



# 「わらべうた・絵本」



わらべうたや絵本には、魔法の力があります。小さい頃に聴いたり見たりしたわらべうたや絵本は、大人になって思い出すと、故郷の風景・お母さんの手料理の味も一緒に思い出すのです。また、小さい頃を思い出し、親に電話をしてみよう！会いに行ってみよう！ときっかけに繋がることもあります。そんな魔法の力を持っているわらべうたや絵本をいくつかご紹介したいと思います。

## <わらべうたとは>

「わらべうた」は昔、一般庶民のことを「わらべ」と言った時代に、子育て・人育ての為に作られた歌です。「閉じこもることもなく、人と一緒に生きていく人」をつくるのがわらべうたの目的の一つでした。大人に心を開き、安心して依存し、相手を求め、相手と話したい、心を通わせたいと思う気持ちを育てて昔の人は遊んでいたのです。

## <わらべ歌の効果>

わらべ歌を歌うと、子どもたちは静かになったり、落ち着いたり、泣きやんだり、元気になったりと不思議な効果が見られます。その不思議な効果は、わらべうたの歌詞にあるのではなくリズムやメロディーにあるように感じます。現代の早いテンポの音楽よりも、ゆっくりとしたハートビートのリズムに効果が秘められているのです。

## わらべうたの紹介！

※インターネットで検索して頂くと原曲を視聴できます！

『おすわりやす』  
 おすわりやす いすどっせ  
 あんまりのったら こけまっせ  
 どこでもいいから すわりましょ



<遊び方>  
 子どもを膝の上にのせながら上下に揺らします。どこでもいいからすわりましょの時に足を開いて子どもを床に下ろします。慣れてきたらスピードを変えてみると面白いと思います！

『あしあしあひる』  
 あしあしあひる かかとをねらえ  
 あしあしあひる かかとをねらえ



<遊び方>  
 子どもと向き合い、立ったまま足の甲の上に乗せ、手を繋ぎながら歩きます。歌に合わせて前に歩いたり、横や後ろに歩いたりすると面白いです！

## <絵本と子どもの成長>


子どもは絵本が無くても育っていきませんが、お話をしないと育ちません。ぜひ、絵本を読んで子ども達に美しい・優しい・楽しい言葉を掛けてあげてください。親子での楽しいひと時が子ども達を育ててくれますよ！！

## <絵本を読み聞かせる時のポイント>


子どもと絵本を読むとき、途中でページを変えられてしまうことはありませんか？しかし、1冊を最初から最後まで読もうと身構える必要はありません。今こうして、あなたと絵本を読んでいる時間が幸せよと思いながら、子どもがめくった所を読めば良いのです。途中でボタンと閉められたら、「おしまい」と言えば良いのですよ。

## 秋におすすめ絵本

### 0歳児～

『おつきさまこんばんは』  

 夜、辺りを明るく照らすお月様。お月様が屋根の上に隠れていた2匹の猫を照らしてくれます。しかし、そこへ黒い雲がやってきてお月様を隠してしまいます。この後、お月様はどうなるのでしょうか！？

### 2歳児～

『つみつみでんしゃ』  

 美味しい物を見つけるたびに止まる「つみつみでんしゃ」みんなで秋の食べ物を見つけて積んでいきます！  
 しかけ絵本なので、子どもとの会話もいつも以上に盛り上がると思います！！