



# 「こちよい眠り」への誘いのために～おやすみ前に絵本タイムを～

「すこやか秋穂っ子プロジェクト」会長の原田洋子先生に、就寝前の読み聞かせを通じた親子のコミュニケーションのとり方、早寝早起きの重要性についてのお話を交えながら、子どもの成長と「絵本」との関わり、年齢や発達に応じた本の「選び方」「与え方」「読み聞かせ方」など、絵本や読書に関する様々なノウハウを教えてくださいました。



## 『あなたの絵本（本）との出会いは？』

◇原田先生が本に興味をもたれたきっかけは、自宅近くの図書館で、親切で優しい司書さんと出会われたことでした。今の子どもたちが本と出会う機会は増えたと思いますが、絵本との最初の出会いは、やはり「家庭」です。お家の方の生の声を聞かせることが大切です。子ども時代の豊かな「言葉体験（言葉かけをしてあげること）」は、子どもの感性を豊かにしてくれます。

## 『絵本の力』

◇読み聞かせをするということは、「こどもの心の畑に種を蒔くこと」です。大人になって突然芽を出し花を咲かせることはできません。それをするのは「種の力」です。子どもの頃に親が種を蒔いておけば、時期が来たときに芽を出し花を咲かせ、やがて人生の実をつけます。

◇子どもは聞いたことがない言葉や、知らない言葉は使うことができません。仲間うちではそれなりの言葉を使っている、きちんとした言葉を知っていなければ、場に応じた言葉を使うことができません。絶えずアンテナを張り、自分の中で考えてから伝える感性を磨いてほしいと思います。



【講座の様子】

## 『良質の内容の本は子どもの読書体験を深め、子どもに生きる力も授けてくれる』

◇本を読むということは、限りある体験がさらに広がることです。しっかりした本に出会ってきた子は、安易なメディアだけに頼らないで、自分の力で読みたい本を探していけるようになります。

◇子どもは何度も同じ本の読み聞かせをせがむことがあります。知っている話を聞くことで安心できるからです。知っている世界だからこそ、安心して冒険できるのです。必要がなくなったら卒業します。そして大きくなったときに、思い出として何かの機会に心の支えとなってくれます。

## 『生きる力を育ててくれる本とは…』

◇絵本も食べ物と同じです。子どもが喜ぶ食べ物である「おやつ絵本」と、健康な体をつくるための「主食絵本」の両方が必要です。主食ばかりでは面白みがないし、おやつばかりでも心配です。

◇どんな絵本を選んだらよいか迷ったら「定番絵本」を選びましょう。（「定番」とは、20年以上読み継がれていて今も発行され続けている本のことです。）



◇最後には同じテーマに行きつく本でも、肯定的な言葉でかかれた絵本と否定的な言葉がならべてある逆説的な絵本とでは、どちらを選ぶべきでしょうか。私は、できれば年齢が低い時ほど肯定的に描かれた絵本を選んでほしいと思います。

◇絵と絵の間に隙間があるものを選ぶと、考える力や想像する力が育ちます。

◇主人公などに感情移入しやすいものを選びましょう。読み物では始めの部分が大切です。最初からワクワクドキドキするものがよいでしょう。感情移入できるものはメタ認知能力を育てます。

\*メタ認知能力とは …… 起きていることにどっぷりつきながらも、その様子を第三者的に見ることが出来る力。10歳くらいまで(思春期に入る前)には身につけてほしい。



## 『どんなふうに読めばいいの?』

◇ゆったり、お母さんやお父さんが楽しむ気持ちで読みましょう。「ライブ」が一番!

◇いっしょに同じものを見て楽しむ体験が大切です。子どもは中身を覚えていなくても言葉は覚えていきます。

◇DVDなどの映像に子守をさせないようにしましょう。画面からの情報は一方通行で、子どもの気持ちに寄り添ってはくれません。読み聞かせなら、子どもの反応に添った対応ができます。

◇「大きくなったから自分で読みなさい」と突き放すことはしないでください。一人で読み終える達成感は大変ですが、文字を追っている段階では、字面を読むことはできても内容をきちんと理解することは難しいのです。

◇文字を読めるようになってからの読み聞かせも大切です。「読んでほしい」と言われれば何歳であっても読み聞かせをしてあげましょう。一般的に「読み聞かせ」から「自分読み」への移行期は小学3年生から4年生くらいです。

## 『睡眠の大切さ』

◇平成20年に行われた子どもの睡眠についての調査結果では、夜遅くまで人工の光にさらされていると、成長ホルモンの出が悪くなり、将来キレイやすい子どもになりやすいことが報告されています。

また、夜遅くまで起きていると、朝、起きられなくなったり、メラトニンの分泌が悪くなり、体の調子を悪くしたりします。それを防ぐには、早寝早起きを習慣づけ、子どもに朝日を浴びさせることが必要です。眠りが足りている子どもは、午前中にしっかりと活動することができます。睡眠が足りていない子どもは、午前中ボーっとしています。就寝時に読み聞かせをすると、子どもは安心して眠ることができます。

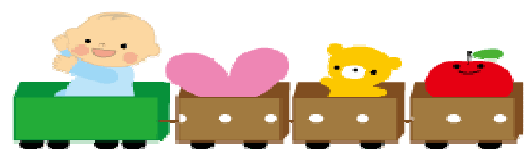
## 『絵本選びに迷ったときは?』

◇図書館やブックリストなどを活用しましょう。



### 子どもの発達と絵本の例

#### ～具体的思考期～



## 『赤ちゃんの絵本』

◇絵本には言葉のおっぱいがいっぱいです。絵本は赤ちゃんとの心のふれ合いのための媒体であり、言葉の世界を広げてくれるものです。

\*絵本とは…絵の補助があって成り立つものです。基本的に、人に読んでもらうものです。

◇赤ちゃんも絵本が大好き→ブックスタートの実践例から。山口市でもブックスタートを行っています。

\* ブックスタート…1991年に英国で始まりました。日本では2001年に始まり、全国に活動が広がっています。この活動は、すべての赤ちゃんのまわりで楽しく温かいひとときがもたれることを願い、一人一人の赤ちゃんに、絵本を開く楽しい体験といっしょに、絵本を手渡す活動のことです。

◇読み聞かせをするときは、赤ちゃんと遊ぶつもりでゆったりと。おもちゃのひとつと考えましょう。絵本読みは1割、赤ちゃんの表情を読むのが9割です。赤ちゃんは読み手の上手下手ではなく、その時の様子の方が記憶に残っています。また、お父さん・お母さんを通してたっぷりと言葉を聴く喜びを知っていきます。

◇どんな絵本を選んだらよいのか → わらべうたもおすすめです。同じ絵本をゆっくりと繰り返し読むことは子守歌と同質の言葉の働きがあります。

・さまざまな「もの（食べ物、生き物など）」を描いた絵本

（例）「くだもの」「いちご」「まるくておいしいよ」「もうおきるかな」

「どうぶつのおかあさん」「バルンくん」「ぶーぶーじどうしゃ」「ずかん・じどうしゃ」



・遊びを楽しむ絵本

（例）「でてこい でてこい」「たまごのあかちゃん」「だれかなだれかな」「いないいないばあ」

・音の響きを楽しむ絵本

（例）「かささしてあげるね」「ころころころ」「ごぶごぶごぼごぼ」「おーいおーい」

・言葉を聴く楽しさから生活絵本や簡単なストーリーの物語絵本へ（1歳半から2歳前後）

（例）自分のくらしが描かれた絵本

「たんたんぼうや」「おつきさまこんばんは」「子どもがはじめてであう絵本 第1集」

## 『2・3歳の絵本』

◇2歳になる頃 → 日常生活体験の積み重ね（子どもの日常に添った絵本）の本がおすすめです。

（例）「どうすればいいのかな」「みんなうんち」「いやだいやだの絵本」

「かばくん」「おやすみなさいのほん」（詩）



◇3歳になる頃 → 言葉に対する力が発達する時期です。簡単な物語の理解ができるようになります。繰り返しが大切な昔話絵本などがおすすめです。

（例）「おおきなかぶ」「三びきのやぎのがらがらどん」「てぶくろ」

・絵と文がとけあった物語絵本 → 耳から聞こえてくる物語の言葉やリズムと目で見える絵の描き方や場面の進み方が一致している絵本を選びましょう。

（例）「はなをくんくん」「ちいさなねこ」「たろうのともだち」「ぞうくんのさんぽ」

「ぐりとぐら」「いたずらきかんしゃちゅうちゅう」「もりのなか」

「どろんこハリー」「とこちゃんはどこ」

◇「三つ子の魂100まで」といいますが、2歳頃まではテレビは見せない方がよいでしょう。見る時はいっしょに見てください。視力低下の問題もあるので、上手に言葉かけをしながら、夜遅くまで見せないようにしましょう。



## 『4・5歳の絵本』

◇絵本の読み聞かせ黄金期です。あらゆるジャンルに耐える時期です。

生活絵本、認識絵本、物語絵本、科学絵本（生物・天文・気象・地学・物理・化学）、言葉あそび絵本（しりとりにあそび・なぞなぞ）、美術、工芸（おりがみ・あやとり・えかきうた）

◇同じ本の繰り返しでもよいので、読んであげましょう。

◇子どもが絵本に興味を示さない場合には、遊んでいるそばでいいので、朗読を楽しむつもりで声を出して読んでみましょう。耳から声が入ってくれば、子どもが他のことをしていても大丈夫です。

◇物語の絵本が主役となります。好みがはっきりしてくる時期でもあります。好みを大切にしつつも幅広い選択を。イメージづくりや疑似体験が大切です。

(例) 昔話絵本「おおかみと七ひきのこやぎ」「3びきのくま」「ももたろう」

創作絵本「いたずらこねこ」「アングスとあひる」「ティッチ」

◇昔話の結末をどう考え、名作絵本をどう与えるか。悲しい結末より、結末を書き換えられているものの方が恐いような気がします。昔話には先人の知恵が詰まっています。

## 『6歳から9歳の絵本』

◇『4・5歳の絵本』に加えて童話も読んでみましょう。

◇活字本（文字だけで完結できるもの）への移行期です。読んだ冊数より、その子に合ったものを選ぶようにしましょう。



## ～抽象的思考期～

活字本へ → 読書の世界の一人旅への出発点

## 『10歳…本物に出会わせたい時期』

◇「本物を見せなければ子どもは育たない。小学4年生がターゲット」

これは金沢の21世紀美術館特任館長である蓑 豊氏（2010年4月から兵庫県立美術館長）の持論です。金沢にあるこの美術館は、展示品に触れるなど実体験ができるめずらしい美術館として有名です。

◇子どもの成長では、10歳というのが言葉の教育の転機です。幼児期から10歳頃までは、言葉を感覚的に身体でつかんでいきます。10歳を過ぎる頃から言葉を論理的につかみ直します。（松居 直氏）

◇「10歳頃までに会ったものは一生もの」（周南市出身の編集者 松田 素子さんの言葉）

間違っただけに出会い、それが一生ものにならないようにしましょう。読書も同じです。

◇小学3～4年生で読書の世界へ船出できるようにしていきましょう。

◇「雪わたり」（宮沢 賢治 作）

このお話の中で、きつねの幻燈会に招待してもらえる子どもの年齢はいくつまででしょう？  
また、サンタクロースの存在をいつまで信じられるでしょう。少しずつファンタジーの世界と現実の世界の区別ができるようになるのが、だいたい10歳を過ぎる頃だと言われています。

## 『最後に…』

◇「家読」のススメ → 同じ本を家族みんなで読んでそれぞれ感想を簡単に書きましょう。そして、それを夕ご飯などのときの話題にしてみましょう。

◇原田先生オススメの絵本

「せんねん まんねん」（まどみちお）… 挿絵が楽しめる絵本です。

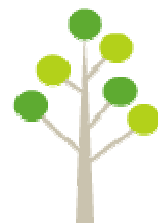
## 原田先生から皆さんへのメッセージ

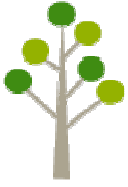
げんきに、のんきに、たのしく、こんきよく 子どもといっしょに絵本を楽しみましょう！

自分にピタッとくる本に出会えたら幸せです！

親が安心して、ゆったり、リラックスしていれば、子どもにも伝わります！

家族みんなで読書を楽しんでください！





## 受講生の方からいただいた貴重なご意見の一部を紹介します



- 子どもが小学生なので、正直もう手遅れかと思っていましたが、まだ大切な時期だと知ることができてよかったです。小さい頃は読み聞かせをしていましたが、小学生になってからはほとんどしていませんでした。ただ、小学校では読書の時間があるようなので、まったく本から離れているわけではないようです。私自身もまた大好きな本に出会えるように子どもと読書を楽しもうと思いました。
- 読み聞かせの大切さを分かりやすく話してくださったので、とても参考になりました。子どもの感性を磨くために絵本はとてもしばらしい力を持っていると改めて感じました。4歳の娘がおり、毎日寝る前に読み聞かせをしています。なかなか気持ちに余裕をもって子どもと向き合っていないのが現実です。1日に10分でもしっかりと絵本の世界にいっしょにつかれる時間を改めて持とうと思います。
- 5歳のお姉ちゃんは割と本が好きで見てくれるのですが、2歳の妹はなかなか見てくれず、どうしたら興味をもってくれるかをいろいろ考えていました。今日、先生の「子どもの興味のある遊びからヒントに…」という言葉聞いて、さっそく実践してみようと思いました。図書館に行き、本をたくさん借りてはくるけれど、家に帰ると読まないこともあるので、次からは今日教えていただいたことをベースに選んでみようと思います。今日、参加してよかったです!!
- 小学校低学年まで読み聞かせたほうがよいというのには驚きました。私は、児童クラブで働いています。成長に応じた本の選び方は参考になりました。「10歳までに出会ったものは一生もの」のメッセージがよかったです。読書の楽しさを教えていきたいです。
- 私自身、本が好きなので、子どもにもたくさん本に出会ってほしいと思っています。「どんな本がいいのか」「親の好みで与えていいのか」と考えましたが、自分が楽しむことで子どもに伝わることがあると気づきました。親が選ぶのはもちろん、おじいちゃん・おばあちゃん・友達・ご近所さんなどいろんな人が選んだ本を見せてみようと思いました。
- 本日は、絵本のよさが再確認できました。今ほど盛んに絵本をすすめていなかった時代だったのか、忙しすぎて読んでいなかったのかわかりませんが、わが子たちにはもう遅いかもしれません。でも、子どもたちは、図書館で本をよく借りて読んでいます。孫にはがんばろうと思います。
- お話の中にありましたが、私も反抗期の息子に、幼児期に読んだ絵本を読んであげようと思います。よいお話を聞きました。

ありがとうございました

