

震災後1年を経過する時に 気をつけたい心の健康について

【発行】
北海道立精神保健
福祉センター
厚真町町民福祉課
健康推進グループ

北海道胆振東部地震から1年を迎えようとしています。
この時期に、皆様に「アニバーサリー反応（記念日反応）」についてお伝えしたいと思います。

○アニバーサリー反応（記念日反応）とは？

大きな出来事・つらい出来事から1週間、1ヶ月、1年など、節目節目の時に、
感情が大きく揺れることを「アニバーサリー反応（記念日反応）」と言います。



なぜ、アニバーサリー反応（記念日反応）が起こるのでしょうか？

- 出来事が起こった日付と一緒にその体験が記憶されるため、意識していなくても、その日付が近づくとつれて心身が反応します。
- つらい反応ですが、異常な反応ではなく、多くの場合は短期間で回復するとされています。

○どのような反応？

- その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。
- いらいらや怒り、罪悪感等の感情が強くなる。
- その出来事を思い出させるものには近寄らない。
- その出来事について話さないようにする。
- その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。
- その出来事について思い返し、将来について悲観的に考える。

○アニバーサリー反応（記念日反応）の対処法として次のようなことがおすすめです

- 1 「記念日反応」ということ、「誰にでも記念日反応が起こる」ことを知っておく。
- 2 自分のこころやからだの反応に注意を向けておく。
- 3 目から入る情報（映像、動画、写真等）に気をつける～映像は無意識に体験を思い出すきっかけになりやすい。これから震災関係の報道が増えるので、注意しておく。
- 4 自分なりの儀式や活動を考え、準備し、実施する。
- 5 自分を支えてくれる人とゆっくり過ごす。



少しでもつらいときには、地域で相談にのってくれる方や町保健師等へのご相談をおすすめします。
北海道立精神保健福祉センター・北海道苫小牧保健所でも、ご相談をお受けしています。

□北海道立精神保健福祉センター（札幌市白石区本通16丁目北6-34）
こころの電話相談専用ダイヤル 0570-064-556 匿名で相談可能です。
（月～金）9:00～21:00（土日祝）10:00～16:00 ※12月29日～1月3日を除く
来所相談の予約受付番号 011-864-7000（月～金）8:45～17:30

□北海道苫小牧保健所 健康推進課 健康支援係（苫小牧市若草町2丁目2-21）
こころの健康相談（精神科医による相談：月1回、予約制）0144-34-4168（代表）（月～金）8:45～17:30
※相談日以外にも保健師が随時相談をお受けしています。

□厚真町町民福祉課健康推進グループ（総合ケアセンターゆくり）0145-26-7871（月～金）8:30～17:30

患痴、つぶやきを聴いて欲しいときに
おすすめ