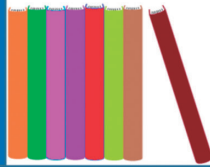




大人が絵本を 第38回 絵本で



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 ビブリオキッズ(福岡市)
** 医療法人元気が湧く 理事ファウンダー

居眠りと睡眠

テレビで全国民に公開される居眠りは、国会の名物のようになっています。過去には週刊誌に特集を組まれたこともあり、SNSの発達した現代においては、居眠り議員だけをピックアップした書き込みまで存在するのに、国会議員の居眠りがなくならないのはなぜでしょうか。

所変われば、お子様の夜泣きや授乳など、育児でお疲れのお母様方の日中の眠気は当然の現象でしょう。5歳以下の乳幼児における夜泣き、寝泣りのような睡眠問題は、日本では20~40%の児にみられるそうです¹⁾。神山潤氏著書『子どもの睡眠』によると、人間の体の中に組み込まれている1日25時間の生体時計が、地球の1日24時間との違いによって自由に振舞うことで生じる現象をフリーランといい、それが夜泣きの原因で、生まれたばかりの赤ちゃんに起こっています。生後1、2か月になると生体時計は働きはじめ、3、4か月になってはじめて朝の光を手がかりにして、生体時計を24時間に合わせることができるようになり、フリーランをしなくなるようです²⁾。

しかし、生後3、4か月になって夜にまとまって眠れるようになった赤ちゃんが、夜中に部屋の光を浴びていると、生体時計は「まだ昼間だ」と勘違いし、ずれてしまいます。そして、夜は眠りにくくなり、朝は起きにくくなるのですが、生体時計のこのような性質は子どもも大人も同じなのだそうです²⁾。また、「朝の光などを用いて体内時計を24時間にリセットすることを怠っていると睡眠・覚醒リズムはフリーランしてしまいます」とも述べています²⁾。国会議員の方々は、夜更かしや朝寝坊を繰り返し、

フリーラン状態なんてことは…などと書き綴っている最中、衆議院解散総選挙、新党結成など目まぐるしいニュースが飛び込んできました。居眠りをしない議員の選出をしてもらいたいものです。

それはさておき、眠りと絵本の関係を見つめます。

良質な睡眠のための就眠儀式

当館で一番多い読書相談は、赤ちゃん絵本の選び方と読み方で、次に多いのが「おやすみ絵本」です。「1歳になったのを機に、寝かしつけ方法をおっぴから絵本に変えたいけれど、どんな絵本がいいですか」や、「幼稚園入園前になって慌てなくて良いようにしたいけど、寝る前に絵本を読むのは何歳くらいからですか」など、よく受ける質問です。

寝るときの絵本読みは、入眠方法としておすすめです。起床から就寝時刻まで、食事を含めた生活リズムを整えることは健康を維持するために大事なことで、それに加えて、良質な睡眠をもたらすために寝る前のルーティーンづくりが推奨されています。つまり、就寝時刻から遡り、お風呂に入って、パジャマを着て、歯を磨いて布団に入るという固定化された流れを繰り返すことです³⁾。これを「就眠儀式」とか「入眠儀式」と呼び、絵本を取り入れることも効果的とされているのです。当館、読書相談の第2位がおやすみ絵本ということは、「就眠儀式」としての絵本の認識が流布されているように思います。

ちなみに、睡眠評価研究機構代表の白川修一郎氏は、寝る前にやってはいけない行為を、「スマホで動画を見たり、体を動かしたりする遊び」と注意喚起しています³⁾。



手にするときは！

「おやすみなさい」

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)

やってみよう！ 絵本で就眠儀式

おやすみ絵本は、それはそれはたくさんありますが、就眠儀式にもっともおすすめしている絵本は、『おやすみ、ほく』（クレヨンハウス）です。オレンジのお母さんが赤ちゃんを寝かしつけるストーリーで、身体の部位ひとつずつに「おやすみ」と「ありがとう」の声かけをします。「おやすみ、ほくのあしさん きょうもうーんと はしたたね」。全ページで繰り返される「おやすみ」の言葉は、乳幼児に眠る時間であることを認識させます。そして、膝、もも、お腹、おしりと、おやすみを言う身体の部位を、実際にお子様の身体をやさしくマッサージしながら、お母様やお父様の声と温もりを伝えて安眠に誘う、心地の良い「就眠儀式」となります。

『おやすみ、ほく』
アンドリュウ・ダッド 文
エマ・クエイ 絵 落合恵子 訳
(クレヨンハウス)



『おやすみ、ほく』をナンバーワンでおすすめしているのは、言葉だけでなく、タッチングやマッサージ効果による儀式もあるので、生体時計が働き始める生後1、2か月の赤ちゃんから活用できるからです。この時期は、視力がまだ発達していませんので、絵を見るといふより、やさしい言葉かけとぬくもりのタッチングで親子の愛を深めあうことができます。「おやすみ、〇〇ちゃん」とわが子の名前を呼びながら身体をさすってあげる行為は、親御さんにとっても至福の時間となるでしょう。就眠儀式を早い月齢から取り入れると、絵本を活用した入眠をスムーズに習慣化させることができます。

絵本のTPO

就眠時に、スマホやテレビで動画を見たり、体を動かしたりしてはいけないのは、脳に刺激を与え、興奮させてしまうからです。そもそも絵本とは、脳に刺激を与えるものですが、その質を異にし、興奮の域に導く刺激のある絵本があれば、穏やかな気持ちや心の安定、それからリラクゼーションに導く刺激など様々です。そういうわけで、就眠儀式に適した絵本と、あまりふさわしくない絵本があります。入眠に大事なことは、子どもの気持ちを落ち着かせてあげることですから、子どもが目を輝かせて、ワクワクしたり、ドキドキしたりする絵本は不向きということになります。乳児の場合も、アーアーと言って喜んだり、リズムをとって身体表現したりするような絵本は避けたほうがよいでしょう。

例えば、赤ちゃんの感覚のツボに入りやすい『どんどこももんちゃん』（とよたかずひこ作）は、お母様のお膝座りや、ひとり座りのお子様は「どんどこどんどこ、どんどこどんどこ」に合わせて両手をブンブン上下左右に揺らして喜ぶし、つかまり立ちを始めたお子様は、ソファーにつかまって屈伸のように身体を上下に揺らして楽しさを表現します。「どんどこ」を繰り返すことで、興奮状態に陥っていくのです。また、特に男児に著しく好まれる『かんかんかん』（のむらさやか作）など、乗りものの擬音語にあふれた絵本になると、読み慣れたお母様はお母様の読む声に合わせて、「あーあーあー」や、「わああー」と大きな声で楽しさを表現します。親子の読みあいを耳だけで聞いている私たちが愉しくなるほどの反応をみせるのです。

ですから、乳児でも幼児でも興奮してしまう絵本



を寝る前に読むと、落ち着いて眠りに入りやすくなるので、あまりふさわしくないのです。脳を刺激する絵本は、日中の絵本遊びで活用するのが一番です。ただし、先に示した『どんどこももんちゃん』や『かんかんかん』と初めて出会う、その楽しみを味わっていないお子様の場合は、おやすみ絵本として活用できます。夜は、気持ちを落ち着かせてあげることが第一ですので、昼間行うような繰り返し読みではなくて、ゆっくりと穏やかに書かれている文字を読みましょう。

また、興奮してしまう絵本であっても、お昼寝の前など明るい時刻に読む場合は、さして気にしなくてよいでしょう。興奮しすぎて疲れて眠るパターンもありますから。同じ「眠る」という行為でも、暗くなった夜の眠りは良質な睡眠をもつために、生体リズムを整えるという意味からも、落ち着いた気持ちでゆったりと眠りに就けるよう、穏やかな「おやすみ絵本」を読むことをおすすめしています。絵本にもTPOがあるのです。

必要に迫られて、慌てないために…

乳児の頃から絵本での入眠を習慣にしていると、幼児期には夜の就眠がスムーズになり、生活リズムも安定します。しかし、2、3歳ぐらゐまで就寝時刻のルールを作らずに自由に遊ばせていると、いざ、幼稚園に行くようになって、「なかなか眠ってくれない」と苦勞されるお母様もいるようです。

幼稚園の未就園クラスに通園する準備のできた1歳10か月のNちゃんが、毎晩、なかなか眠ってくれないので、お母様は「もっと前から、早く寝るようにしておけばよかった」と悔やんでおられました。そんなとき、タイミングを合わせたように日本語訳書が出版された絵本『おやすみ、ロジャー』の紹介をテレビでみられて、所蔵伺いがありました。お尋ねがあったので、ご提示をしましたが、合わせて『おやすみ、ほく』や『くーくー ねむりんこ』(南控控

著)、『おやすみなさい おつきさま』(M.W.ブラウン作)などを紹介しました。そうしたのも、「ロジャー」は話が長く、絵が少ないうゑに、1ページぎっしりと文字に埋め尽くされているページが何枚もあるのです。Nちゃんが普段、自ら選んでお母様と読みあうか、または一人読みをするのは、「アンパンマン」の型抜き絵本シリーズばかりで、それは見開き2ページが1枚の絵になっていて、短い2文の言葉が添えられた、隅々まで色とりどりのアンパンマンワールドに満ちた全12ページ、つまりは6シーンから成る絵本なのです。

『おやすみ、ロジャー』
：魔法のぐっすり絵本
カール=ヨハン・エリーネ 著
三橋美穂 監訳(飛鳥新社)



そんなNちゃんが、絵よりも文字だらけの、23ページもの長いお話の世界に容易に入れるとは思えませんでした。お母様は「ロジャー」をお昼前の時刻に、ビブリオキッズでNちゃんと読み始めましたが、2ページに入ったところで、アンパンマンへと行ってしまいました。結局は、お母様が一人で読まれて、「子どもがすぐに眠ると評判らしいけど、この子には難しい」と判断されました。そして、かわいなお話の『くーくー ねむりんこ』で眠れる日がくるように、お母様も根気よくNちゃんと向き合い、幼稚園に通いだす頃には、おやすみ絵本で寝る習慣をつけることができました。

大人も、ゆっくりと「おやすみなさい」

小さな子どもたちの就眠儀式には不向きな『おやすみ、ロジャー』は、お話が長いことと抽象的表現が多いからです。そういった観点からみると、言葉の意味あいがいしっかりと分かる5、6歳くらいになると、入眠絵本として向いていると言えます。絵本好きの子どもたちには恰好のおやすみ絵本とも成り

得るでしょう。

「ロジャーはもっとくたくたになって、もっと力が抜けて、もっと気持ちが楽になる。するときも、もっとくたくたになってくる」⁴⁾。23ページにわたり、このような表現の繰り返しなのです。お気づきの方もおられるでしょう。この絵本は自律訓練法がベースになっているのです⁴⁾。著者は、心理学で有名なスウェーデンの行動科学者として、「まずは心を静かにして、体を楽にしてね」「さあ、眠ってもいいのよ、いますぐ。体を楽にしてね」⁴⁾といったように、眠気を誘う同じ言葉を繰り返す形の催眠療法的手法が上手に取り入れられています。子どもたちが通常、楽しむ「絵本」というより、「眠りのツール」(催眠ツール)に区分できる本です。心理学と行動科学、自立訓練のテクニックによって、眠ることができる状態にもっていく本と言えます。どちらかという、子どもより大人への効果が高いのではないのでしょうか。

大人の場合、「寝なければ」と思えば思うほど、余計に眠れなくなる状態に陥っていくことがあります。就眠儀式は子どもに限ったものではなく、大人が寝る前に絵本を読むと安眠効果を得ることができます。だから、『おやすみ、ロジャー』は子どもよりも大人の入眠絵本として活用できると思うのです。

就寝して一日の疲れを取り、質の高い睡眠をとるためには、「ロジャー」のような直球の催眠療法もよいですが、せっかく「絵本」というツールを用いるのであれば、画家が創意推し測って描いた美しい絵や、癒しを受けるイラストを見て、リラックス状態に導いてくれる絵本を、司書の立場からはおすすめします。なぜなら、絵本は、絵そのものに意味があるので、見ているだけでもメッセージが心に伝わるもので、それが絵本の持つ力だからです。

葉祥明作『ヒーリング・キャット』は全ページ、心を落ち着かせるブルーが配色されていて、気分をゆったりとさせてくれます。絵を眺めているうちに



『The Healing Cat
ヒーリングキャット』
葉 祥明 著(晶文社)



気持ちがフラットになって、心を整えてくれる絵本です。睡眠前に絵を眺めるだけでも、精神の安定に効果がありますが、自分を肯定的にみつめさせてくれる、ゆったりとした言葉によるリラックス効果も得られます。

安眠は絵本におまかせ！

睡眠は、食事と並んで心身の成長発達に大切です。子どもも大人も、より良質な睡眠をとる必要があります。その力強いサポートとなってくれるのが絵本なのです。大人の中には、「活字アレルギーで、本を開くとすぐ眠ってしまう」などと、本をそのまま睡眠薬としている方が時々います。子どもにとってのおやすみ絵本とは、このように読んでいる最中に眠ってしまう効果を指しているではありません。「おやすみの時間」を脳や身体に教え、眠るための準備をする絵本読みが就眠儀式なのです。小さな子には毎日、同じ一冊を、少し大きな子はその子の好む一冊を、普段よりゆっくりと読み、読み終わってから「おやすみなさい」に入るのです。

家族みんなが心身健康で、豊かに、そして幸せに生きる支援は、睡眠にもあるのです。



文献

- 1) 矢内由, 千羽根喜代子, 帆足英一: 乳幼児の夜泣きの調査, 小児の精神と神経, 41, p.60-63, 2001.
- 2) 神山潤: 子どもの睡眠, 芽ばえ社, 東京, 2003, pp.23-31.
- 3) 白川修一郎: なんで寝なくちゃいけないの～?, 母の友, 756, pp.16-21, 2016.
- 4) カール=ヨハン・エリー著, 三橋美穂 監訳: おやすみ、ロジャー: 魔法のぐっすり絵本, 飛鳥新社, 東京, 2015.