



親子で「**おうちえほん**」のススメ
NPO法人「絵本で子育て」センター絵本講師 のぐち りえ

Vol.11



寝かしつけにオススメの絵本はありますか？

★風邪の功名！？★

私がこの原稿を書いているのは、あと1週間で3月という日。立春が過ぎて「もうすぐ春だあ〜♪」と気を抜いたせいか、数日前に発熱してしまいました。久々の39度台。身体中の節々と筋肉が痛い！熱ってこんなに辛かったっけ！？家族に移してはいけないので、夫と息子は別の部屋へ。ひとり隔離された私は、誰に気兼ねすることなく、「痛い、痛い！ホントにイタイーっ！」と一晩中、ぶつぶつ…(いいえ、ここは正直に)叫んでおりました。嗚呼、四十を過ぎたイイ大人が情けないですね(苦笑)

さて、ここ数年は発熱といっても微熱程度、こんなに辛いのは久しぶりだったのですが、実は嬉しい体験もしました。それは…翌日に、靴のサイズ27センチの立派な体格の息子(小5)に本を読み聞かせてもらい、寝落ちしたことです！(笑)

息子曰く「辛い時に昔話を読んでもらうと楽になるからね〜」と。息子の音読は宿題で毎日のように聞いていますが、それとは全然違うやさしい声。温かい時間。本を読み聞かせてもらうって、大人になっても嬉しいものです。

★寝かせる時間を親子の時間に★

そこで、今回は「寝る前のおうちえほんタイム」について考えたいと思います。私のおうちえほん講座でもよく質問されるのが、

【寝る時のおすすめ絵本、すんなり寝てくれる

ような絵本はありますか？】

私は、「これを読んだらあっという間に寝た！という絵本よりも、お子さんが『これ、読んで』と持ってきた絵本を読んであげて。」とお答えしています。まだお子さんが小さくて選べない場合には、「ママが読みたい絵本を読んで。できれば、お子さんと笑顔になれるようなもの、ゆったりとリラックスして読める絵本がよいですね。そういう“ねんね”をテーマにした絵本ならありますよ。」とお伝えしています。

★1日の終わりは、あなたの声で★

子どもの成長のために十分な睡眠時間を確保してあげるのは、親の大切な役割ですね。子どもを寝かしつける時間。まだ食器を洗ってない！洗濯物を畳んでない！等々、夜だからといって余裕のあるママは居ないでしょう。でも、ここで考えたいのは“眠りにつく時の子どもの気持ち”。生まれてたった数年の子どもたちは、大人が思っている以上に、毎日色々なことを頑張っています。そんな一日の終わりにどんな気持ちで眠りについてほしいですか？日常生活でつい言うことば「早く！早く！」。一日の終わりまで「早く寝て〜！」ではちょっと可哀想。

親のイライラは子どもにも伝わってしまいます。親子が思わず笑顔になる絵本、大好きだよ♥を伝える絵本を読んで、すーっと幸せな寝落ちをさせてあげませんか？

今月の絵本



『もっかい！』
作：エミリー・グラヴェット
訳：福本友美子
発行：フレーベル館



『よるくま』
作・絵：酒井駒子
発行：偕成社



『おひさま あはは』
作：前川かずお
発行：こぐま社

おはなし会のお知らせ

おはなし会
毎週水曜日

4 / 6 ・ 13 ・ 20
ごごしぶん
午後3時30分から
かい きょうようしつ
2階・教養室

赤ちゃんおはなし会
第3木曜日

4 / 21
・1歳半〜3歳向け
10:30〜10:50
・0歳〜1歳半向け
11:10〜11:25
2階・教養室

大おはなし会
第4水曜日

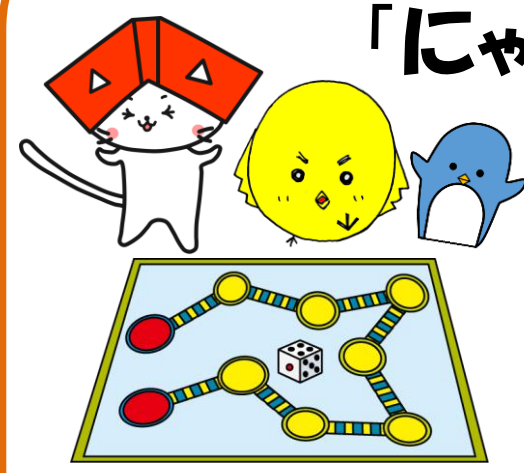
4 / 27
ごごしぶん
午後3時から
かい
2階・レクホール
じょうえい おがみ
ビデオ上映や折り紙など
もりだくさん！

のぐちりえさんによる保護者向け講座 『絵本でリラックス！おうちえほんの楽しみ方』
4 / 13 (第2水曜日) 11:00〜11:30 2階・音楽室 ※お子様連れ可(託児はありません)。事前申込制です。電話またはやよい図書館カウンターでお申込みください。



マスコットキャラクター「にゃよい」がお知らせ！

春の読書週間 「にゃよいBIGすごろく」



じゅうたんコーナーに大きなすごろくが登場！にゃよい、ペンさん、ちゅうおがゴールをめざすよ。ゴール後にみんなへメッセージがあるみたい。でもゴールするにはみんなのほんよちからひつよう
本を読む力が必要なんだ！
くわしい内容は、館内のチラシをみて参加してね！

初めて持つのは図書カード！

図書館のカードは、0歳から作ることができます。(登録の際にはお子様が同伴され、住所・氏名を確認できるものが必要です。)カードといっしょに、親子用の読書通帳もお渡ししています。

また、木曜日の午前9時〜12時は『あかちゃんタイム』を実施中！
お子様が泣いても大丈夫。親子が気軽に来られる時間です。パパ・ママ同士
の交流の場としてもご利用ください。

