

妊娠中に絵本を読んでみませんか。妊娠中の体や気持ちが描かれている絵本、子育ての絵本、子ども向けの絵本、大人の絵本、どのような絵本でもよいでしょう。絵と言葉が自分の感性に合う絵本を選ばれるとよいですね。それが今のご自身にとって良質の絵本です。

絵本は子どもに読み聞かせをするだけのものではありません。社会でのあらゆること、妊娠のこと、妊娠中の心身のこと、子育てに関して、ほとんどすべてに絵本はあり、大人が見て感じるものが多く出版されています。

絵本「わたしがあなたを選びました」。子どもはみな、愛されるために生まれてくるのです。親も、子どもやまわりから愛されるために生まれてきています。

「ちいさなあなたへ」。親でいることは喜びだけではない、子どもを愛するがゆえの不安、苦しみ、そして寂しさ、さまざまな感情が日々交錯します。

2冊とも、命の愛しさと重みを感じる絵本です。

妊娠期間の9か月ちょっと、その後長く続く子育ての期間。どうしてか分からないけれど不安な時、何かヒントが欲しい時、子育てがしんどい時、何か見たい時読みたい時、絵本を開いてみましょう。何冊かの中に一冊でも、心に届く絵本があることでしょう。

妊娠中、こんな気持ちになるのは自分だけではないかしらってよく思います。子育て中では、このようなことはもしかしてうちの子だけじゃないかしらと多くの養育者がいろいろ気に掛かっています。

絵本にはさまざまな場面での心情や子どもの様子が描かれています。妊婦さんや子育て中の方が感じる気がかりな思いや様子が、特別なことではないので、それらが絵本になっていて長く読み継がれているのです。

絵本を見て、安心したり、穏やかな気持ちになったり、涙が出たり笑ったり、自分の感情を率直に表出するのも大切なことです。

子育てでのあれこれを“こんな時こんな絵本”で紹介していきます。

「わたしがあなたを選びました」 作 鮫島 浩二 絵 植野 ゆかり 主婦の友社

「ちいさなあなたへ」 文 アリスン・マギー 絵 ピーター・レイノルズ

訳 なかがわ ちひろ 主婦の友社