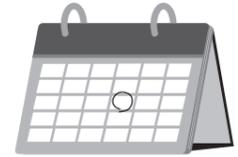


アニバーサリー反応  
～節目の時期を迎える際の反応と対処～



臨床心理士  
すぎやま こうへい  
杉山 効平

「あれから2年か...」。ふとこういつた  
考えが頭に浮かび、悲しい気持ちになっ  
たり、心臓がドキドキするとう方もい  
らっしゃるでしょう。これらは、「アニ  
バーサリー反応」や「記念日反応」とい  
い、胆振東部地震から2年という節目を  
迎える際に起こる反応  
の一種です。今回は皆  
さまに、アニバーサリー  
反応のサインと対処法  
についてお伝えします。



アニバーサリー反応とは

節目の時期に起こる、心や身体のだま  
ざまな反応を指します。治まっていた心  
身の反応が、節目の時期になると、ぶり  
返してることがあります。アニバーサ  
リー反応には、以下のようなものがあり  
ます。

- ・出来事について思い出したり夢に見た  
りする。
- ・悲しみや喪失感が強くなる。
- ・怖い気持ちや不安な気持ちが強くなる。
- ・出来事について話さないようにする。
- ・出来事を思い出させるものには近寄ら  
ない。
- ・出来事が起こった時の感情や身体反  
応、考えがよみがえってくる。

- ・出来事について思い返し、将来につい  
て悲観的に考える。
- ・イライラや怒り、罪悪感などの感情が  
強くなる。

アニバーサリー反応への対処

アニバーサリー反応によって、日常生  
活に支障をきたすことがあるため、あら  
かじめある程度の対処法を考えておくこ  
とが大切です。この時期を上手に過す  
には、次のような対処法があります。

- ①アニバーサリー反応が起こるというこ  
とを知っておく。  
誰にでも起こりうる自然な反応です。  
異常なことではないですし、心が弱い訳  
でもありません。そのような反応を起こ  
す自分自身を受け止めましょう。反応が  
起こることをあらかじめ知っておくこと  
で、「自分はおかしいのでは」という不  
安を払拭することができます。
- ②普段から行っている自分なりのリラッ  
クス法を意識する。  
例えば、音楽を聴く、映画を観る、散  
歩をする、ケーキを食べるなど、普段か  
ら皆さんが行っているリラククス法はど  
のようなものがあるでしょうか？それら  
を行うことで、気持ちの落ち込みの悪化  
などを防ぐ効果があります。

- ③自分を支えてくれる人と一緒に過ごす。  
自分のつらさや苦痛を理解してくれる  
人と一緒に過ごすことは、安心につなが  
ります。ただ、誰かにそばにいてもらう  
事がかたわらない場合もあるでしょう。そ  
の場合は、信頼できる友人や親戚などと、  
電話やメールでやりとりするのも効果的  
です。
- ④自分なりの儀式を考えておく。  
黙とうをしたり、手を合わせたり、簡  
単な儀式を考えておきましょう。それら  
は心の整理や苦痛を和らげる助けになり  
ます。

胆振東部地震の被災により、私たちの  
心身は大きなダメージを受けました。2  
年の節目を契機に「心機一転」「前を向  
いていこう」といった想いに至る人もい  
るでしょう。しかし、回復のペースは人  
それぞれ。「前向きになれない」という  
人がいても当然です。自分のペースを大  
切に、そして現在の自分の気持ちを大切  
に生活していきましょう。  
※8月28日にリーフレット「大切な命  
を守るために知っておきたいこと」を発  
行しました。こころの健康に関するさま  
ざまな情報が掲載されていますので、ぜ  
ひご覧ください。

情報ひろば INFORMATION

公証人による無料相談

日本公証人連合会は、10月1日から  
7日までを「公証週間」と定め、遺言  
や養育費の支払いなど、公正証書の作  
成に関する無料の相談を受け付けます。  
○日本公証人連合会所属公証人の電話  
相談

- 日時  
10月1日(木)～7日(水)9時～12  
時、13時～16時30分※土・日曜日を含む
- 問い合わせ  
日本公証人連合会 ☎03-3502  
18239
- 苫小牧公証役場による夜間公証相談  
会(※前日までに電話予約が必要)
- 日時  
10月1日(木)・7日(水)17時～18時  
30分
- 場所・問い合わせ  
苫小牧公証役場 ☎0144-36-  
7769 (苫小牧市表町2-3-23エ  
イシンビル2階)

今年4月、旭川市に開校した「北海  
道立北の森づくり専門学院(略称・北  
森カレッジ)」は、林業・木材産業の  
幅広い知識と確かな技術が2年間で身  
に付けられる専門学校で、北海道の森  
林づくりへの意欲に溢れた方を募集し  
ています。  
また、当学院は、「学院説明会」お

☎:電話 ☑:Eメール ☒:ホームページ ☓:ファックス

よび「オープンキャンパス」を開催し  
ますので、興味がある方は、ぜひお申  
し込みください。詳細はホームページ  
をご参照ください。

- 出願資格  
道内の林業・木材産業関係企業等へ  
の就職を希望し、高校卒業または同等  
以上の学力を有し、入学時に4歳以下  
の方
- 願書受付期間  
〔推薦入試〕10月1日(木)～15日(木)  
〔一般入試〕10月12日(月)～29日(木)
- 試験日程・試験方法  
〔推薦入試〕10月26日(月)  
試験会場▽旭川・札幌・帯広・東京、  
試験方法▽面接  
〔一般入試〕11月16日(月)

自衛官等募集

試験会場▽旭川・札幌・帯広・東京・  
福岡、試験方法▽小論文・面接  
■問い合わせ  
北海道立北の森づくり専門学院 ☎  
0166-75-6162、☒http://  
www.pref.hokkaido.lg.jp/sr/kms/  
index.htm

自衛隊札幌地方協力本部 苫小牧出張所  
☎0144-3213725

マチの善意

町 税 今月の納期	
目 料	納 期
国民健康保険料 第2期	9月30日(水)

お支払いには、便利な口座振替をご利用ください。  
問い合わせ 住民課 税務グループ ☎26-7871

身内を名乗った突然の電話にご用心  
**あなたを狙う 詐欺**  
会社での使い込みの穴埋めや借金の返済など、  
トラブル解決を目的に現金をだましとろうとします。  
身内を名乗って金銭の工面を求める電話がかかっ  
てきたら、いったん電話を切り、元々、把握して  
いる電話にかけ直すなどして、本人かどうか必ず  
確認しましょう。  
※町では、北海道の補助事業で「その電話サギ!?  
かも」のチラシを町内の全世帯に配布します。チ  
ラシをよく読んでサギに遭わないようご注意ください。

産業経済課経済グループ ☎27-2486  
北海道立消費者センター ☎050-505-0999  
北海道警察相談専用電話 ☎#9110  
土曜・日曜・祝日の相談窓口(10時～16時)  
消費者ホットライン ☎188

ハロウィンジャンボ5億円  
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)  
ハロウィンジャンボミニ1,000万円  
(1等1千万円)  
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。  
9月23日 2種類同時発売! 発売期間 9/23～10/20  
抽せん日 10/27  
公益財団法人北海道市町村振興協会 各1枚 300円

10月の運転免許証更新時講習の日程  
苫小牧市交通安全センターで行っている運転  
免許証更新時講習(優良)の日程をお知らせします。  
その他の講習日程(一般、違反、初回)につい  
ては、下記までお問い合わせください。

10時30分～11時	1日(木)、2日(金)、5日(月) 8日(木)、13日(火)、16日(金) 19日(月)、23日(金)、26日(月) 29日(木)、30日(金)
13時30分～14時	9日(金)、14日(水)、22日(木) 27日(火)

(一社)苫小牧地区交通安全協会 ☎0144-33-1458