

子育て支援つうしん

社会福祉法人 函館共愛会 認定こども園

令和3年12月1日発行

今回の子育てつうしんでは「絵本の魅力」についてご紹介いたします。

毎日の子育てやお仕事で忙しいお父さんやお母さんにも、少しだけリラックスをしたり、ゆったりと絵本を読める時間がもてたりするような情報をお届けしたいと思います。

《絵本の魅力》絵本などの読み聞かせは、子どもに良い影響を与える効果があるとされています。では、実際に絵本を読み聞かせすることで期待される効果にはどのようなものがあるのでしょうか。

心が落ち着きます

言葉があまり理解できない年齢でも絵本の読み聞かせをすることで、じっと耳を傾けて話を聞くことができるようになります。動くことが大好きで読み聞かせに慣れていない子どもでも、毎日続けていくことで心に落ち着きがみられるようになります。少しずつ話に集中できるようになるそうです。

想像力が養われます

忙しい時間など子どもと関われない時には、テレビやタブレットなどを見ることがあります。子どもは集中して見ているますが、映像や音で表現されたものを一方向的に与えられるため、想像力を養うことはできません。読み聞かせは空想の本の世界を言葉だけで聞くため、想像を膨らませながら場面の様子や登場人物の気持ちを理解しようとするができるそうです。

コミュニケーションがとれます

共働きでこども園に預けている子どもと触れ合える時間は限られてしまいます。寝る前の30分程度を親子のコミュニケーションの時間に設定し、同じ時間を親子で過ごすことは子どもの情緒安定にも大きな影響があります。一緒に寝転んで読んだり、抱っこして読んだりしながらスキンシップを図ることで、「愛情ホルモン」ともいわれているオキシトシンが分泌されるといわれているそうです。

絵本の読み聞かせは、いつからいつまでした方がいいという正解はありません。

子どもの年齢に関わらずに絵本に興味を持ち始めたときが、始めるチャンスです。子どもが好きな絵本と一緒に読んでみましょう。早すぎることも遅すぎることもありません。

絵本は絵を眺めているだけでも、リラックス効果が大きいと言われています。

絵本の絵やフレーズは想像力を膨らませ、気分をゆったりさせる作用があります。イライラの解消や精神安定にも効果があり、自然とリラックスした状態にしてくれるので、睡眠の導入として最適です。

声に出して読むと、意識がより絵本に集中します。絵の世界に没頭することで、イヤなことや悩みが頭の中から追い出されて、心がゆったり落ち着くようになります。さらに、発声自体がストレス発散に繋がるので一石二鳥。心が落ち着きやすくなります。お子さんに「おやすみ効果」のある絵本もありますよ。

《絵本の読み聞かせのポイント》

- ① 集中できるよう子どもの座る位置を工夫してみましょう。
- ② 心を通わせて、ゆったりとした気持ちで読みましょう。
- ③ 絵本はなるべく動かさないようにしましょう。
- ④ アドリブ(オリジナル)を入れないようにしましょう。
- ⑤ 感想を求めないようにしましょう。
- ⑥ 何度でも同じ絵本を読んであげてください。



・おやすみ効果のある絵本・



もうねんね
(作:松谷みよこ)



3びんでねむくなるえほん
(作:沼み)

・大人におすすめの本・



ことばの森
(作:佐々木正美)

子どもが「いい子」になると可愛がるお母さんがいる。しかし、子どもは可愛がられると「いい子」になるのである。

心算まる素敵な言葉がたくさん書かれています。ぜひ手に取ってみてください。

《函館にある絵本カフェの紹介》

えほんカフェひっぽ

店名の「ひっぽ」はカバの英名のヒポポタムスから。愛読書の絵本「ちいさなヒッポ」(マーシャ・ブラウン)や「書えるミスター・ヒポポタムス」(谷川俊太郎)などから店名をいただきました。



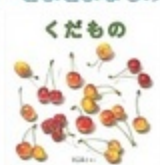
函館にもこんな素敵なお店がありました。ホームページのメニューを見てみるとジュースや珈琲、ケーキなどもあるようです。絵本を見ながら、ゆったりお茶を飲めそうですね。コロナが軽息したら、足を運んでみてはいかがでしょうか。



《絵本のご紹介》

0、1歳児におすすめの絵本

● “さまざまなもの”の絵本●



くだもの (作平山和子)



ぶーぶーじどうしゃ (作山本忠敬)



きんぎょがにげた (作五味太郎)



でてこいでてこい (作はやしあきこ)

● 音の響きを楽しむ絵本●



がちゃがちゃどんどん (作元永定正)



もこもこもこ (作谷川俊太郎)



おつきさまこんばんは (作林明子)



たんたんぼうや (作かんざわとしこ)

● 言葉を聞く楽しさから物語り絵本へ●

2、3歳児におすすめの絵本

● 子どもの日常生活に寄り添った絵本●



みんなうち (作五味太郎)



いやだいやだ (作せなけいこ)

● 繰り返しが大切な昔話絵本●



三びきのやぎのからがらどん
(作マーシャブラウン)



てぶくろ
(作エウゲーニムラチヨフ)

4歳児におすすめの絵本

● 子どもに喜ばれる絵本●



いたすかさかんしゃちゅうちゅう
(作バーノンアリーパートン)



100まんびきのねこ (作ワンダガアク)



おおきなかぶ (作Aトルストイ)



ぐりとぐら
(作なかがりえことおおむらゆりこ)

5歳児におすすめの絵本

● 夢中になれる絵本●



だいくとおにろく (作松居直)



スーホの白い馬 (作大塚英三)

● 長い物語の本●



ももいろのさりん (作中川李枝子)



エルマーのぼうけん
(作ルーススタイルスガネット)

《絵本収納》 お子さまの年齢に合わせて参考にしてはいかがでしょうか？

子どもの目線の高さに合わせています

絵本をよく読む部屋に収納しています

ブックエンドなどを使い絵本が倒れないようにしています

子どもが取り出しやすいようにカラーボックスを横にして置いています

本をジャンル分けしたことで、子どもが片付けやすくなりました



段ボールの手作りラック