

# 特集 ママと子どもの 楽しい絵本選び

あなたはどんな絵本が好きですか？  
“親子2人だけの世界”をくれる絵本。  
その道のプロたちが  
太鼓判を押す作品を紹介します。



誌上モデル/鈴木 颯太(そうた)くん

## みんな絵本どうやって選んでる？ (有効回答数125人)

Q1 絵本選びのきっかけは？ (複数回答可)

子どもが選ぶもの	67人
図書館・書店のおすすめ	51人
ママが読みたいから	28人
園のおすすめ	27人
絵本の背表紙の推奨年齢	18人
作家が好きだから	12人
ママ友のおすすめ	9人

Q2 読み聞かせは週に何回ぐらい？

1~2回	55人
3~4回	20人
5~6回	23人
7回以上	27人

Q3 いつ読み聞かせしてますか？ (複数回答可)

子どもが読んでほしいと言ったとき	77人
寝かしつけのとき	53人
家事の合間の隙間時間に	43人
寝かしつけ以外の毎日決まった時間に	2人



# コレも読んでみて!

絵本が大好きで、絵本と関わりが深い方たちに「これはみんな知らないんじゃないかなあ。でも絶対おすすめ!」という作品を教えてくださいました。



玉川こども図書館

山本 真理子さん

「子どもが心から楽しめるかどうか」が図書館に置く絵本を選ぶポイント。「絵本は子どもと楽しめる遊び。本の世界の中を親子で楽しんでください。」

## どこか懐かしい1冊



「しきぶとんさん、かけぶとんさん、まくらさん。あさまでよろしくおねがいします」。おもしろいように、怖い夢を見ないように願っていると、「まかせろ、まかせろ」と寝具たちが答えます。心が落ち着く七五調のリズムと、どこか懐かしい絵も魅力です。

『しきぶとんさん かけぶとんさん まくらさん』

高野 文子 (作・絵)  
[福音館書店]

## ユーモアのあるお話



女の子はライオンを飼うことを家族から反対され、見つからないように隠すのですが見つかってしまい…。ユーモアにあふれたストーリーで、続編『おばあちゃんからライオンをかくすには』も面白いですよ。

『ライオンをかくすには』

ヘレン・スティーヴンズ (作)、さくま ゆみこ (訳)  
[ブロンズ新社]

## うれしさがいっぱい



うれしいさんが転んでかなしいさんになったり。おまじないをしてうれしいさんになったり…前から読んでも、後ろから読んでも、うれしいさんとかなしいさんが本の真ん中で出会います。その真ん中のにぎやかな公園にはうれしいさんがいっぱいです。

『うれしいさんかなしいさん』

松岡 享子 (作・絵)  
[東京子ども図書館]

## 本誌で「キレイにくい心を育てる」(64ページ)を連載中の 本田恵子先生にも聞きました!

子どもにとってお母さんは「不安なときにくっついて安心したい存在」です。でも、そばにいるのにこっちを向いてくれなかったり、離れて自分できているためすと怒られたり、「きらいだけど、大好き」なおかあさんへの思いが子どもうさぎのつぶやきで展開しています。

『ぼく おかあさんのこと…』  
酒井 駒子 (作)  
[文溪堂]





石川子ども文庫連絡会

### 志村 由紀子 さん

石川子ども文庫連絡会の代表を務める。あすなろ文庫(金沢市)を主宰。「読み聞かせは親子の楽しみ以外の何ものでもなく、子どもの心の深いところに残ります」。



こどもの本の専門店 チルクリ

### 新保 佳代さん

金沢で唯一の絵本専門店。新保さんはその店主で2児のママ。「(おすすめの本は)息子たちも大好きでした。親子でゆったり絵本の世界を楽しんでください」。

### とっても笑えます



がいこつがしゃっくり息を止めたり水を飲んだりいろいろと止める方法を試すのですが、止まりません。ユーモアと意外性に富んだ作品で、めちやくちゃ笑えます。

#### 『しゃっくりがいこつ』

マージェリー・カイラー (作)、S.D. シンドラー (絵)、黒宮 純子 (訳) [らんか社]

### 触れ合って楽しむ



こぶたちゃんシリーズの1冊です。こぶたちゃんがリボンをいろいろなところに結びます。絵本を読みながら1歳過ぎの長男の鼻や耳を触っていたら、そのうち自分で触るように。愛らしい絵とストーリー、子どもとの触れ合いをぜひ楽しんでほしいです。

#### 『かみのけないのこぶたちゃん』

きたやま ようこ (作・絵) [偕成社]

### お姉ちゃんの葛藤

アナグマのフランシスは妹のグロリアの誕生日のお祝いに、拗ねてしまい…。でも本当は妹が大好きで…。文庫に来ている子や我が家の娘たちも大好きだった絵本です。お話に出てくる「チョムポチョコレート」も本当においしそうですよ。



#### 『フランシスとたんじょうび』

ラッセル・ホーバン (作)、リアン・ホーバン (絵)、松岡 亨子 (訳) [好学社]

### 最後にホッと安心

しーんとした待合室。患者はケガをしたおもちゃたち。ドアが開いて治ったおもちゃが出てきて、また1人入っていきます。ドキドキしながら自分の番を待つボク。ラストはホッとのお話です。出入りするおもちゃのそれぞれの音の変化もおもしろいです。



#### 『ドアがあいて…』

エルンスト・ヤンドゥル (作)、ノルマン・ユンゲ (絵)、斉藤 洋 (訳) [ほるぷ出版]

### 大好きな誕生日のこと



子どもたちが大好きなお祝いの日、誕生日。いっちゃんも「毎日、誕生日して!」と言い出し、ママはその通り毎日、誕生日のお祝いをしてくれて…。ケーキのレシピもあって実際に作れますよ。

#### 『まいにち まいにち たんじょうび』

正高 もとこ (作・絵) [偕成社]

### 子どもの想像力はすごい!



クリスティーナはお母さんからもらった大きなダンボールでお城を作ります。お城が壊れて次は秘密基地。その次は…。どんだん姿を変えていくダンボール、「子どもの想像力って素晴らしい!」と思える1冊です。

#### 『クリスティーナとおおきなほこ』

パトリス・リー・ゴーチ (作)、ドリス・バーン (絵)、おびか ゆうこ (訳) [偕成社]



青竜幼稚園・青竜第二幼稚園

### 川畑 寛子さん

20年近く読み聞かせサークル「親子で楽しむお話し会」で読み手を務め、副園長を務める園には絵本専任の先生も。「いろんな絵本に出会い、心の財産を増やしてください」。



小松市立空とこども絵本館

### 岡田 志穂さん

絵本館や「出張絵本館」で読み聞かせを担当。元保育士。「ママ自身が読みたいと思ったものをぜひ選んでください。きっと何度も読み返す1冊に巡り合えます」。

## 忙しいママ・パパへ



消防士、ピアニスト、宇宙飛行士…かば君はなりたいたものになれませんが、ユーモラスな絵で、気持ちが伝わってきます。「ぼちぼち、いこか」。時間に追われる毎日の中でホッとさせてくれる絵本です。じっくりゆっくり生きていきましょう。

#### 『ぼちぼちいこか』

マイク・セイラー (作)、ロバート・グロスマン (絵)、いまえ よしとも (訳) [偕成社]

## 成長に合わせて遊べます



かわいい動物たちが食べる、りんごやケーキなどの食べ物が迷路になっている絵本です。読みながら一緒に迷路を指でなぞったり、1人でできるか見守ったり、子どもの成長に合わせて、違う楽しみ方があります。

#### 『ぼくをそだてて』

accototo ふくだとしお+あきこ (作) [主婦の友社]

## 食べ物の魅力がいっぱい

動物さんの食べてるものはなに? 「じゅーじゅーじゅー」。ハンバーグにカレーライス…絵本から飛び出てきそうな、おいしそうな音と食べ物の絵に、子どもも大人もお腹がすきます(笑)。



#### 『おいしいおとなあに?』

さいとう しのぶ (作・絵) [あかね書房]

## ウルッとくる物語



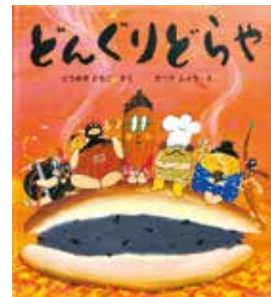
モンゴルの楽器、馬頭琴の由来を描いた民話です。スーホと白い馬との強い絆に、私は泣いてしまいました。読むたびに違う感動を与えてくれます。読んだ後は、素敵な馬頭琴の音色が聴こえてくるかのようです。

#### 『スーホの白い馬』

大塚 勇三 (作)、赤羽 末吉 (絵) [福音館書店]

## 秋にぴったり♪

どんぐりたちが森の中で何かを作っています。その様子をうかがうアキオくん。どんぐりたちの、どらやき作りの過程(「♪」がついた箇所)を自由に節を付けて読むのが楽しいです。物語は紅葉の世界に包まれていて、温かい気持ちになれます。



#### 『どんぐりどらや』

どうめき ともこ (作)、かべやふよう (絵) [佼成出版社]

## おもしろくてパワフル!



酒飲みで怠け者の「じろべえ」さんがある日、柿の種を飲み込むと、頭から柿の木が生えてきて…。日本の民話で、じんべえさんが次から次に頭に生えたものを刈られるストーリーも面白く、生命力にあふれたダイナミックな絵に引き込まれます。

#### 『あたまにかきの木』

小沢正 (作)、田島 征三 (絵) [教育画劇]

# 絵本でママにも癒しの時間を

絵本は子どもだけでなく、ママにもいろいろなことを気付かせてくれます。絵本セラピストの野原彩子さんに聞きました。



(社)JAPAN絵本よみかせ協会認定  
絵本セラピスト

野原 彩子 さん

元幼稚園教諭。かほく市宇ノ気子育て支援センター指導員。2014年10月に絵本セラピストの資格を取得。セラピーを通して、頑張りすぎているママたちに「そのままいいんだよ」と伝えている。

湧き上がってくる感情を受け止めることが癒しに

野原さんが行う『絵本よみかせセラピー』はママが対象です。セラピーでは、その日のテーマに合わせて野原さんが選んだ絵本4冊を読み聞かせ、そのときに思い起こされた出来事や湧き上がってきた感情を話し合ってもらおうという流れで進んでいきます。

「子育て支援センターにいらして『イライラする自分をどうしたらいいの?』、『毎日怒ってばかりで自分はダメなママだ』と落ち込むママたちの声をよく聞きます。そんな頑張り過ぎているママたちを癒してあげたいと思ったのがきっかけですね。ママはいつでも子どものためにと頑張っているのです。セラピーのときは、『どんな気持ちが起こっているか、否定せず、この時間を自分のためだけに使ってください』と伝

セラピーで、野原さんがまず最初に読み聞かせるのが『おかあさんだもの』。参加者にママになったときの思い出してもらいます。嬉しかったことでも、辛かったことでも、出てきた自分の感情をそのまま受け止めることが癒しになり、人に話すことで心が軽くなっていくのだそう。

「世の中にはいろいろな情報がありすぎて、何を信じていいのかわからなくなっているママたちがたくさんいます。そんなときこそ、自分が本当に望むことを自分に問いかけ、何をどう感じても『それでいいんだよ』と自分自身に言ってあげて欲しいんです。セラピーでは、想像力を働かせ、感じる心(五感)を研ぎ澄ませるための時間と空間を提供したいと思っています。ママの気持ち満たされると、子どものありのままの姿を受け入れられるようになりますから」。



『おかあさんだもの』

サトシン (作) 松成 真理子 (絵)  
[アリス館]

おすすめする理由

表紙をじっと見ているだけでも、温かい気持ちがあふれてくる絵本です。わが子と初めて対面したあの日の記憶は、きっと今の自分を励ましてくれるでしょう。

## 絵本選びも読み聞かせもママの心が動くかどうか

子どもへの絵本の読み聞かせや、読み聞かせる絵本の選び方についても、自分がしたいかしたくないか、読みたいか読みたくないか、ママ自身の感覚でいいと野原さんは話します。

「子どものためにと気負いすぎるとあまり、子どもの反応が自分の期待と違うものだとがっかりしてしまったり、いらだったり。大切なのは、どうすべきかではなく、どうしたいかを選択すること。子育てを楽しむコツはたったこれだけのことだと思えます。

ですから、絵本選びも、おすすめ絵本である必要はなく、ママの心が動くかどうか、「この絵本、ママが好きだから読むね」と言って読んでいたら、たとえ子どもが聞

いていなくても、全然気にならなくなりません。感想も聞かなくて良いんです」。

また、自分で読むのと、読み聞かせてもらうのでは、感じ方が全然違うのだそう。

「学生のときに、授業で『かいじゅうたちのいるところ』を読み聞かせてもらったことがあるんですが、聞き終わって、心に広がった優しい気持ちは今でも覚えています。子どものころ、ごく当たり前のように味わっていた、絵本の世界を体験する感覚を思い出したんでしょうね。読み聞かせの良いところは、絵本の世界を体験できるところ、自分で読むと、文字を追ってしまいますから」。

野原さんのセラピーを締めくくると1冊は『ちいさなあなたへ』。「ママである自分のことを誰よりも愛おしく感じてほしいという思い

で読んでいます。子どもはいつもママの笑顔を見ていたんです。ママが幸せでいることが子どもは一番幸せなんですよ」。

絵本も読み聞かせも、子どものためだけのものではありません。子どもと一緒に読み聞かせ会に出かけてみてはいかがでしょうか。ママにも「気付き」があるかもしれませんよ。

## これもおすすめ♪



### 『かいじゅうたちのいるところ』

モーリス・センダック (作) じんぐう てるお (訳)  
[富士房]

#### おすすめする理由

ひとたびページをめくるとぐんぐん引き込まれていくあの感覚…子どもの生きている世界を大人になった今でも絵本の中で味わうことができます。何と云っても私を虜にしたのは最後の一文、読み終えた後はきっと優しい読後感に包まれることでしょう。



### 『ちいさなあなたへ』

アリスン・マギー (作) ピーター・レイノルズ (絵)  
なかがわ ちひろ (訳)  
[主婦の友社]

#### おすすめする理由

子育てで経験する一つ一つのことには母親は様々な感情を抱きます。母である自分のことを誰よりも愛おしく感じて欲しい…セラピーではそんな思いで読んでいます。ママになった全ての人に贈りたい1冊です。



### 『おくりものはナンニモナイ』

パトリック・マクドネル (作・絵)  
谷川 俊太郎 (訳)  
[あすなろ書房]



### 『くまのこうちょうせんせい』

こんの ひとみ (作)  
いもと ようこ (絵)  
[金の星社]