

子育ての悩みに寄り添う絵本
子育てと絵本 vol.36

こんな時こんな絵本 その8 「なかなか寝ません。どうしたら早く寝てくれますか?」

「『早く寝てよ!』って毎晩子どもに言ってるんですよ。寝るのが遅いので朝もなかなか起きられず、目が開かないまま着がえさせてます。朝食は取らせたいけど体が起きてないので、せめて野菜ジュースだけでも飲ませてます」。睡眠や寝起き、それに関連する朝食や排便のご相談は年齢問わず多く寄せられます。

睡眠にはたくさんの効用があります。大事な成長ホルモンなどは睡眠中に分泌されますし、記憶の整理や定着なども脳で睡眠中に行われます。

絵本「はやくねてよ」。こんやは なんだかねむれません。こうたろうくんは、さくをこえるぶたさんのかずを かぞえることにしました。ぶたさんが1ぴき、一ぶたさんにおかあさんにかいじゅうたちがぞくぞく、最後には子どもの方から「はやくねてよー」。眠いんだけどちょっと興奮、楽しい夜のお話です。

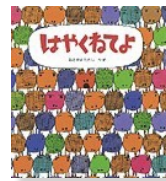
「おやすみ、ぼく」。おやすみ、ぼくの ひざさんありがとう ぼくを ささえてくれて、おやすみ、ぼくのみみさんしずかなしずかな よるだからおやすみ、ぼくのはなさん ねむたい においがしてきたかい?—。からだのひとつひとつにごあいさつ。からだは、部位を知り名称を知り働きを知ることで大事にすることができます。自分を

大切にすること。絵本を読んでもくれる大好きな大人から、あなたの全てが大事なんだよのメッセージを「おやすみ」とともに伝えたいものです。

ご家庭でベッドに入るまでの入眠儀式をルーティン化しておくとな自然な眠りにつきやすくなります。昔は、睡眠を妨げるブルーライトを発するゲーム機もスマホもありませんでした。環境そのものが早寝早起きに適していました。おやすみの絵本はたくさん出ています。睡眠を大切にしたいからなのですね。

楽しい一日の終わり、お子さんとちよっと早めに布団に入って、静かで心地よい絵本タイムや触れ合いを楽しんでみませんか。しばらくすると、秋の夜長に穏やかな寝息が聞こえてくることでしょう。

今回ご紹介する絵本



はやくねてよ
作・絵 あきやま ただし
岩崎書店



おやすみ、ぼく
文 アンドリュー・ダッド
絵 エマ・クエイ
訳 落合 恵子
クレヨンハウス

子育てひろっぱ「めぐみ」代表 弘田 恵子

1998年から20年間高知市内の「めぐみ保育園」で園長を務め、現在は妊娠中からの悩みサポートを行う。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。絵本専門士(国立青少年教育振興機構認定)。絵本講師(NPO法人「絵本で子育て」センター認定)。上級睡眠健康指導士。アンガーマネジメントファシリテーター

