社会福祉法人　白梅会　御幸南保育所　　2017年3月21日号

SHIRAUMEKAISHIRAUMEKAISHIRAUMEKAISHIRAUMEKAI

所長だより

SHIRAUMEKAISHIRAUMEKAISHIRAUMEKAISHIRAUMEKAI

よる早く寝かせるコツ

（絵本のつづき）　…寝る前もそうです。「こんだけ読んでくれ」とたくさん絵本を持ってきます。「げ～一日一冊と決めてるでしょ」「よんで！よんで！」「わかりました。読んだげますから寝なさい」「寝たらみえへん」「きいてたらわかります」早くすまそうと早く読むと、「あかんゆっくりよめ！」と言います。途中で２～３冊ぬいて読むと、「あかん順番通りよめ！」と順番まで決めています。そして、全部読まされてしまうのです。

そんなときにもコツがあるのです。一歩譲って安心させて、二歩引っ張るんです。

とにかく、安心させると、なんでもスムーズにいきます。「じゃ、今日は特別ね」というのです。「お母さんは、まだまだ用があるから、明日はどれか一冊にしてくれる」と頼むのです。上手な依頼です。そうすればたいてい「うん」というものです。そうしたら、「協力してくれてありガとう」です。

だから、「ありがとう。じゃ今日は特別ね」ということで、ゆっくりとていねいに読むのです。ここがコツなのです。ゆっくりとていねいに読むと、二冊めで「ストン」と眠りに陥ります。うそだと思うかもしれませんが、本当なのです。

みなさんも経験があると思いますが、子どもを寝かすときに子守歌を歌いませんでしたか？だけど時間がなくて早く寝て欲しいときに、子守歌を早口で歌わなかったでしょう。
そんなことをしたら絶対に寝ませんよね。

つまり、寝かすときは、ゆっくりと子守歌を歌ったことを思い出してください。あれが本質なのです。つまり絵本の本質はお話をしてあげること。お話をしてあげることの本質は、言葉をかけてあげること。言葉をかけてあげることの本質は、実は、ゆったりとした周波数の声を子どもにかけることです。だから絵本も、すごいスピードで読んでいてはダメです。それでは全く意味がありません。ゆったりとした気持ちで、ていねいに読んであげたら、効果が出てきます。

それは、たとえば、「いたいの、いたいの、チョウチョになって飛んでいけ！」もそうです。最近これを皆しなくなりました。そんなことでは飛ばないと思っているのです。でも飛ぶのです。痛いのは飛ばないのです。悲しい自分が飛んでいくのです。情緒不安が飛んでいくのです。だから、「ウエー、おかあちゃん」と泣いているのがあそこに飛んだと言えば、じーと見て、「ばいばい」といって「お母さん、ここがいたかったん」「そうなのね」ですむわけです。

ところが、たいてい下手をすると早口で「みせてごらん。どこが痛い、ここが痛いのか。いたいのいたいの、とんでけ～。もう飛びました。どこも血なんか出ていません！」これでは飛びません。

言い方があるのです。周波数なのです。

つまりゆったりとした周波数で包み込んでやると、子どもはすごく落ち着いてくるのです。そんなに難しいことではありません。

絵本をゆっくりとていねいに読むと早く寝る。

岩城敏之著「子育てのコツ～絵本とおもちゃを通して～」より