

° アニバーサリー反応とその対処について — 3月11日を迎えるにあたって —

2012.02.16

渡部 友晴

(岩手県巡回スクールカウンセラー 臨床心理士)

高橋 哲

(スクールカウンセラースーパーバイザー 臨床心理士)

1

なぜ伝えなければならないか

- 何だかわからないことが起こると、より怖い
- わかっていれば、対処することができる

4

記念日反応 (アニバーサリー反応)

- 一年後など節目の時期になると、一旦収まっていた反応が再燃することがある
 - 本人が落ち着いていても、周りの大人やマスコミなどに影響されることも
- ：程度の差はあれ、誰にでもほぼ必ず起こると考えてよい(大人も子どもも)

2

アニバーサリー反応をめぐって

- 「心機一転」「みんなで前を向いて」を強調してしまうと、まだそう思えない子や、しんどい思いをしている子が、より強い反応を出してしまう危険が。
- 「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
- 事前の予告は大事だが、重くなりすぎないように。さらっと。

5

アニバーサリー反応への事前対応 ：基本は3点

- 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、趣味や余暇

3

メモリアルと日常は共存することが可能

- 特別な2月・3月になるかもしれないけれど、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ない
(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)

6

3月11日を迎えるにあたって

- 3月9日(金)までに
 - ・ 心理教育（反応と対処法）
 - ・ 何かお守りとなるものを？
 - ・ 保護者との連携
- 3月12日(月)
 - ・ ねぎらいと意味づけ
 - ・ 12日欠席した子どもへの対応

7

1. 災害後に起こりやすい「3種類のストレス」

- ①災害そのもののショックや恐怖によるストレス
 - トラウマ反応
- ②大切な人やものを失ったことによるストレス
 - 喪失反応
- ③日常生活の変化によるストレス
 - 生活ストレス反応

10

アニバーサリー反応をめぐって ：学級でのとりくみ

- ・ 起こりうる反応、それが誰にでも起こるといふこと、その対処法について伝える：心理教育
- ・ こころの整理をする作業、免疫をつける作業：表現活動

8

1-1. トラウマ反応

- ・ 情動反応：記憶の問題
- ・ 主な反応
 - 再体験：自分の意志とは関係なく思い出す、フラッシュバック、悪夢
 - 過覚醒：眠れない、イライラ、緊張、落ち着かない、ちょっとした音や刺激に驚く
 - 回避・マヒ・解離：出来事に関連するものごとを避ける（回避）
ポットとする、何も感じない（マヒ）
現実感がない、記憶があいまい（解離）

恐怖の記憶が整理されずに再体験 ⇔ その反対側で回避・解離
恐怖への対応が過剰となって過覚醒 ⇔ その反対側でマヒ

11

以下、参考資料

1. 災害後に起こりやすい反応について
－「3種類のストレス」を中心に－
2. 表現活動について
－表現活動を行うにあたっての留意点を中心に－

9

子どもに説明するときは・・・

- ドラえもんはねずみに耳をかじられた
↓
- ねずみを見ると驚いて逃げ出す(過覚醒)
- ねずみの夢を見て飛び起きる(再体験)
- ねずみのいる場所には近づかない(回避)

「でも、どら焼きがあればハッピーになれるよね。みんなも自分のどら焼きを見つけ、大事にしてね」

12

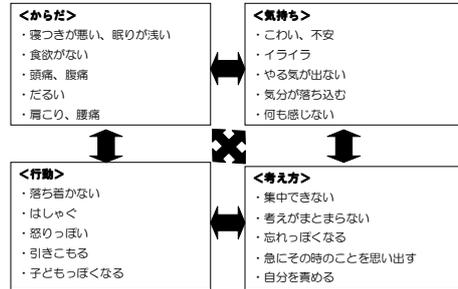
トラウマ反応は適応機制

トラウマ反応は、状況に適応するための
のこころとからだのはたらき

- 再体験：繰り返し思い出すことで、恐怖のレベル
が下がっていく
- 過覚醒：次に同じようなことがあったときに、身
を守ることができる
- 回避・マヒ・解離：再体験や過覚醒が極端になら
ないように、バランスをとる

13

生活ストレス反応の例



16

1-2. 喪失反応

- ・一般的なプロセス

否認 初七日
↓
怒り(攻撃・自責) 四十九日
↓
絶望(抑うつ・身体化) 百か日
↓
喪の作業
↓
受け入れ 一周忌

- 喪の作業（モーニングワーク）
：思い出し、向き合い、永遠にこころの中に留める作業

14

PTSRとPTSD

- ・PTSR（心的外傷後ストレス反応）
：こころの変化・こころの傷
誰にでも起こるあたりまえの反応
- ・PTSD（心的外傷後ストレス障害）
：それが持続し、日常生活に支障を
及ぼしたり、著しい苦痛となっ
たりしている状態
特殊な症状

17

1-3. 生活ストレス反応

- ・日常生活で感じるストレスと、基本的には同質のもの
- ・ただし、生活や環境の変化が甚大かつ長期なので、ストレス反応も大きい

15

PTSRからPTSDへの移行を防ぐには

■移行しやすい要因

- ・類似のできごとが繰り返される
- ・そのとき既にストレスが蓄積していた
- ・周囲の無理解

18

PTSRへの対応の基本姿勢

- ・トラウマ反応
 - 安心感・安全感の保証
- ・喪失反応
 - 変わらない態度で寄り添うこと
- ・生活ストレス反応
 - 共感的に聴くこと、環境調整、生活リズムの安定

※全体を通して
リラクゼーションと心理教育

19

2-1.トラウマ反応への対応

- ・トラウマ反応が長期化する理由
 - ：回避を続けることにより、恐怖のレベルが下がっていかない

→安全・安心が保証された場で、少しずつトラウマ体験に触れながら、恐怖のレベルを下げていくことが必要

22

2. 表現活動について

- ・初期対応（災害後半年くらいまで）
 - ：セルフケアやリラクゼーションなどが中心
 - <できるだけ触れない：安心・安全>
- ・中長期対応（半年後～年単位）
 - ：回避へのチャレンジ、喪の作業、防災教育などへ移行
 - <必要な場合は触れる：表現活動>

20

2-2.喪の作業(モーニングワーク) ：なぜ必要か

- ・喪失における辛さには、2つの側面がある。

：大切な人やものを失うことそのものの辛さと、
こころのなかにもいなくなってしまうという辛さ

→こころのなかにとどめる作業が必要

23

なぜ表現することが必要か

1. トラウマ反応に対する「回避へのチャレンジ」
2. 喪失反応に対する「喪の作業」
3. いわゆる「記念日反応」への対応

21

喪の作業(モーニングワーク) ：どのように行うか

- ・個人のこころの中の作業
 - 例：形見の品を身につける、亡くなった人の足跡をたどる、など
- ・全体での目に見える作業
 - ：伴う痛みを共有する。安全・安心な場で
 - 例：慰霊の会、文集、アルバム、慰霊碑、植樹、など

☆子どもたちや先生方がどのように行いたいのか、が大事。
学校の現状やニーズにあったものを、話し合いながらつくっていく。

24

2-3. 記念日反応 (アニバーサリー反応)

- ・一年後など節目の時期になると、一旦収まっていた反応が再燃することがある
- ・周囲やマスコミが騒ぐことでの影響に、子どもたちが無防備にさらされることの危険性
- その前に免疫をつくっておくことが必要(予防注射のようなイメージ)
- ・年末のいわゆる「2011年をふりかえる特番」での影響も

25

表現活動を行うにあたって

- ・事前の予告
- ・反応、逃げ道、対処法を伝えておく
 - 反応：起こりうる心身の反応
 - 逃げ道：しんどい場合は無理しなくてよい
 - 対処法：リラクゼーション、トイレ、保健室など
- ・最初と最後にリラクゼーション
 - 最後はできれば現実に戻れるような活動を何か

28

表現活動を学校全体の活動として行う場合のプロセス

(例)

- ①職員間の共通認識(それぞれの思いを語り合えたらなおベター)
- ②職員研修(目的、意味、方法、反応など)
- ③児童や保護者への周知
- ④児童への心理教育(目的、メリット、副作用、対処法など)
- ⑤リラクゼーション(儀式や表現活動などの前後には必ず。その他、必要に応じて)

26

表現活動を行うにあたって

- ・時間は長めで(余るくらいで)
- ・3,4時間目で実施
 - 給食で切り替え
 - 午後様子を見る+フォローの流れがよい
- ・TTでの実施(子どもの様子を見る、役割分担)
- ・時間内でおさめる(居残りや持ち帰りはさせない)

29

表現活動の例

- ・作文、文集
- ・新聞づくり
- ・詩、俳句、短歌など
- ・書道
- ・絵画、工作など
- ・演劇
- ・合唱
- ・卒業式へのとりくみ
- ・学級での話し合い 他

◎表現→語り継ぐ→防災教育

27

表現活動(作文)を授業で行う際の流れ(例)

1. 内容、目的
2. 反応、逃げ道、対処法
3. リラクゼーション(深呼吸など)
4. 作文
5. まとめ
6. リラクゼーション(肩の上げ下げなど)
7. 現実に戻る活動(係決め、レクなど)

30

作文のテーマ設定

- ・「一年間をふりかえって」などが無難か
- ・その他の例として
 - 「絆」「私が考える復興計画」「これからの私」「将来の夢」「その他」など
- ・「書かない」という選択肢も含め、選択制にするという手も
- ◎『震災についてふりかえる』というよりは『震災のあったこの一年をふりかえる』という認識で

31

起こりうる反応

- ・ストレス反応の再燃
 - クラスが多少落ち着かなくなることも
- ・家族や自宅が被災している児童は、いま落ち着いているように見えても、注意が必要
- ◎「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」

32

参考文献

- ・『かばくんのきもち 災害後のこころのケアのために』絵本で学ぶストレスマネジメント①
とみながよしき 著 遠見書房
 - ・『日常生活・災害ストレスマネジメント教育 一教師とカウンセラーのためのガイドブック』
竹中晃二・富永良喜 編著 サンライフ企画
 - ・『トラウマとPTSDの心理援助 心の傷に寄り添って』
杉村省吾・本多修・富永良喜・高橋哲 編 金剛出版
 - ・『大災害と子どもの心 どう向き合い支えるか』
富永良喜 著 岩波ブックレット
- (以下の冊子は市教委にあります)
- ・『阪神・淡路大震災12年目に見る原田中学校の「心のケア」のまとめ』（神戸市立原田中学校）
 - ・『阪神・淡路大震災復興4年目に見る心のケアアンケート集計結果』（神戸市立本山南中学校）

33