

ミリカ2025年1月9日(木)掲載

子育ての悩みに寄り添う絵本

子育てと絵本 vol.38

こんな時こんな絵本 その10

「愛着が大事って聞くけど、愛着ってどうやってつくるの?」

秋のお話し会でのこと。「愛着とか基本的信頼感とか自己肯定感とか、いろいろな言葉が飛び交っているけど、要は子どもに愛情をもって接していればいいのですよね」と0歳児のママ。

子どもは、しんどいとき辛いとき悲しいとき寂しいときなど、身近な人に対して泣いたりそばに寄って行ったりしてSOSを出します。このような行動に対して、養育者が守ってくれることをくり返すことで安心感が育まれ「特定の人と結ぶ情緒的な心の絆(愛着)」が培われます。

絵本「だいじょうぶ だいじょうぶ」。ぼくと おじいちゃんは、まいにちのように、おさんぽを たのしんでいました。あたらしい はっけんや たのしい であいが ふえれば ふえるだけ、こまった ことや、こわい ことにも、であうようになりました。だけど そのたびに おじいちゃんが たすけてくれました。ぼくの てを にぎり、「だいじょうぶ だい

じょうぶ。」—。ぼくが大きくなったらこんどはおじいちゃんに「だいじょうぶ だいじょうぶ。」

信頼できる大人からの「だいじょうぶだよ」、とても安心します。あなたが大事だというメッセージも感じとることができます。見守ってくれているという心の支えで、一歩が踏み出せるのです。

「わたしとなかよし」。わたしは わたしを だいにするの。しっばい したって だいじょうぶ。わたしは いつもわたしと いっしょ—。自分を大事にできること、それは身近な人から大事にされているという実感があるからこそ。絵本の中でもお母さんがわたしをやさしく見守ってくれています。身近な人から大事にされていることを実感できることは大きな安心につながります。大事にされているから自分を大事にでき、まわりの人も大事にできます。

基本的信頼感も自己肯定感も愛着がベース

になって培われます。

私たちは子どもからのさまざまなサインに気づき、気持ちに寄り添って対応できる大人でありたいものです。

今回ご紹介する絵本



だいじょうぶ だいじょうぶ
作・絵 いたう ひろし
講談社



わたしとなかよし
作・絵 ナンシー・カールソン
訳 なかがわ ちひろ
瑞雲舎

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