

大人が絵本を 第8回 ココロとカラダに



司書・読書アドバイザー 安藤 宣子*
小児歯科医師 濱野 良彦**

* 絵本と図鑑の親子ライブラリー ビブリアキッズ(福岡市)
** 医療法人元気が湧く 理事ファウンダー

○診療室の笑いは天の助け！

皆さんの診療室・待合室では、笑顔と笑い声があふれていますか？ クスクス笑う、ギャッハッハッと大声で笑って大騒ぎ、思わずプーッと吹き出すなど子どもの笑い方が、私たちの診療室では、その子の情動変化を判断する手がかりになっています。どんな笑い方であっても笑うということは身体にも心にも良いことに間違いありません。つまり、絵本の世界には、ナンセンス・ユーモア絵本というジャンルがありますが、この「笑い」の効能は、絵本の力を爆発させ、診療室の雰囲気に多大な力を及ぼすのです。

診療室内での絵本のおはなし会では、「ケーキ」の話題などもっての外と考えられがちですが、歯科医院の待合室だから、甘い食べ物の絵本、特にナンセンス絵本は子どもたちの興味を引き、思いもよらない効果が生じています。では、その中の一冊を紹介します。目の前のケーキを早く食べたいけれど、お友だちと一緒に食べる約束が頭をよぎり、誘惑と我慢の繰り返し笑いを誘う絵本『がまんのケーキ』です。この絵本をおはなし会で読むと、子どもたちは繰り返し繰り返しキャハキャハと大笑いをするので、読み手はお話のおもしろさよりも子どもたちの笑い顔を見て楽しくなるほどです。ユーモアを楽しむことは、気持ちが解放され心身ともに元気になります。ストレスにだって打ち勝つ力を持っています。おはなし会では、ワンプログ

ラムに一冊はナンセンス・ユーモア絵本を組み入れ、参加者がひとつになって笑う時間をもてるようにしています。みんなでクスクス、ゲラゲラ笑うと、知らない者同士でも一体感を持って、その場の雰囲気が互いに友達同士になれる効果があります。

絵本を読みあっているグループと、治療を受けている子どもとの間には精神的な境界がありますが、境界線を越えて笑い声が飛び交えば、みんなで笑い合っている空間が出来あがり、読み手としても最高の気分になります。

ナンセンス絵本・ユーモア絵本に注目してみましょう。

○ナンセンス絵本・ユーモア絵本の力

子どもたちは『うえきばちです』や『へんしんトンネル』などの大ウケする絵本が大好きです。いえいえ、子どもだけでなく大人だって負けず劣らず好きですよ。日常的な出来事を、あるルールに基づいて常識に反して展開したり、相いれない物が組み合わせさったりして、そのありえなさを楽しむのがナンセンス絵本・ユーモア絵本です。子どもも大人も年齢関係なく、その発想の展開に驚き、おかしみを感じ、思わず笑いがこみ上げてきて笑い合えるのです。この「笑い合う」ということが重要ではないかと考えています。

日本でナンセンス絵本を切り開いたのは、長新太氏



『がまんのケーキ』
かがくいひろし 作
(教育画劇)



『さる・るるる』
五味太郎 作
(絵本館)

手にするときは！ 効くナンセンス絵本

企画 濱野 良彦

構成 木須 信生 ※※※

※※※ 絵本と図鑑の親子ライブラリー ビブリオキッズ（福岡市）

（1927-2005）、馬場のぼる氏（1927-2001）らで、漫画で培った発想法で読む者を愉快的連想へと誘います¹⁾。また、五味太郎氏（1945-）も忘れてならないナンセンス絵本の作家で、『さる・るるる』のように日常的事を並べて遊び、それを絵にして奇想天外なイメージを創出し、読者を実感的な喜びと笑いへ誘いこむ手法が特徴です。

多彩なジャンルの絵本を精力的に生み出している内田麟太郎氏（1941-）も、おかしみの深いナンセンス絵本が多く、『ようちえんがばけますよ』は2歳児くらいから楽しめます。「ばけますよ ばけますよ」のフレーズと、キツネが唱える「もによもによもによ」の呪文が繰り返されるだけの展開ですが、「もによもによもによ」が始まると子どもたちは期待を膨らませて目を輝かせるのです。そして、ページめくりの間に読む手にしびれを切らせた子どもは、自ら次のページをめくろうとします。予想だにしないものに化した「ようちえん」を観察しては、興奮してワァーワァー、キャーキャーと大笑いするのです。一緒に聴いているお母様だって、口元に手を当てて「ぶっ」なんて吹き出し笑いになり、その場が子どもと大人の笑いの渦で一体になれるのです。いわゆる「笑い合う」なのです。

冷静に読むとばかばかしさを感じるかもしれませんが、ばかばかしくて良いのです。「笑うだけで読後に何も残らない」という声をたまに耳にしますが、大人が「こんなこ

とあるわけないよ」と考えてしまっただけなのはダメなのです。それを「ありえないよね、けど楽しい」と親子で笑い合うことが、心の健康に良い影響をもたらしてくれる大切なことだと思ふのです。笑いを誘うばかばかしさを否定してしまうと、ユーモアセンスや遊び心が育まれないことにもなりかねません。

ユーモアとは、広辞苑によると「上品な洒落やおかしみ。」²⁾を言い、ナンセンスは「無意味なこと。くだらないこと。馬鹿げたこと。」³⁾とあります。ナンセンスの意味は言葉上を指していますが、文学の世界では「ナンセンス文学」が創造的であるためには、知性的な厳密と方法を必要とされています。「現実世界の常識や規範にとらわれない現象を想像の中で築き、日常、経験することのない感覚の世界や現象を想像するのがナンセンス」⁴⁾で、文学的な効果は無意味でなく、しばしば意味の過剰によってもたらされるのです。「ナンセンス」の多くは本質的にはユーモアに属しますが、それは「意味を成す」ことによっておかしみが引き出されるのです。

笑いを引き起こす手法にはギャグというものもありますが、ギャグは本筋とは関係のないところでの言葉遊び的な冗談で、ストーリーはありません。これに対してユーモアはストーリーが必要で、矛盾や不合理をやわらかな表現で突くことによるおかしみを言います。ギャグには教養はいりませんが、ユーモアには教養が必要なのです。ユーモア絵本・ナンセンス絵本は知的な遊びであり、愉快というポジティブ感情が湧いて快活になることで、精神的健康にとって不可欠な側面をもつのです。

○「笑い」の効果、ユーモアの効果

笑い合うことが、なぜ大切なのでしょう。笑い合いの多い生活は人間に潤いをもたらす、穏やかな家庭を築くこと

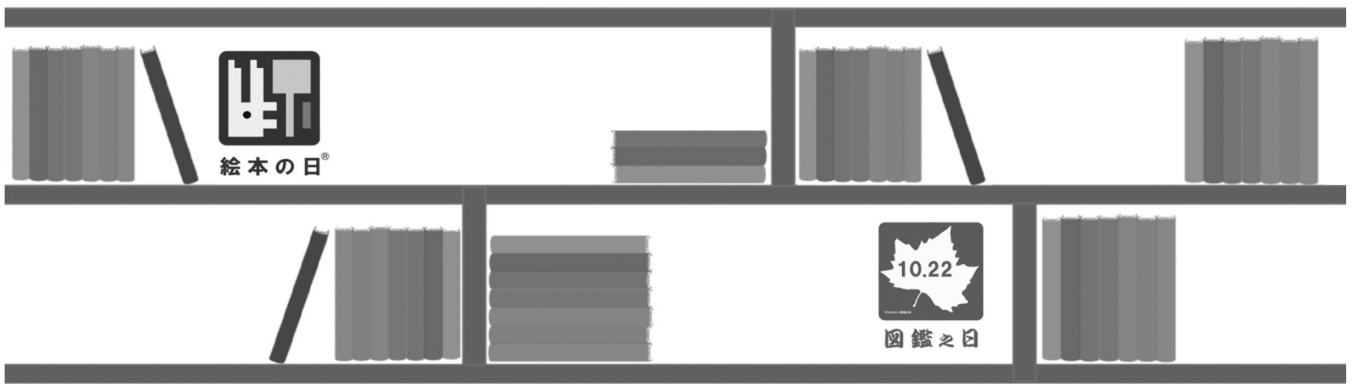


『ようちえんが ばけますよ』

内田麟太郎 文

西村繁男 絵

(くもん出版)



にもつながります。それが知的な笑いであればなおさら、子どもの情緒の発達を促すのです。子どもにとっても大人にとっても、笑いは心の疲れを癒してくれる効果があります。精神的な疲労を抱えているのは、何も大人だけではなく、子どもたちだって発達に応じた葛藤や悩みを持ち、疲れているのです。特に、今どきの子は。そんなとき、笑い合うことで元気を取り戻すことができます。笑いの脳内メカニズムについては、研究が始まったばかりですが、「笑いによる前運動野や補足運動野の活性化」という効果は明らかにされています⁵⁾。また、ユーモアは「ポジティブ感情を促進し、抑うつや不安のようなネガティブな気分を中和することに加えて、ストレスのかかる出来事に対処していくために有効なメカニズムであり、対人関係を築くための重要な社会的スキルである」⁶⁾と考えられています。さらに、子どもにとってのユーモアは「情動的な覚醒や脅威へ対処するための方法の1つとして機能することが示唆されており、不安や緊張の感情を喚起する物事を冗談にしたり笑ったりすることで、子どもは怖れをあまり感じなくなり、また統制感をもつことができる」と、多くの発達研究者によって唱えられています⁷⁾。ユーモアや笑うことで、子どもたちが自然と情動をコントロールするしくみが働いているということです。そして、笑った後の充足感、共感や幸福感は、心の働きのポジティブな面と関わっているのです。

医療界では笑いを治療に取り入れているのですから、毎日の生活に笑いを取り入れることは、健康に過ごすために大切なことと言えるでしょう。

○ユーモア絵本の活用法

ユーモアの活用はまだまだあります。マギー(1979)は「子どもが冗談を言ったり笑ったりしやすい話題は、それ



『うんちっち』
ステファニー・ブレイク 作
ふしみみさを 訳
(あすなる書房)



『うんこ!』
サトシン 作
西村敏雄 絵
(文溪堂)

ぞれの発達段階において生じる緊張・葛藤・不安に共通して関連しているものである」⁸⁾と述べ、その例としてトイレトレーニングで苦しみを体験している幼児にとっては、トイレにまつわる事柄が笑いを誘発するとして、単語の繰り返しだけでも十分な笑いが引き起こされると言います⁸⁾。ということは、ここで絵本の力が発揮されるということです。トイレトレーニング真っ只中で緊張状態の続く親子が読みあう絵本として、何を尋ねても発する言葉が「うんちっち」の繰り返し、『うんちっち』を読んで笑い合ってください。単語だけの笑いよりも、ストーリーの中で生じるユーモアの方がハイセンスな笑いを巻き起こしてくれます。もう一冊、紹介しましょう。道ばたに落とされたうんこが、最後は畑の肥やしとなる「いのち」をテーマにした絵本『うんこ!』ですが、肥やしになるまでには「うんこ」や「くっそー」の単語の繰り返しで、親子の笑いを誘う展開です。子どものトイレに対する葛藤や緊張の感情を笑いで解きほぐしてくれ、笑い合える絵本です。

小学生の読む絵本が排泄系に偏ることを問題視する意見もあるところですが、そのテーマで精神的な格闘をしている親子には最適の絵本といえるでしょう。

E-mail

安藤：bibliokids.baby1@gmail.com
 濱野：hamano@genkigawaku.com
 木須：nobuokisu@gmail.com

連絡先 福岡市南区大橋3-2-1 2F
 絵本と図鑑の親子ライブラリー ビブリオキッズ
 TEL 092-557-3272 URL <http://bibuliokids.jp>

ビブリオベイビー
**Bibli
 Baby** 

○上質な笑い

子どものハジけた笑顔を見ると大人が元気になり、お父様お母様の笑顔を見ると子どもは元気いっぱいになります。子どもはお母様の微笑みで元気になるのです。笑いのある生活を送るには大人が笑いを発見したり、作り出したる必要がありますが、ネタに尽きることもあるでしょう。そんなときこそ絵本の出番で、ナンセンス絵本・ユーモア絵本が大活躍してくれることでしょう。子どもも大人も想像を絶する展開が待ち受けているのですから、心の底から大笑いし合えるのです。親子が一緒に笑い合う経験というのも、人を育み、絆を支える大事な基盤のひとつなのです。この視点がテレビやDVDを介しての笑いとは、「笑いの質」が違います。

お笑い番組を見て笑っているという方も多いと思います。それも笑いの手段でしょう。しかし、なかには「人の失敗を笑う」「人を騙し毘にはめて笑う」などというシーンもあり、子どもと笑い合うには選択が必要とも思います。上質なユーモア、ナンセンスと触れることをおすすめします。

○絵本のパワーで健康！

まじめに生きることは良いことですが、まじめすぎると心が壊れてしまうこともあります。時には心を活性化させるために絵本を使って笑うことも、豊かに生きていくために必要なことなのです。そういった意味でも、絵本は大人のためのものなのです。お子様の成長とともに、イライラしたり、つい怒ったりしてしまうことが増えて、後から自分を責めて落ち込むというお母様の相談を受けることがあります。母親としての苦労や悩みを抱え込んでしまっているお母様へ、絵本の力を借りて笑顔を取り戻す支援が私たちには可能なのです。母親の笑顔は子どもたちの情緒を安定させ、豊かな成長へとつなげるかけがえのないものです。

大人が元気がないとき、子どもが元気がないときは、「癒し絵本」も良いのですが、ナンセンス絵本・ユーモア絵本を読んで、大いに笑うことも元気を取り戻す力となるのです。絵本というメディアに秘められたものすごいパワーなのです。

歯科健診や治療を受けることに警戒して強ばっているお子様に対して、ナンセンス絵本を使って笑いを引き出してあげてください。治療や健診でいっぱい泣いたお子様へ、ユーモア絵本を用いてにこやかな笑顔を取り戻してあげてください。歯科医院内では、絵本のパワーをいろいろな角度から活用できるのです。ですから、私たちは小児歯科医療が文化の形をとり、とりわけ絵本の活用は、小児歯科の臨床に良い影響を与えていることを明確にしていきたいと考えています。

文 献

- 1) 生田美秋, 石井光恵, 藤本朝巳: ベーシック絵本入門, ミネルヴァ書房, 京都, 2013, pp.85-53
- 2) 新村出: 広辞苑 第六版: 岩波書店, 東京, 2008, pp.2862
- 3) 新村出: 広辞苑 第六版: 岩波書店, 東京, 2008, pp.2113
- 4) 織田正吉: 笑いのこころ ユーモアのセンス, 岩波書店, 東京, 2013, pp.178-223
- 5) 荻阪直行: 笑い脳~社会脳へのアプローチ, 岩波書店, 東京, 2010, pp.56-60
- 6) R・A・マーティン著, 野村亮太, 他監訳: ユーモア心理学ハンドブック, 北大路書房, 京都, 2011, pp.327-403
- 7) 同上: pp.279-326
- 8) 同上: pp.301-303

絵 本

- 1) かがくいひろし: がまんのケーキ, 教育画劇, 東京, 2009
- 2) 川端誠: うえきばちです, BL出版, 東京, 2007
- 3) あきやまただし: へんしんトンネル, 金の星社, 東京, 2002
- 4) 五味太郎: さる・るるる, 絵本館, 東京, 1979
- 5) 内田麟太郎 文, 西村繁男 絵: ようちえんがばけますよ, くもん出版, 東京, 2012
- 6) ステファニー・ブレイク 作, ふしみみさを 訳: うんちっち, あすなろ書房, 東京, 2011
- 7) サトシン 作, 西村敏雄 絵: うんこ!, 文溪堂, 東京, 2010