

1 アンバーサリー反応とは

大きな出来事を経験した後、節目の時期に心身の状態が不安定になる現象をさします。

2 アンバーサリー反応のサイン



子どもの様子で、例えば以下のような様子がみられるときは、何らかのストレスがかかっている状況である可能性があります。

- ・イライラしやすい
- ・勉強に集中できない
- ・寝つきが悪い
- ・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
- ・感覚が過敏になっている
- ・ボーっとしていることが多い
- ・怖い夢をみる

3 アンバーサリー反応への対処

アンバーサリー反応への対処法の基本は、次の3点になります。

① 普段と変わらない接し方、生活リズムを意識する

→ 普段と変わらない日常生活を送ることで子どもは落ち着きと安心感を徐々に取り戻すことができます。

② 起こりうる反応について伝える、誰にでも起こりうるということを伝える

→ 子どもに「思い出してドキドキすることがあるかもしれない」「それは誰にでも起こりうる自然な反応」「異常なことではない」ことを伝えてください。

③ その対処法について伝える

趣味や楽しい活動をしたり、話を聞いてもらったりすることは対処法になります。

下記のようなリラクゼーション法も効果があります。

★深呼吸



- ① 楽な姿勢で
- ② ゆっくり鼻から息を吸う（4秒くらい）
- ③ 一度止める（1秒くらい）
- ④ ゆっくり口から息を吐く（5秒くらい）
- ⑤ 2～3回くりかえす

★肩の上げ下げ



- ① 自然な感じでまっすぐする
- ② 肩をゆっくり上げる
- ③ 上げたところで少しとめて、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
- ⑥ 2～3回くり返す