

週刊NY生活

教育なんでも相談室

皆さんは「アニバーサリー反応 (Anniversary Effect)」という言葉を聞きになったことがあるでしょうか? 大災害や9・11などトラウマとなるような出来事を体験した後それが起きた時期になるとその当時の強い感情や心の反応が甦ってくることを意味します。今回は、アニバーサリー反応とはどのようなものか、どう対応・予防できるかにについてお話しします。

アニバーサリー反応は誰にでも起こるものではありません。多くの人はそのような反応なしに過ごせます。しかし気質的に敏感な人や、その出来事を直接目撃・体験した人、被害が大きかった人、また以前別のトラウマを経験していたり何らかの心の病気があった人などに、より強い反応が起こりやすいです。

アニバーサリー反応には、まずその出来事を体験した時の恐怖や不安、悲しみ、怒り等の強い感情を再体験することがあります。またそれに伴い、主に次のような反応が起こり得ます。①勉強等のやる気や集中力、生産性が低下する②学校へ行きたくない・親から離れたがらない③友達と遊びたがらない・部屋に引きこもる④指しゃぶりやおねしょ等の赤ちゃん帰り⑤親・教師への反抗・学校での問題行動⑥不眠や身体的症状など。これらの反応が起こっても、通常は親や教師など周囲のサポートにより、時間と共に改善しもとの状態に戻ります。しかし数週間経っても良くならない、反応の程度が強く日常生活に支障を来す場合は(不安で学校に行けないなど)、すみやかにスクールカウンセラー等専門家に相談してください。

大災害後のアニバーサリー反応について



ニューヨーク日本人教育審議会
教育文化交流センター・教育相談室
クリニカル・サイコロジスト 森真佐子相談員 (Ph.D.)

も絵や粘土、音楽などを通して表す。それらの媒体を用意しておく。
*子供がなるべく肯定的・希望的な気持ちを持てるよう言葉をかける(阪神淡路大震災などの例をあげ、人には悲惨な体験をしても立ち上がり復興している強さが備わっていることを伝える)。

3、アニバーサリー当日には
*子供の学校や居住地域で記念行事があれば一緒に参加する(同じ体験をした人々と気持ちを共有し、復興への思いを分かち合うことは大きな心の癒しとなる)。
*ただし無理強いないよう注意する。
*そんな公の場ではなくても、震災で亡くなった方のために家族一緒にお祈りをする、一周年を機に復旧のための募金をするなど、何らかの儀式や形になることをするのも心の癒しとなる。

- 1、安心できる環境づくり
*親にとって子供はいちばん大切な存在であること、どんなことがあっても親はできる限りの力で子供を守ることを伝える。
*子供と過ごす時間を増やし、子供の気持ちをじっくり聞く。
*テレビなどで震災の悲惨な映像を見せるのは控える。
*代わりに家族で散歩や静かなゲームなどをやる。
*毎日の生活のリズムや日課をなるべく維持するように心がける。
*ただし子供の様子を見て、無理のないよう勉強や習い事の要求度を一時的に下げるなどの柔軟な姿勢が望ましい。
 - 2、子供の感情をケアする
*子供に当時の強い感情が甦ってきても不思議ではないこと、どんな気持ちが起こっても自然であることを伝える。
*親の気持ちも伝え、子供と気持ちを共有したり、子供の気持ちに寄り添うようにする。
*幼い子は気持ちを言葉より
 - 4、親・教師自身のケア
*親や教師が自分自身の心の反応に気をつける。
*ひとりで気持ちを抱え込まず、誰かにサポートを得られるようにする。
*お酒などの嗜好物で気分を紛らわせるのは止める。
*気をつけて対応しても改善しないようなら早めに専門家に相談する。
- 以上、ご参考にしていただければ幸いです。

本欄への相談は

● NY日本人教育審議会
教育文化交流センター
Tel: 914-305-2411
Fax: 914-921-0393
info@jec-ny.org
● コメント
www.faminet.net/komet
jt22461007@yahoo.co.jp