

大人も絵本 ～絵本は“心の処方箋”

「絵本」というと、子どものものと思ってしまいがちですが、大人の読み聞かせなどで参加者同士の交流をもつ「絵本セラピー」ということが実践されています。絵本の力を借りて、ありのままの自分で交流する場、大人の心が豊かになる時間です。

そういう場に参加はできなくても、絵本で“ちょっと豊かな心”になってみませんか。

大人が絵本を読むと…

①絵本のフレーズは想像力を膨らませ、気持ちをゆったりさせる作用があります。イライラを解消するなど精神の安定にも効果があり、例えば不眠で悩んでいる人も自然とリラックスした状態にしてくれます。

②固まってしまうがちな思考を柔軟にして、心のコリがほぐされ、自然と感情移入することができます。



③また声に出して読むと、意識がより絵本に集中します。絵本の世界観に集中することで、嫌なことや悩みが頭の中から追い出され、心がゆったり落ち着くようになります。声を出して読むとストレス発散にもつながるので、一石二鳥です。

大人と子どもの違い

子どもは登場人物に感情移入して読みます。大人は絵本の行間を経験や知識、価値観などで補い、無意識に心を投影していること

が多いようです。

絵本を買う、借りるなら…

①表紙で決めてみよう

大人こそ絵本は夢や希望を呼び戻すことができるかもしれないアイテムではないでしょうか？ 絵にひかれるものを感じたり、気になる絵本をみつけたら、「ジャケ買い」の感覚で買ったり、借りたりしてみませんか？

(悩んだら散歩がてら図書館に行くのはどうでしょう？)



②木村クリニックの精神科デイケア〈あおぞら〉での読み聞かせで人気のあった作品

- ・100万回生きたねこ (佐野洋子／講談社)
- ・オニのサラリーマン (富安陽子・大島妙子／福音館書店)
- ・ぐりとぐら (中川李枝子・大村百合子／福音館書店)
- ・だじゃれ日本一周 (長谷川義史／理論社)
- ・じごくのそうべえ (田島征彦／童心社)

これから寒くなる季節の夜長、穏やかで豊かな気持ちで過ごすために、絵本を読んでもるのはいかがですか。

〔木村クリニックデイケアあおぞら 向井喜美江、富田町病院リハビリ部 森川香織、病棟介護課 阿部しのぶ〕