

# 大人も絵本でリラックス

よくはずむね!



くもの巣の上で  
トランポリン



ポーン  
ポーン

## はじめに

編集長からメンタルヘルスの観点で「絵本の楽しみ方」について書いてください!とのご注文をいただき、困ってしまって、延び延びになっていた企画です。

わたしは確かに絵本が好きで、わが子が成長した今でも趣味として読んでいますが、専門家ではありませんし、ストレス対策は

「個人個人が違って当然」のものなので、「絵本でストレス解消を」というのは、誰にでもあてはまる、というものでもないからです。

でも、絵本は、実際にとても手軽な気分転換になるので、わたしなりの読み方をご紹介しますのもよいかと思いました。

まず、メリットをあげてみます。

医学協会健診医・心療内科医  
田代 茂美

## 絵本の メリット



### 1.時間が かからない

なにしろ文章が短いので、短時間で読み終えます。自分のための時間がなかなかとれない働くお父さん、お母さんがたでも、お休みの前のひとときに気楽に読めますから、子どもたちだけに読ませておくのはもったいない!

お子さん、お孫さんに良い本を選んであげるついでに、または、一緒に読んであげるふりをして、大人もご自分のお気に入り絵本でリラックスしてしまうのが、簡単な楽しみ方だと思います。

小さなお子さんが身近にいない方も、外国語の絵本はいかがでしょう。『ピーターラビットのおはなし』は古風で少々難しい英文ですが、高校生くらいなら読み通せると思います。勉強として構えず読めるものを、おすすめします。

それに、良い絵本、きちんとした作品は、絵だけ見ても面白く、ぼんやり眺めるだけでも癒された気分が味わえます。

### 2.眼が 疲れにくい

電子書籍もありますが、ここはぜひ、紙の手触りや質感なども味わっていただきたいので、紙の本をおすすめします。

パソコンなどの光る画面を夜、練る前に見るのは睡眠を妨げることもあるからです。



### 3.お金も かからない

買うと高いものもあるのですが……。

しかし、図書館で借りれば無料ですし、科学絵本や昔話など、本屋さんよりジャンルも幅広く揃っています。

お気に入りが見つってからお買いになるとお得です。



# 大人ならではの 楽しみ方



では、わたしのお気に入り  
『ピーターラビットのおはなし』ビアトリクス・ポター 作  
(福音館書店刊)を、読み方とともに、ご紹介してみます。

このおはなしのきっかけは、1893年9月にビアトリクス・ポターが友人の息子である、5歳の少年ノエルに書いた絵手紙でした。青い上着を着たいはずら好きのうさぎピーターを中心に、たくさんのキャラクターが登場するこのおはなしは、全部で23話あり、イギリスの田舎の農園が舞台です。

## 1. 物語を読む

絵本って、幼稚で簡単すぎるんじゃないの？

いえいえ、子ども向けだからこそ、シンプルで含蓄のある言葉を厳選した、味わい深い文章になっています。とくにロングセラーになっているものは、クラシック音楽のように繰り返し聞いても飽きない、それこそ声に出して読みたい日本語が使われていますから、音読してみるのも楽しいと思います。

前向きな結末が多いのも、気持ちが安らぐポイントです。

絵本の主人公の気持ちに共感し、わくわくどきどきすることが、間接的ながらも良い感情体験になります。子どもにとって、動物を擬人化しているおはなしは、主人公を自分より幼い存在として優越感を持って読め、かつ、共感しやすいので絵本に多用されますが、大人としては、全面的に感情移入しにくいでしょうから、冷静に読みつつ、少し、童心にかえて、ゆるく共感するくらいで、いいのではないかと思います。

他方では、大人は、同じお話を「寓話」として、少し深く読むこともできます。(イソップ童話のように。いわゆる「あるある」ですね)

『ピーターラビット』の感想は、子どもなら「お母さんのいいつけを守らないと、痛い目にあうから気をつけなきゃ」と、なるでしょうが、大人には、「子どもの成長過程でこういった失敗はありがちだけど、少々苦い経験も大切なこと」と読めます。このように人によって、違った読み方があってよく、「読み方の正解」は、一つではないと思います。

柔軟性は、思い込みやひとりよがりを防いで、ストレスを抑える力になるものです。絵本を読むだけで身につくものではありませんが、こういったことも読書の効用のひとつだと思います。





どこから  
きたの？



## 2.絵を読む

大人はついつい、文章を読み終わると、パッとページをめくってしまいがちですが、じっくり見ると文章にないディテールが載っています。

時々、文字の読めない子に細かい描きこみを指摘されてびっくりすることがあるくらい、子どもの観察力は鋭いものです。ものを正確に見る力、注意力や観察力は、科学的認識の出発点になると思いますが、おおげさでしょうか。



たとえば『ピーターラビット』では、うさぎたちの愛らしい様子、ふわふわの全身やかわいい動作の絵柄だけでも癒されてしまいますが、背景や脇役もよくご覧ください。ピーターが調子に乗って野菜を食べている横で、小鳥が心配そうにとまっているのが発見できます。この小鳥、文章には登場していないのですが、あちこちの場面で主人公を見守るように描かれていて、読者の気持ちを代弁する存在といわれています。

他にも色々、絵から深読みができます。文章にないことを想像するのも楽しいものです。

## 3.作者や背景について知る

大人絵本の醍醐味はここでしょう。他の作品を読んだり、ゆかりの地を訪問したり、他の読者と交流したり。どんな環境で、どのような意図をもって作品を書いたのか考えることで、楽しみが深まります。



どーも♡  
こんにちは～！  
カワイイね♡♡

わーん、いきなりで  
びっくりしちゃった！



『ピーターラビット』の作者、ビアトリクス・ポターは、うさぎや草花だけでなく生物全般の観察に優れた人でした。特にキノコについては詳細な観察記録をまとめ、菌類の孢子発生についての研究論文を書きあげたほどです。

残念ながら当時の学会は、著者が女性だとの理由だけで彼女の論文を受理しなかったそうで、ポターの生物学者としての道は閉ざされてしまいました。しかし、絵本作家として成功後も、自然保護活動に大きく貢献したのは有名な話です。

波瀾万丈の人生だったポターですが、夢をあきらめなかった生き方に、勇気をもたらした女性は現代のほうが多いかもしれません。



# 子どもと読む 「読み聞かせ」の作法

ここで、発達心理学的な観点から、未修学のお子さんに絵本を読んで聞かせる  
ときのご注意を付記しておきます。

## 1. 子どもの好み、成長段階にあわせる

子どもの興味や発達段階に応じた本を選びましょう。最近では図書館などに年代別のお勧めリストなどがあります。対象年齢より難しいもの、乳幼児に小学生向けを読み聞かせるのはお勧めしませんが、反対に、幼児向けを小学生が読むことは全くさしつかえありません。先述のように、絵本はその人なりの読み方ができるからです。

怖い話は、日頃から親しくしている子なら大丈夫。しかし、あまりつきあいのない子には嫌われてしまいますので、避けた方が無難です。幼い子どもには、お話の筋よりも感情的な部分、怖かったことばかりが記憶に残りやすいためです。また、戦争体験なども、きちんと内容を理解できる小学生高学年以上に語るのが望ましいそうです。



## 2. できるだけ正確に、 ていねいに読む

無理に声色などを使う必要はなく、普通に音読してよいのですが、聞いてわかるようにていねいに、できれば事前に読んでおくと良いでしょう。子どもは繰り返しが好きなので、何度も同じ本をせがまれることがあります。そういうときも頑張ってお読みあげたいものです。

## 3. 感想を聞かない

物語の世界に浸って余韻を味わうことも大切な情緒教育なので、読み終わった後も、しばらくそっとしておいてあげてください。

大人だって、感動的な音楽や映画など芸術体験のあと、ぼうっとしていたいことがありますよね。それと同じで、いきなり現実の世界に引き戻さないのが「お作法」です。

子どもが自分から質問してきたなら答えてよいのですが、そうでなければ、無理に話しかけないであげてください。



以上、大人向きの物語系の作品をご紹介しました。この他にも、科学系、わらべうた・ことば遊び系など(わたしの勝手な分類ですが)多様な絵本がもっとたくさんあります。ぜひ、お試しになって、ご自分なりの楽しみを広げていただきたいと思います。