



2022年 11月 子育てワンポイント

テーマ 「 絵本の習慣 」



食欲の秋、スポーツの秋…と様々な“秋”がありますが、今回は読書についてのお話です。『絵本の習慣』と言葉だけで考えると“毎日必ず1冊は絵本を読まないといけない”とってしまいます。子育てなどで疲れていたりするとなかなか読んであげられない日もあると思います。“毎日必ず読まない！”と気負いしすぎず、無理のない範囲で続けることが大切です。



～絵本の習慣化のポイント～

絵本に触れる機会を増やす。リビングや寝室など絵本を手に取りやすいところに置いてみる。子どもが本を見たいと思った時にすぐに読むことができます。図書館や書店に行ってみる。子どもが興味関心のあるものを探してみたり、パパママが子どものころに読んでいた絵本を久しぶりに読んでみるのもいいですね。

時間や場所を決めてみる。おすすめは、寝る前の時間。寝る前にお家の人の声を聞くとリラックスできます。更に体を触れ合える体勢でよんであげると、お家の人の肌のぬくもりや匂いを感じとり落ち着いた気持ちになっていきます。

お家の人も一緒に楽しんで読む。お家の人が楽しそうに本を読んでいると「絵本って楽しいんだ！」と感じ、絵本がもっと好きになっていきます。

～絵本の習慣による嬉しい効果～

想像力や感性の育ち、語彙が増えるなど脳の発達につながる。絵本の登場人物の心の変化を知ることができ、人の気持ちに寄り添い思いやりをもって人と接することができるようになる。

コミュニケーションが密になり、子どもの情緒安定につながる。絵本の時間は、安心できる時間。習慣化すると子どもの気持ちも安定していきます。心の豊かさを育む手助けをしてくれる絵本。これを機にちょっとスマホやテレビから離れて、パパママ自身もリラックスして、子どもと一緒に絵本の世界を楽しんでみませんか。

