

4月25日防災訓練(地震)

熊本地震から約1年を迎えた4月25日(火)に、地震を想定した防災訓練及び安全教育を行いました。今回は2年振りに気象台の方をお招きし、地震の原因や地震が起きた際の心構え・適切な行動についてお話をして頂きました。また、義援金で昨年度末に購入した防災頭巾や防災ヘルメットを着用し、教師の指示を聞いて、迅速に安全に避難訓練を行うことができました。気象台の方から「自分の命は自分で守る」という自助の精神を教えて頂きました。児童生徒達が自然災害等の危険に際して自ら危険を予測し、回避するために自然災害に関する知識を身につけると共に、いかなる状況においても最善を尽くそうとする「主体的に行動しようとする態度」の育成が必要であると感じます。自助の観点からも今後、様々な活動を通して児童生徒の防災意識を高められるようにしていきたいと考えています。



防災リュックのご準備、
大変ありがとうございます。
まだご準備をされておられない家庭は早めのご準備
をよろしくお願いいたします。
お世話になります。



アニバーサリー反応とその対処

－節目の時期を迎えるにあたって－

1. アニバーサリー反応とは

ここ最近、「地震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）」といって、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。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ぶり返してくることがあるのです。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、と想着いても、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。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ったり、ショックなことが起こったりすると、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

- ・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
- ・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. アニバーサリー反応への対処



①事前に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を味わう

→ これを2～3回繰り返す

☆もし、気になるサインが家庭であった時には、いつでも学校へご相談ください☆