

平成28年12月10日実施

「ママ＆パパのための絵本の時間」の様子

講師：岡松 久美子さん

- ・絵本教育研究所 代表
- ・絵本セラピスト（絵本セラピスト協会公認）
- ・絵本講師
（NPO 法人絵本で子育てセンター所属）
- ・心理カウンセラー（日本メンタルヘルス協会）



★まずは、絵本を使って岡松先生が自己紹介。「絵本でこころを育てよう！」ということで、いろいろなところで活動しています。そのあと、グループのみんなと自己紹介。

★岡松先生に、大人のための絵本を読み聞かせしてもらった後、いろいろなテーマ（例：子どもの「ええところ探し」）で自分のことを振り返り、グループのメンバーでお話をしました。



★今日は、6冊の絵本を読み聞かせしてもらいました。絵本によっては、笑いがおきたり、感動したり、泣いたり。

<岡松先生のお話より>

★このように感情を出すことで、リフレッシュすることが大切です。感情を押さえつけすぎると、うつになったり、自律神経がうまく働かなくなったりします。逆に、感情が爆発すると、暴力的になったりするので、感情はなるべく小出しにしていきましょう。

★あと、子育て中はなかなか自分の時間をとれないけれど、5分でも自分の時間をもつことでリフレッシュすることができるので、工夫して自分のための時間をとりたいですね。今日みたいな講座に参加することも、よい機会ですね。



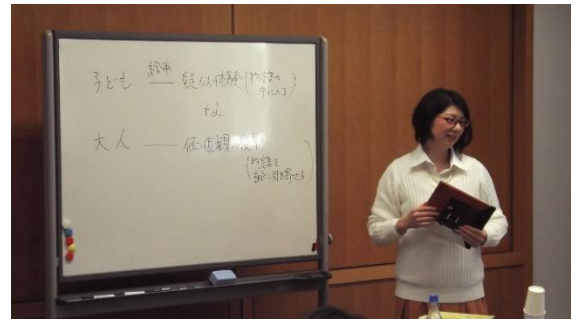
★どうして、子どもに絵本を読み聞かせることがよいのか？

子どもにとって、「絵本」は、疑似体験（物語の中に入る）ができるもの。お気に入りの絵本を何度も「読んで～」とせがまれるのは、楽しいことを何度も経験したいから。遊園地で、同じ乗り物に何度も乗りたくなるのと同じ気持ち。なので、「もうこの絵本は知ってるでしょ。違う絵本にしようよ。」などと言わないで、何度でも読んであげてくださいね♡

★では、大人にとっての絵本とは？

大人も、子どもと同じ、疑似体験ができることはもちろんですが、さらに価値観の投影ができます。物語に自分を引き寄せることができるのです。絵本を通して、自分の考え方のクセ、価値観などに、改めて気づくことができます。

絵本は子どものためだけではありません。ぜひ、大人もお気に入りの絵本を見つけて、自分のために絵本を読んでください☆彡



★最後に

今日読んだ絵本の作者が言っていることでもあり、私もずっと思っていることがありますので、紹介します。子育て中の方へのメッセージです。ぜひ、子どもさんを、「たくましい子」に育ててほしいと思います。先ほど読んだ絵本のお母さんも、自分がいなくなった後、子どもが自分で生きていけるようにと考えていました。例えば明日、お母さんが事故で死んでも、その後の人生を生き抜く力を持った子に育ててほしいなと思います。

♡アンケートより♡

- ・心に残る絵本ばかりを紹介してくださって、ありがとうございます。自分のためにも自分の子どもにも読み聞かせします。
- ・3冊の絵本に泣いてしまいました。同じテーブルの方とのお話、楽しかったです。子育ての先輩の話を聞いて参考になりました。
- ・大人になると、子ども目線で絵本を選びがちでしたが、これからは小説ばかりではなく、自分に合った絵本も探していこうと思います。
- ・一時保育つきで2時間、とてもいい勉強をさせていただきました。普段考えていないことをじっくり考え、振り返るいい機会になりました。
- ・字が読めるようになってから、自分で絵本を読むことが多くなりましたが、これからも「読み聞かせ」の時間を持ちたいなと思いました。
- ・とても心地よい空間でした。これからの自分育て、人とのコミュニケーションに活かしていきたいです。

