

# 大人が絵本を 第69回 おうち時間



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

## 令和の日本にルイ16世が現れた?!

「コロナ疲れ」に、「コロナうつ」という言葉が聞かれるようになったのは、2月末日に出された臨時休校要請によって余儀なくされた生活が1か月も経たない頃でした。ストレスやフラストレーション、そして見えないウイルスに対する不安を抱えて疲弊する国民へ、医療者による健康対策の呼びかけが増えてきたときに、緊急事態宣言が発令されたのです。

先行き不透明な闘いに不安ばかりが募っていく中、国民を励ますために動いたのは、アーティストやアスリート、文化人でした。インターネット上で文化・芸術活動の動画を次々と公開しては、娯楽タイムを積極的に提供し、それは元気の出る話題となりました。若者に人気のアーティストが発信した音楽動画に合わせて、芸能人たちがコラボする映像は、「コロナ疲れ」の人々から笑顔を引き出しました。

電子メディアの弊害について医療者や教育者、専門機関が警鐘を鳴らす現代ですが、この緊急事態の中でネット社会のありがたみと効用を感じるようになりました。人気アーティストによる呼びかけで映像が配信されると、笑顔の伝播効果もみられたところ、なんと緊急事態宣言を発令した総理大臣が、その動画に合わせて優雅な自宅生活の映像を投稿したではありませんか。苦難にあえぐ国民から「ルイ16世か」と揶揄されるのも当然でしょう。暗い中で笑顔をもたらした人々も、興が醒めてしまいました。

## インターネットの力と、人の力と

ネット上では、子どもたちへの励ましや体操、音楽など、著名人たちが各々の特技を生かして、できることが相次いで発信されています。ウイルスは、人と人

とを引き離そうとしていますが、人間は負けてはいません。どんなに離れていても、直接会うことはできなくても、人と人が心を寄せ合い、励まし合い、支え合えるのです。それが、人間の持つ絆です。

臨時休校の延長と休業要請は、ステイホームによってオンライン学習やテレワークに切り替わり、インターネットが発達した社会だからこそ、救われた力は大きなものとなりました。そうは言っても「ネット生活」に陥ることのないよう、自制行動とバランスの取れた生活は大事なことです。新型コロナウイルスの影響を受けて、子どもたちが電子メディア漬けにならないように導いていくのが大人の使命です。

人間が開発した電子ゲームの魔力に取り憑かれて中毒となる人が増加し、遂にはゲーム障害が国際疾病分類(ICD-11)に加えられたことは、大きな注意喚起となります<sup>1)</sup>。既にネット依存専門診療が開設され、健康・社会生活への影響が問題視されています。スマホやネットには依存と中毒の要素があることを前提におき、ストレス解消のための電子メディアとの接触に時間制限を設けることは必須です。

大人だって疲れているのですから、電子メディアに子どもを任せて自らの息抜きをしたいとは思いますが、親子が一緒に楽しい時間を過ごすことで笑顔が増え、家族が一体感をもてる気分転換もおすすめです。

愉快になる、ワクワクする、夢中になる、癒される…、このような人間のニーズに応じてくれる絵本と図鑑を今だからこそ、お伝え致します。

## 暇つぶしの絵本があった!

書店で平積みされた絵本の帯に書かれた6文字「ひまでしょ?」なんて目に飛び込んできると、子どもよりも大人の方が手に取りたい衝動にかられてし

# 手にするときは！

## の楽しみ方

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)

まう『ノージーのひまつぶしブック』は、NHK Eテレの番組「ノージーのひらめき工房」から生まれました。同番組のアートディレクションを担当する絵本作家のtupera tuperaが共作者です。tupera tuperaとは、子どもたちと若いママ・パパに大人気の、次世代を担う若手夫婦ユニットです。

『ノージーのひまつぶしブック』  
NHK「ノージーのひらめき工房」  
制作チーム & tupera tupera 作  
(金の星社)



絵本といってもストーリーを持ったものではなく、落書きしたり、探したり、ゲームをしたりと、読み手である主役のアイデアで、オリジナルの絵本を創り上げる発想絵本なのです。Eテレは「ひらめき工房」を、「工作遊びを通して自分なりのアイデアや美意識を発見する番組で、工作の結果ではなく、発想のプロセスを大事にしている」とホームページで紹介しています<sup>2)</sup>。掘り下げると、マニュアルに沿って上手に作れるかを問うのではなく、「見る」「感じる」「考える」「試す」といった過程に寄りそっていく番組趣旨が、一冊の絵本になっているのです。たっぷりと時間があるときにこそ、じっくり温めてあげたい感性です。

きょうだいや親子で協力しながら、ときには対戦型ゲームで勝負して、笑って、はしゃいで、書き足して、わが家だけの家族絵本の完成です。



### 佐々木正美先生の言葉に今、耳を傾けて

新型コロナウイルスは、はからずも電子メディアのメリットを知らしめてくれました。しかし、デメリットに目をつぶるわけにはいきません。両者のバランスを図りながら、上手な活用に努めなければな

らないことを強く感じました。

文字・活字振興機構理事長の肥田美代子氏は、「自我の確立が十分でない成長段階にある子どもたちのことを、すべて電子機器に任せきってしまうことは、画面越しの相手の感情に思いをはせにくくなる場合もあるし、逆に感情の発露に過度に反応してしまう危うさを伴う」と警告しています<sup>3)</sup>。この感情を豊かに形成してくれるのが絵本です。そして、「ひまつぶしブック」の類が引き出す「発想」が、電子メディアでは活動することのない五感を刺激し、美意識やアイデアをくすぐることになるのです。

おうち時間を有意義にする絵本のキーワードは、「子どもと大人の共同・共感」だと考えます。「コミュニケーションとは、会話ができればいいという意味ではありません」と発信するのは、没後まもなく、多くの養育者に頼られ続けている児童精神科医の佐々木正美先生で、「本当の人間的なコミュニケーションというのは、お互いの喜びを分かち合う力です」と、平成から令和時代の新米ママがお手本とできる説明をしています<sup>4)</sup>。

絵本や図鑑を介して、親子がコミュニケーションを深めながら協力し、喜びと感動を分かち合って創作活動に当たることが、暇つぶしではない有意義な時間となり、成長のワンステップとなるのです。



### 喜びを分かち合う料理ドリル

大人に馴染みのあるプレジデント社のムック「dancyu」から出された『料理+理科キッズドリル』は、図鑑性を持ち合わせたドリルです。料理と理科のダブルテーマになっている科学本で、プロの料理研究家がレシピを作成し、理科の解説を日本テレビ「世界一受けたい授業」など、テレビ出演・監修も担



当している農学博士が行っています。「紫キャベツがピンクのサラダになるのはなぜ?」「イクラを使っていないのに、本物そっくりのイクラ丼が作れるのはどうして?」など、子どもは「わあ!」と興奮しながら料理を楽しめますし、大人も「へえ!」と納得しつつ、新たな料理の境地を見出せることでしょ

『料理+理科キッズドリル』  
理科監修 松延康  
料理監修 館野境子  
(プレジデント社)



「失敗しても、教材費と思えば安いもの。親はぐっところえて見守りましょう」という料理監修の館野境子氏によるアドバイスに、ドキッとする保護者もいるかもしれません<sup>5)</sup>。本を読み進めながら、子ども自ら料理を作り、科学の不思議を解決して、家族と一緒に食べるという一連の行為により、親子で喜びを分かち合える人間的コミュニケーション本なのです。この一冊で、とても充実した親子時間が生まれます。

## 教えて! ばばばあちゃん

本連載でたびたびお世話になっている東北大学の川島隆太教授らは、調理においても脳が活性化することを科学的に証明しています。食事や食べ物の成分が健康に影響することは知られていますが、調理による前頭連合野の活性化を実証したのです。「毎日料理を作ることは、毎日効率的に前頭前野をトレーニングしていることになる。料理を作る習慣が、脳の若さを保つことに直接つながる」と報告し、子どもに行った実験においても「親子で一緒に料理をするだけで、子どもたちの大切な前頭前野を育てることができる」と、料理が子どもと大人の発達に効果があると述べています<sup>6)</sup>。

ステイホームで毎日3回となった家族の食事を、調理の過程から親子で共同作業することは、人間的なコミュニケーションを図ることになり、かつ、大人には脳のエイジングケアに、子どもにとっては脳

と心身の健全発達に及ぶというわけです。

それでは、ちょっぴりハチャメチャな「ばばばあちゃん」に、お料理を教えてください。「ばばばあちゃん」はいつだって、子どもたちと同レベルで遊ぶけれど、知恵袋が満杯なのです。「ばばばあちゃん」シリーズより、お料理ものに注目してみると、「なんでもおこのみやき」「むしばんのまき」「よもぎだんご」「おもちつき」「アイス・パーティ」と全てレシピ絵本にして、ストーリーがあるから楽しみも膨らみます。

2019年に3年ぶりの新作となったのは「かんでんりょうり」でして、作者であるさとうわきこ氏が、福音館書店の月刊絵本「かがくのとも」2008年2月号に掲載したお話を、自らが長野県で主宰する「小さな絵本美術館」より1000部限定で絵本化したのです<sup>7)</sup>。

電子メディアにはない魅力にハマったら、おうち時間を創造的に生みだすことができるでしょう。

## チャレンジ!!

親子が互いの喜びを分かち合う機会となるのは、チャレンジの場、すなわち体験です。電子ゲーム世代の子どもたちが今こそ、おもちゃなどモノづくりを体験できるチャンスです。

でも、何を、どんな風に作ることができるのか、親御さんにしても「インターネット」が頼りでしょう。非常事態のネットは便利ですが、接触は大人だけにして、大人が調べたことがらを大人の言葉と手を介してお子様へ伝えて下さい。できることならプリントアウトして、子どもと大人の間には、健全な発育を促進する紙のメディアを活用するように心掛けたいものです。

福音館書店が対象年齢別に刊行している月刊絵本のうち、「かがくのとも」はそのテーマを、自然、人間と生活、遊びの3つの視点から、子どもたちの発見の喜びや驚きを応援しています<sup>8)</sup>。「遊び」絵本のラインナップには、『たんでむすんでぬのあそび』『かみコップでつくろう』『しんぶんしでつくろう』『かみひこうき』『やさいでべったん』『てじなでだまっしこ』等々、

身の回りのもので楽しく遊ぶテキストが満載です。絵本がなくても、これらのタイトルを参考にして、自由なモノづくりが実現できるのではないのでしょうか。

## 家族が団結するとき。人間が団結するとき。

遊び感覚で親子料理を楽しむことがコミュニケーション力につながり、喜びや感動体験となるのなら、一家の「母」に負担の大きな家事すべてを遊びに変える提案ができます。お掃除にだって遊びの要素を取り入れて、家族みんなで取り組むことで、家族力を高めながら満ち足りた時間に変えることができるのです。

羽田空港が「世界一清潔な空港」に選ばれたときの立役者として有名な、環境マイスターの新津春子氏は、家事の実用本を出版していますが、家事絵本の原案も手掛けています。家事実用本がストーリーを持った実用絵本に変化した『ほしのさんちのおそうじだいさくせん』は、大人でも取り入れたいくなるノウハウが満載です。家族全員で絵本を読みあうと、子どもだけでなく、お父様のやる気スイッチにも火がつくことでしょう。

『ほしのさんちのおそうじだいさくせん』  
もとしいづみ 文  
つじむらあゆこ 絵  
(ポプラ社)



新津氏は巻末で、「保護者のかたへ」と題して「『おそうじ』をみんなでやれば、そこから会話がうまれ、家族が団結できる。片付けて清潔にするだけでなく、ひいては家庭をどう守っていくか、ということにつながっていく」とメッセージを送っています<sup>9)</sup>。ウイルスから家族、家庭を守るのは大人の役目です。

## ウイルスに絶対、負けない！

社会経済活動が徐々に回復していますが、油断はできません。また、新型コロナウイルスが終息した後、ネット依存症患者の急増という、さらなる爪痕を残すようなことをさせてはなりません。ウイルスに、人間

の弱い部分につけこまれないよう、大人が身を引き締めて、子どもたちの未来を守るときです。「ウイルス」という菌との闘いだけではないということです。

歯科診療に制約を受け、また危険と隣合わせの業務にあたり、歯科医療従事者の皆様の心身にも大きな負担がかかっていると思いますが、コロナ疲れの患者様に配慮して、心配事の相談にのり、アドバイスに当たることも心掛けていただきたいと思います。口腔ケアによるウイルス対策は第一の医療業務ですが、それと同じくらい、精神的ケアも大切な保健指導です。

ぜひとも、絵本や図鑑を介して人間的コミュニケーションを一層高めてほしいと願います。絵本、図鑑でなくても、電子メディアとの距離を維持するために、折り紙やお絵描きも良いですし、昨今ブームが再来しているボードゲームやカードゲームなど、子どもを夢中にさせる遊びの提案も可能です。

緊急事態宣言から発生した、おうち時間の提案でしたが、新型コロナ第2波や新たなウイルスの侵入も予測不能です。非常事態でなくても、自宅療養にいる子どもたちや、夏休みやなどの長期休業でおうち時間が長くなるときにも、有意義な時間を過ごす提案となります。



### 文献

- 樋口 進：ゲーム障害が正式にICD-11に収載、JMSAAS (日本アルコール・アディクション医学会) 4 (1), p.1, 2019.
- NHK：NHK放送史「ノージーのひらめき工房」、NHKアーカイブスHP <https://www2.nhk.or.jp/archives/>
- 肥田美代子：「本」と生きる(ポプラ新書)、ポプラ社、東京、pp.39-40, 2014.
- 佐々木正美：子育てのきほん、ポプラ社、東京、pp.26-28, 2019.
- 舘野境子、松延康 監修：料理+理科キッズドリル(プレジデントムック dancyu)、プレジデント社、東京、p.3, 2019.
- 川島隆太：川島隆太教授の脳を鍛える大人の料理ドリル、くもん出版、東京、pp.1-5, 2005.
- 長野日報社：「ばばあちゃん」3年ぶり新作絵本 寒天料理に挑戦、全国郷土紙連合 HP <http://kyodoshi.com> (2019.05.25)
- 福音館書店：「かがくのとも」、かがくのとも50周年記念特設サイト HP <https://www.fukuinkan.co.jp/kagakunotomo50/books/>
- 新津春子 原案、もとしいづみ文、つじむらあゆこ絵：ほしのさんちのおそうじだいさくせん、ポプラ社、東京、2018.