年1月

岩手県巡回型スクールカウンセラー 渡部友晴

1. アニバーサリー反応とは

東日本大震災から2年目の節目が近づいてきました。

ここ最近、「震災のことを思い出すことが増えたなあ」と思ったり、それによって「なんだかドキドキする」「悲しい気持ちがよみがえってきた」と感じたりすることがあるかもしれません。あるいは、小さな揺れに対しても敏感になったと感じる人もおられるかもしれません。

これは、「アニバーサリー反応（記念日反応）」とって、節目の時期になると、誰にでも起こりうる、あたりまえの反応です（アニバーサリーや記念日という、何かおめでたいことのようなイメージがあるので、私は「節目反応」と呼ぶのがいいかなと思っています）。つまり、一度おさまっていた心身の反応が、節目の時期になると再び繰り返してくることがあるのです。

自分自身は落ち着いていても、周りの人やテレビなどの影響を受けることもあるでしょう。つまり、これから3月11日が近づいてくるにつれ、程度の差はあるものの、大人にも子どもにも、ほぼ全員に起こる反応であると考えてよいと思います。

これは被災地に限ったことではありません。自分は関係ない、と思っけていても、実はテレビの映像などを見てショックを受けている場合もあるので、同じような反応が起こることがあります。また、被災地から引っ越してきた子どもがいる場合は、なおさら注意が必要になります。

そして、これは災害だけの話ではありません。日常生活の中でも、何か悲しい出来事があつたり、ショックなことが起こつたりすると、節目の時期にはそのことを思い出して、こころやからだに不調をきたすことがあります。

<アニバーサリー反応のサイン>

子どもたちの様子で、たとえば以下のような様子がみられるときは、このようなアニバーサリー反応が背景にある場合があります。もちろん、すべてをそこに結び付けて考える必要はないのですが、いずれにせよ、何らかのストレスがかかっている状況である可能性は高いと思います。

- ・イライラしやすい
- ・感覚が過敏になっている
- ・勉強に集中できない
- ・ボーッとしていることが多い
- ・寝つきが悪い
- ・怖い夢を見る
- ・体調不良が増える（学校を休むほどではないけれど、微熱や腹痛などが続く）
- ・じんましんなど、皮膚科系の症状が増える
- ・不注意によるケガや事故が増える
- ・子どもどうしのいざこざやトラブルが増える
- ・保健室への来室が増える

2. 二年目のアニバーサリー

一般的には、二年目、三年目と時が経つにつれ、記憶が薄れ、アニバーサリー反応も軽くなると思われがちです。確かにそういう面もあるのですが、一方で、一年目よりも強い反応が出ることもあるかもしれません。一年目は何ともなかった子どもが、強い反応を出すこともありえます。

それは、主に2つの理由によります。

1つ目は、これまで我慢してきたり、辛さを表に出さなかったりした子どもたちが、少しずつ自分の体験に触れるようになってきたことです。それは時として心身の反応としてあらわれることがあります。もちろんこれは心の回復のプロセスとして悪いことではありません。

2つ目は、仮設住宅での暮らしの長期化や、復興の目処が立たないことなど、生活上のストレスが強まっていることです。昨年は無我夢中で乗り切ってきたけれど、今年はそうもいかない、ということもあるかもしれません。

なので、引き続きアンテナを高くした関わりを続けていくことが大切になります。

3. アニバーサリー反応への対処

では、このアニバーサリー反応には、どのように対応していったらよいのでしょうか。対処法の基本は、次の3点です。

●アニバーサリー反応への対処

①起こりうる反応について伝える

：思い出してドキドキするなどの反応が起こるかもしれない。

②誰にでも起こるということを伝える

：それは誰にでも起こりうるあたりまえのこと。異常なことではないし、心が弱いわけでもない。

③その対処法について伝える

：リラックス、話を聞いてもらう（＝「いつでも話を聞くよ」）、趣味や楽しいこと

リラックスの方法としては、たとえば次のようなものがあります。

■深呼吸

- ①楽な姿勢で
- ②ゆっくり息を吸う（4秒くらい）：エネルギーや楽しいことがからだの中に入ってくるイメージで
- ③一度止める（1秒くらい）
- ④ゆっくり息を吐く（5秒くらい）：からだの疲れや嫌なことを外に吐き出すイメージで
- ⑤2～3回くりかえす

■肩の上げ下げ

- ①自然な感じでまっすぐすわる（上体が無理なく垂直になるイメージ）
- ②肩をゆっくり上げる
- ③上げたところで少し止めて、肩に力が入っている感じを味わう
- ④ゆっくり力をゆるめて、肩を下げる
- ⑤下げたところで、肩の力がゆるんだ感じを味わう
- ⑥2～3回くりかえす

こういった方法を普段から練習しておくとい良いのですが、中学生や高校生くらいになると、恥ずかしくて、あるいは面倒くさくなって、やりたがらないこともあるでしょう。

確かに、「心のケア」とかいうと、何だか敷居が高く感じられるかもしれません。そこで私は、「メンタルトレーニング」といった名目で、このようなリラックス法を行うことがあります。たとえば試験で実力を発揮するためとか、試合で緊張しなくなるようにとか、そのためのトレーニングとして行くと、生徒たちがすんなり乗ってくることが多いです。つまり、子どもたちにとって（あるいは先生方にとっても）受け入れやすい説明のしかたを持っておくことは大切です。そうすることにより、日常のなかに、リラクセーションが自然に浸透していくことをねらいます。それは普段のストレスの対処にも有効ですし、災害や事件など強いストレスにさらされる場面でも役立つものになります。

また、思い出すことや怖くなることは、確かに嫌なことですが、人間のこころのメカニズムとしては、体験に繰り返し触れることで、怖さやショックがだんだんと和らいでいくものでもあります。

年度末にあたるということもあり、作文を書いたり文集を作ったりというとりくみをする学校もあるでしょう。また、体験を人に伝えたり、語り継いだりといった活動にとりくむところもあるかもしれません。

災害後、中長期の心のケアを考えるにあたって、こういった活動を通して、自分の体験に触れることは、こころを整理し、辛さを乗り越えていくために役立つものになります。また、それはアニバーサリー反応の軽減にも効果があります。

もちろん、体験に触れたくない生徒への配慮をはじめ、このようないわゆる表現活動にはさまざまな留意点があります

そうした表現活動については、以下のホームページに、それら留意点を含めた資料が載っていますので、ご参照ください。

「中長期支援における心のケアのあり方」

<http://heart311.web.fc2.com/longtermcare.html>

4. 節目の時期を迎えるにあたって

最後に、節目の時期を迎えるにあたって、参考になるとと思われることを、いくつか挙げておきます。

- ・節目を機会に前向きになることは大事ですが、「心機一転」「みんなで前を向いて」を強調しすぎてしまうと、まだそう思えない生徒や、しんどい思いをしている生徒が、取り残され感を強く感じてしまう場合があります。たとえばクラスや学校全体へ話をするときなどは「まだ前向きになれなくても当然だし、そういう人もいるということをお忘れしないでね」というメッセージを添えるといいかもしれません。
- ・特に、家族を亡くした子どもや、強いショックを受けている子どもには、いつも以上に声かけやコミュニケーションを密にし、「気にかけているよ」というメッセージを伝えられるとよいと思います。
- ・「反応が出ないようにする」ではなく「安心して反応が出せるようにする」というスタンスを持つようにすると、生徒たちも先生方もいざという時に慌てなくて済みます。
- ・人間は「メモリアル」と「日常」をこのころの中に共存させることができます。特別な2月・3月になるかもしれませんが、いつもどおりのイベントや楽しいことを制限する必要はありません。たとえば、バレンタイン、ホワイトデー、ひなまつり、お誕生日などで（私も3月12日が誕生日なので、誕生日に近い子どもたちと一緒に祝いができたらいいなあと思っています）。