

お母さんのためのお役立ちコラム

こどもの心をリラックスさせる おやすみ前の絵本タイム

3歳児にとっては毎日が
新しい発見と冒険の連続。
体力の限界まで遊ぶ時期だからこそ、
気持ちを落ち着かせる時間を
用意してあげましょう。

日本ハグ協会会長
高木さと子さん

誰にもできる簡単なコミュニケーション
「ハグ」とコミュニケーションを合わせた
「ハグニケーション」を提唱。企業、団体、
家庭に向けてさまざまな講演活動やイ
ベントをに取り組んでいる。自身も15歳
と13歳の男の子のママ。



子どもの気持ちをリラックスさせるための効果的な
方法のひとつに、寝る前の絵本の読み聞かせがあり
ます。1日の終わりに親子で寄り添い、おなかの中で
ずっと聴き続けていたやさしいお母さんの声で絵本
を読んであげること、お子さんの心を落ち着かせ
てあげることができます。読みながら抱きしめるな
ど、スキンシップをしてあげれば自己肯定感も高まり



ます。また、物語を通してたくさんの言葉に触れるこ
とは、文字や言葉の習得にもつながります。絵本の世
界に入り込むなかで物語に出てくる登場人物の気持
ちを経験でき、それがきっかけとなって相手の気持ち
を思いやることのできる子に育つようにもなります。

そして、この時期にぜひチャレンジしてほしいのが
英語の絵本の読み聞かせです。英語であるとか日本
語であるとか、そんな観念さえない3歳児はイラスト
とともに英単語に触れることで、言葉を音のように
“すう〜”と吸収します。頭も柔らかく、柔軟性のある
この時期は、安心できる環境で社会性や人間形成
をしていくチャンスなのです。私自身、子育てを通し
て数十年ぶりに触れた絵本の世界には、びっくりする
ほど多くの気づきと学びがありました。おやすみ前の
絵本タイム。親子で一緒に楽しんでくださいね。