

# 私の大好きな絵本

田村俊之



「大人によい絵本は子どもにもよい」

毎日のように絵本を子どもが寝る前に読みます。そして、子どもの心に染み渡っていきます。したがって、子どもの成長にさまざまな影響を与えます。

しかし、いい絵本を探そうとしてもさまざまな意見や解説があり、わかりにくいかもしれません。ホームページを検索すると数多くのおすすめ絵本が出てきます。私はそれを見ると、こんなに読めるわけがないし、何がよいかわからないと思いました。

私は勝手な仮説を持っています。それは、“大人によいものは子どもにもよい” というものです。たとえば、大人が読んだ後になんともいえない心地よい、幸せな気分に含まれたとしたら、子どもにとってもよい絵本だと思うのです。



長女が2歳の頃、マーガレット・ワイズ・ブラウンという絵本作家が書いた「おやすみなさいのほん」という絵本をプレゼントでもらいました。妻が「絵が気色悪い」というほど、陰気な絵が描かれています。ところが、

自分が子どもになったつもりで読んでみると、呼吸が深くなってきて、気持ちが穏やかになるのを感じました。さらに、もう一度注意深く読むと、質のよい催眠療法と共通するものがいくつもありました。私にとっては驚きの絵本でした。その頃、娘は寝つくのに平均1時間ぐらいかかりました。さらに、寝ついてから2時間ぐらいうると、夜泣きすることがよくありました。しかし、「おやすみなさいのほん」を読むと寝つく時間が大幅に短くなったうえに、夜泣きをしなかったのです。朝までぐっすり寝てくれました。そして、私はM.W.ブラウンのファンになりました。

私がM.W.ブラウンの絵本が質のよい催眠療法のようなと感じたのは、次の3つの理由からです。

心地よい間接暗示

子どもの感覚に合ったストーリー

イメージが育まれる適度なあいまいさ

心地よい間接暗示

「おやすみなさいのほん」は、子どもを寝かしつけるための絵本です。こういった目的の絵本には、「早く寝ないと、ねないねないお化けが出るぞ〜」という脅かして寝かしつけるものと、心地よい気分へ導いていくものがあります。脅かして寝かしつけると、子どもは寝ている間もこわい気分を味わっているかもしれません。大人にとって都合がよい本かもしれませんが、子どもにとってはどうなのか、気になります。

「おやすみなさいのほん」は、小鳥、魚、ヒツジ、サル、ライオン、帆かけ船、自動車、トラックなどが順々に登場し、それぞれがねむたくなっていきます。繰り返しによる暗示があります。そして、自分たちと動物やものはつながっているんだ、という間接的な暗示になります。動物やものを大切にしないで、地球環境を大切にしないで、という直接的な暗示よりも、抵抗なく心に入っていくと思うのです。

「ぼくにげちゃうよ」という、ほほえましい絵本があります。これは、子うさぎが「ぼくにげちゃうよ」と母うさぎに言って、次々と想像の世界をにげまわります。たとえば、子うさぎが「さかなになっておよいでいっちゃうよ」というと、母うさぎは「漁師になって、おまえを釣りあげますよ」といいます。子うさぎが「やまのうえのいわになるよ」というと、母うさぎは「登山家になって登っていきますよ」といいます。このように、母うさぎが追いかけて最後は母親のもとがいいと納得します。

このストーリーから私はあたたかい安らぎを感じます。この絵本をうちの長女に読むと、とても幸せ



そんな笑顔を見せ、やわらいだ声を出してくれます。ストーリーが持つ間接的な暗示の影響だと思います。

ところで、母親のもとがよいとわかったら、子どもは母親のもとから出なくなるのでしょうか。逆説的ですが、母がいつでも追いかけてきてくれると思えば、子どもは安心して母親から離れていくことができます。安心感が自立していくエネルギーになります。

### 子どもの感覚に合ったストーリー

一般に子どもは大人と比べて動物が好きです。また、ぬいぐるみをこよなく愛したり、道ばたに落ちている石を異様に大切にしたりします。胎児期は魚、は虫類、動物、人間と、進化の歴史をたどります。ヨガの一つの考えですが、小さな子どもはその記憶がどこかにあって、魚やは虫類、動物たち、さらには石などの無機物を含めて、自分とつながっているように感じます。ヨガの考え方が正しいとしたら、「おやすみなさいのほん」でことりや魚、動物、ほかけぶねたちが眠たくなっていったり、「ぼくにげちゃうよ」でうさぎが魚や岩などに変身したりするのは、子どもにとって自然な感覚だと思います。だから、大人以上にストーリーを自然に受け入れるのかもしれませんが。

### イメージが育まれる適度なあいまいさ

「さんびきのちいさいどうぶつ」という絵本があります。3匹の小さなクマのような動物が人間の格好をして人間の世界を見に行く話です。そのストーリーが妙にあいまいです。3匹は親子なのか、兄弟なのか、友達なのか、わかりません。クマなのか、アライグマなのか、タヌキなのか、わかりません。1匹ずつ人間の世界に行くのですが、私たちの常識でいえば人間の服を着ていても動物だとすぐわかります。しかし、誰も動物だと気づきません。あるとき、



風が吹いて動物たちの帽子が吹き飛ばされてしまいました。そして、なぜか3匹が近くに居合わせていて、「自分たちと人間は違って、さあ帰ろう」と思って3匹が走って家に帰り、幸せそうな顔をして一つのベッドで眠ります。ところで、なぜ3匹は近くに居合わせていたのでしょうか。

大人が理性で考えると不思議なストーリーです。「もっと具体的に言いなさい」「論理的に考えなさい」と具体性や論理性を求められる教育を受けてきた私たち大人にとって、違和感があるかもしれません。しかし、子どもにはそんな違和感とか疑問はほとんどわからないようです。あいまいなところは自分のイメージで補うからです。

ミルトン・エリクソンという現代の心理療法に多大な影響を与えた催眠療法家があります。エリクソンは、クライアントに物語を話すことがよくありました。その物語が「さんびきのちいさいどうぶつ」のように、妙にあいまいなのです。あいまいであるがゆえに、押しつけにならず、その人の内側にある経験や知識と結びつき、その人にとって好ましい解釈をしていきます。エリクソンはあいまいな物語の名人で、彼の心理療法はほとんど失敗がないことで有名でした。

M.W.ブラウンとエリクソンの物語は共通点を感じます。あいまいだから、聞き手はそのときに必要な解釈をします。親子関係で悩んでいるときは、3匹の動物が親子に思えるでしょうし、友だち関係で傷ついているときは3匹が友だちに、兄弟関係でもやもやしているときは3匹が兄弟になるのです。おなじストーリーでもそのときの状況に応じてイメージが変わっていくのです。あいまいであることは、聞き手を信頼し、大切に、委ねることです。これらは子どもに対する、大きなプレゼントだと思います。

### ハートで感じて選ぶ

私が大好きなM.W.ブラウンの紹介をさせていただきました。これも一つの情報に過ぎません。子育てにはたくさんの方がいます。何が正しいのか、わかりません。まじめに考えるほど、頭でっかちになってわけがわからなくなります。私は頭で考えるのではなく、ハートで感じたいと思います。たとえば、おもちゃなら、私も子どもと一緒に手にとって遊んでみます。そして、楽しいとかホッとするものを感じるかどうか。その方が納得できる選択ができるように思うのです。

### 私のおすすめM.W.ブラウンの絵本

- おやすみなさいのほん（福音館書店）
- おやすみなさい おつきさま（評論社）
- ぼくにげちゃうよ（ほるぶ出版）
- まんげつによるまでまちなさい（ペンギン社）
- さんびきのちいさいどうぶつ（ペンギン社）