

大人が絵本を 第21回 泣いても



司書・読書アドバイザー 安藤 宣子*

小児歯科医師 濱野 良彦**

* 絵本と図鑑の親子ライブラリー ビブリオキッズ(福岡市)
** 医療法人元気が湧く 理事フアウンダー

「泣く」のは、良いこと?悪いこと?

子どもたちが集う場所は、とっても賑やかで活気があります。笑い声に、叫び声、自分の思いを必死で伝えようとする声、子ども同士にしか通じない話し声、それに泣き声と、さまざまです。「お腹がすいたー」、「眠いよう」と訴える赤ちゃんのぐずり泣きも、歯科診療がイヤだと主張する幼児の抵抗泣きも、それからお母さんに叱られて泣く姿も、すべて子どもが自己主張していて、生命の力強さを感じる時です。でも、毎日の育児で少々疲れているお母さまには、子どもの泣き声がイライラの原因になっている方もおられるかもしれません。歯科診療がイヤな体験となっている子どもだと、歯科医院に行くだけで毎回、泣かれてしまうことに気疲れて、気持ちが悪くなるというお母さまもいらっしゃるでしょう。

「泣く」という行為の原点に立ち返ってみると、人間はお母さんの胎内から出て一番に行く活動が「泣く」なのです。このとき、親は子どもの元気な泣き声を聞いて安心し、喜びを感じるのです。逆に、泣かなかっただけで生命の危機を感じ、不安になります。「泣く」わが子を愛おしく感じる最大のときです。「泣く」こと、それは大切な生命活動なのです。

それがどうでしょう、子どもが成長して、物事を理解できるようになると、「泣く」ことを我慢させている親御さんも見受けられます。おもちゃで遊びたい要求が通らずに泣いている子どもに、「泣かないの!」と諭したり、歯科診療前に「今日は泣かないで我慢できるかな?」と言ったりすることは、子どもからすると、泣くことがいけないことと捉えられてしまいます。突き詰めると、「泣きたい」という感情

を持った子ども自身の心が悪いことのように受け止めるかもしれません。

以前お話ししました「笑う」に対比して、今度は「泣く」ことについて、考えてみましょう。

泣いてストレスを発散する子どもたち

人はどんなときに泣くのでしょうか。大人の場合は、悲しい現実と直面したときや、悲しい本やテレビを見たときなど、ある程度限定されます。そして極力、人前で泣くことを避けようとするのです。では、乳児期を過ぎて、物事が理解できるようになった子どもたちはどうでしょうか。絵本『ないた』¹⁾でみていきましょう。



『ないた』
中川 ひろたか 文
長 新太 絵
(金の星社)



「ころんでないた」「(タンスに)ぶつけてないた」。怪我や病気の痛みから、子どもは泣きます。それから、病気治療による痛みでも泣くし、治療を受けるという恐怖を感じて泣きます。

「けんかしてないた」「しかられてないた」。心理的な辛さや悔しさで泣きます。

「まいごになってないた」「おわかれのときにないた」。心理的不安から泣くでしょう。それに、自分の欲求が通らなくて泣いて訴えることもありますし、恥ずかしさのあまり泣くこともあります。泣く理由は、身体的原因によるものと、精神的原因によるものに分けられます。『ないた』は、子どもが泣くとき

手にするときは！

いいんだよ

企画 濱野 良彦

構成 木須 信生 ※※※

※※※ 絵本と図鑑の親子ライブラリー ビブリオキッズ(福岡市)

の原因を連ねたもので、泣いているときに周りの大人がどう接したのかという説明はありません。親に抱きしめられたのか、泣くことを制されたのかなどのシーンは描かれていません。それでは、子どもが泣いたときの大人の対応について考えてみましょう。

子どもが泣くと、大抵の保護者は泣きやめさせようとします。ひとつの理由は、周りへの迷惑を考えた行動でしょう。また、泣くのは良くないという考え方が大人の通念となっているのではないのでしょうか。日本に根付いてしまった文化だと思います。しかし、子どもが泣くのは当たり前で、その子の自然な姿であり、健康的なサインでもあるのです。泣くことで精神的、身体的ストレスを発散させているのです。

好きなだけ泣かせてあげましょう

子どもが泣いたときに大人がしてあげることが、まず、その子の気持ちを受け止めてあげること、抱きしめてあげることです。「泣かないで」と否定されるよりも、「痛いんだね。もう少しで終わるみたいだよ」と、気持ちを理解している表現をすることで、子どもの安心につながります。「泣かないで」と、子どもの気持ちを受け止めていない発言をしたのでは、子どものストレスはもっと増えてしまいますが、分かち合ってもらっていると感じると、ストレスは軽くなるのではないのでしょうか。

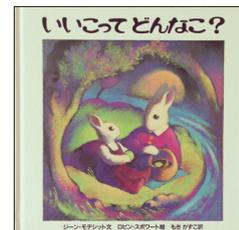
世界乳幼児精神保健学会会長の渡辺久子氏は、「子どもが泣いたら、好きなだけ泣かせてあげましょう」²⁾と言います。「子どもの心はお母さんという太陽の光を浴びて育っていき、老廃物を出します。この老廃物の一つが泣くことで、出さないと根

腐れを起こしてしまいます」と表現し、「泣くことには、悲しみや怒り、いらだちなど、負の感情を肥やしに変えるメカニズムがある」と述べています²⁾。泣いている子どもの気持ちを受け止めようとする言葉を発し、包み込んだ上で、泣きたいだけ泣かせてあげればいいのです。否定形では生まれぬ親子の絆も強くなります。

『いいこってどんなこ?』³⁾は、こんなシーンから始まります。うさぎのバニー坊やが尋ねます。「ねえ、おかあさん、いいこってどんなこ?」「ぜったいなかないのがいいこなの? ほく なかないようにしたほうがいい?」。お母さんの返事は、「ないたっていいのよ。でもね、バニーがないっていると なんだかおかあさんまで かなしくなるわ」。



『いいこってどんなこ?』
ジーン・モデシット 文
ロビン・スポワート 絵
もき かずこ 訳
(富山房)

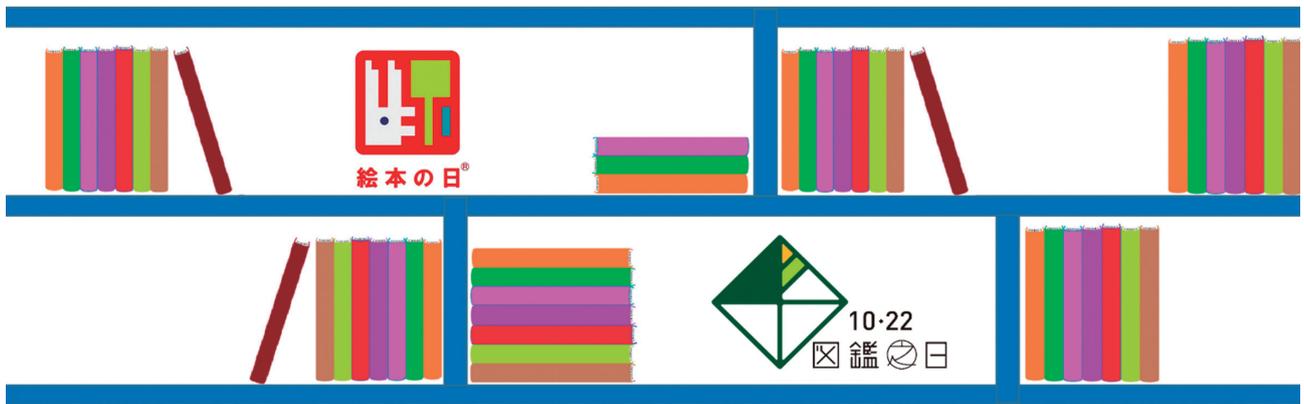


ステキなお母さんです。この「泣いたっていいのよ」という言葉が大事なのです。そして、気持ちを共有しているというメッセージが、子どもに安心感をもたらすのです。



歯科診療という恐怖と闘う子どもたち

4月になると入園のため、院内おはなし会から巣立つお子様と入れ替わりで、初めて参加するお子様が目立ちます。この4月のおはなし会に初めて参加した2歳のRくんは、0歳の弟とお母様と3人でやってきました。「絵本の会に行くから」という優しいお母さんの言葉でお出かけしたはずが、着いた所は、



つい先日も診療で来院したばかりの歯科医院の前で、イヤな思い出が蘇ったRくんは、玄関前で大泣きして一歩たりとも中へ入ろうともしませんでした。お母様と受付保育士の誘導で何とかドア内の玄関口まで入ってきたのですが、抱っこしてくれているお母様が靴を脱いで上がろうとしようものなら、ギャンギャン泣きわめいて中へ入らせてくれません。お母様は下のお子様を抱っこひもで抱いた状態のまま、玄関たたきに座ってRくんを抱き寄せ、背中をさすっています。

司書がその日読む予定の絵本を持ってRくんに近づき、「今日は、お口はしないよ。絵本で遊ぼうね。ほら、電車だよ」と言っても、初めて会う大人では逆効果で、泣き声はさらに大きくなるだけでした。お母様へ、「手遊び歌から初めて絵本に入るの、気持ちが落ち着いてきたら、おはなし会側に向き直って座ってください」と促し、また、ペアを組む保育士には、一緒に行く始まりの手遊び歌が終わったら下のお子様をお預かりして、親子が1対1になれる状況を作ってあげるよう促しました。すると、どうでしょう。手遊び歌が始まると同時にRくんは泣き止み、おはなし会ブースの方へ身体を180°回転させて座り直したかと思うと、一冊目の『あいうえおはよう』のタイトルコールではお母様よりも前、つまり絵本に近い位置に一人で座ったのです。保育士のサポートもいらずに、自分の意思でおはなし会に参

加したのです。

お母様が無理強いせず、子どもの気持ちを受け止めて抱きしめてくれたことでRくんは、お腹の底から泣いて不安な気持ちを吐き出し、お母さんの温もりによって安心したのだと思います。手遊び歌が始まったことで、今日は歯科診療ではないということを確認できたのかもしれません。初参加のおはなし会では始終集中することはできませんでしたが、この後、泣くことはありませんでした。おはなし会が終わっても、ぬいぐるみやおもちゃで遊び続け、自分から「帰りたい」と言うこともなく、診療している子どもたちの隣で遊び続けたのです。

子どもが泣いて何かを訴えているときに、お母さんに抱きしめてもらうことで余計に甘えて大泣きすることもあるでしょう。そんなときでも、泣きたいだけ泣いて甘えることで、「負の感情」を吐き出しているのです。永遠に泣き続けることはありません。ストレスを発散するとともに、エネルギーも使い果たして、気持ちをリセットできるのではないのでしょうか。子どもが泣いたとき、泣きやませようとするのではなく、「怖い」という子どもの気持ちに寄り添ってあげることが先決なのです。それは、親だけではなく、小児を見守る医療従事者も同じです。

大人に知ってほしいこと

社会福祉学修士号を持つアメリカの絵本作家コーネリア・モード・スペルマン氏は、「悲しいという気持ちを表現し、だれかに打ち明けられることが大切だということを大人が知らないと、子どもの気持ちを否定したり、相手にしなかったりすることがある。このような大人の対応は、自分の気持ちにフタをして、表現しないように、と子どもに教えることにな



『あいうえおはよう』
にしまき かやこ 作
(こぐま社)



E-mail

安藤：bibliokids.baby1@gmail.com
 濱野：hamano@genkigawaku.com
 木須：nobuokisu@gmail.com

連絡先 福岡市南区大橋 3-2-1 2F
 絵本と図鑑の親子ライブラリー ビブリオキッズ
 TEL 092-557-3272 URL <http://bibliokids.jp>

ビブリオベビー
Bibli
Baby

る」⁴⁾と『かなしいときには』のあとがきで述べています。さまざまな原因を持って泣く子どもに対して、いつもいつも泣いてはダメというメッセージを送り続けると、子どもは泣いて感情を伝えることができなくなり、いつしか感情にフタをしてしまうのです。泣いている子どもに「泣かないで」と言うのは、感情を抑えてしまうことにもなりかねず、いつしか感情を押し殺す術を身に付けてしまう子どもも出てくるということです。それがストレスとなって感情が爆発したり、コミュニケーションがうまくいかなかったりなど、子どもの成長を阻害する事態も考えられます。

歯科医院という子どもの泣き声が付きものの医療施設において、たくさんの親子へ「泣いてもいいんだよ」、「悲しい顔をしていいんだよ」を発信してあげてください。「子どもが感じるすべての気持ちには、それが肯定的でも否定的でも意味があり、子どもも大人も皆同じ気持ちになる」⁴⁾ことをまずは保護者へ、そして小さな子どもから児童たちへ伝えて、悲しみを乗り越える力をつける手助けをして差し上げてください。『かなしいときには』は、小児医療現場に所蔵してきたい一冊です。



『かなしいときには』
 コーネリア・モード・スペルマン 文
 キャシー・パーキンソン 絵
 牧野・M・美枝 訳
 (PHP 研究所)



ありがとう
 ございました



文献

- 1) 中川ひろたか 作, 長新太 絵: ないた, 金の星社, 東京, 2004.
- 2) 渡辺久子: ちゃんと泣ける子に育てよう!, サンケイリビング新聞社, あんふあんweb HP <http://enfact.living.jp/upbring/tokusyu/116037/>
- 3) ジーン・モデシット 文, ロビン・スポワート 絵, もきかずこ 訳: いいこってどんなこ?, 富山房, 東京, 1994.
- 4) コーネリア・モード・スペルマン 文, キャシー・パーキンソン 絵, 牧野・M・美枝 訳: かなしいときには, PHP 研究所, 東京, 2014.

「泣いてもいいんだよ」を伝える絵本

- ・『ぼく、なきむし?』 長谷川知子 作(文研出版)
- ・『てのひら』 瀧村有子 作 ふじたひおこ 絵(PHP 研究所)
- ・『ぼくがおっぱいを きらいなわけ』 磯みゆき 作・絵(ポプラ社)
- ・『なみだあめ』 みおちづる 作 よしざわけいこ 絵(岩崎書店)
- ・『けんかのきもち』 柴田愛子 文 伊藤秀男 絵(ポプラ社)
- ・『なきすぎではいけない』 内田麟太郎 作 たかすかずみ 絵(岩崎書店)
- ・『あめふり あっくん』 浜田桂子 作・絵(佼成出版社)
- ・『えがおがいいね』 下田冬子 作・絵(すずき出版)
- ・『いたいよ いたいよ』 まつおかたつひで 作・絵(ポプラ社)