



こころの育児 のすすめ

あかちゃんと楽しむ絵本の世界

ブックスタートガイドブック



さいたま市では、絵本を通じてあかちゃんとゆっくりふれあい、心安らぐひとときを過ごしていただくことを願い、平成15年（2003年）10月から「ブックスタート事業」を実施しています。

～心をはぐくむ絵本のすすめ～

あかちゃんの体にミルクが必要なように、あかちゃんの心とことばをはぐくむためには、抱っこして優しく語りかけてあげることが大切だといわれています。けれども、どう話しかけたらよいか戸惑う方もいるようです。

そんな時には、絵本を読んでみませんか？「まだことばもしゃべれないのに…」と思われるかもしれませんが、ふれあい遊びのひとつとして、絵本で語りかけてみましょう。あかちゃんとの心のふれあいは、大人にとっても、かけがえのないひとときとなることでしょう。

この『**こころの育児のすすめ**』では、長く読み継がれ喜ばれてきた絵本を、あかちゃんの成長に合わせて紹介します。あかちゃんと一緒に絵本の世界を楽しんでください。

はじめての絵本



『ととけっこう
よが あけた』
ましませつこ 絵
こばやしえみこ 案
こぐま社



『あかちゃんの
ごきげんがよくなる
12のわらべうたえほん』
あべななえ 絵
小林衛己子 編
ハッピーオウル社



『うたえほん』
つちだよしはる 絵
グランママ社

スキンシップと 優しい語りかけを

あかちゃんには、ゆったりとした気持ちで、あやし、笑いかけ、たくさん抱いて語りかけることが大切です。自分に向けられる優しい声や表情に反応して、あかちゃんも声を出したり、手足をバタバタさせたり、じっと見つめたり…。そのかわいらしいぐさに周りの大人もうれしくなります。

こうしたやりとりの積み重ねが、絆を深め、信頼関係を築いていくでしょう。

わらべうたを子育ての中に

わらべうたは、古くから歌い継がれた伝承歌です。昔の人は、子育ての中に上手にわらべうたを取り入れて、楽しく育児をしていました。

心地よい響きを持つわらべうたを歌うことで、大人もゆったりとした気持ちになれるでしょう。ねんねの時には、こもりうたを歌って心やすらかなひとときを過ごすのもいいですね。



『ごぶごぶ ごぼごぼ』
駒形克己 作
福音館書店



『ころころころ』
元永定正 作
福音館書店



『じゃあじゃあ
びりびり』
まついのりこ 作
偕成社



『がたん ごとな
がたん ごとな』
安西水丸 作
福音館書店

ことばとリズムを楽しむ

ことばの意味がわからなくても、あかちゃんは、リズムや音の響きを楽しんでいます。大人には「なぜこれが面白いの？」と不思議に思える抽象的な本にも興味を示します。

『ごぶごぶ ごぼごぼ』は、色とりどりの「マル」がことばに合わせて形を変えて動いていくようです。次々と出てくるユニークな形やリズムカルな音が、あかちゃんをひきつけます。

さあ、読んでみましょう！

絵本の読み聞かせは決して難しいことではありません。ゆっくりと心をこめて読んであげましょう。

ページをめくるタイミングは、あかちゃんの興味に合わせるといいですね。気に入ったページを、いつまでも見ていることもあります。途中で止まったり、もどったりすることができるのも絵本の魅力です。

あかちゃんの表情や反応を楽しみながら、読み聞かせをしてみましょう。

めくって楽しむ



『いない いない ばあ』
瀬川康男 絵
松谷みよ子 文
童心社



『もう おきるかな?』
やぶうちまさゆき 絵
まつのまさこ 文
福音館書店



『てん てん てん』
わかやましずこ 作
福音館書店

いないいないばあ遊びと絵本

あかちゃんは、いないいないばあ遊びが大好き。「いないいない」と両手で顔を隠してから、「ばあ」と笑顔を見せてあげましょう。この時のわくわくする気持ちや安心感が、絵本のページをめくることでも味わえます。

『いない いない ばあ』で、動物たちと一緒にいないいないばあを楽しんでみましょう。少し大きくなると、まねをして遊ぶあかちゃんもいます。

『もう おきるかな?』は、「よくねているね。もう おきるかな?」という問いかけから始まります。ぐっすり眠っている動物が、次のページでは「あー、おきた!」と、眠そうに目をさまします。ねぼけまなこの表情や、毛並みの一本一本までていねいに描かれた絵は、本物の動物と比べて楽しむことができます。

『てん てん てん』は、「てん てん てん。てんとうむし。」「ぐる ぐる ぐる。かたつむり。」と、ページをめくると、いろいろな生き物ができます。鮮やかな色とシンプルな絵、ことばのリズムも楽しい絵本です。



『でてこい でてこい』
はやしあきこ 作
福音館書店



『たまごのあかちゃん』
やぎゆう
げんいちろう 絵
かんざわとしこ 文
福音館書店

絵本に 手を伸ばさようになったら

絵本をかんだり破いたりすることがあるかもしれません。あかちゃんは五感を使って、それがどういうものか理解しようとしています。

はじめは本とおもちゃとの違いがわからなくて当然です。周りにいる大人が本を大切にする姿を見せることで、少しずつ扱い方を覚えていくでしょう。

興味がない時もあります

大人が読み聞かせを始めても、そのページを読まないうちにどんどんめくってしまい、最後まで読めないことはありませんか？ この時期のあかちゃんは「めくる」行為が楽しくてしかたがないのかもしれませんが。周りの音や物が気になってしまうこともあるでしょう。そんな時には無理に読み聞かせをしなくても大丈夫。あかちゃんはいつも同じように絵本に興味を持つわけではありません。昨日まで見向きもしなかった絵本を、急に楽しめるようになることもあります。

あかちゃんの成長を気長に見守りましょう。

コミュニケーション を楽しむ



『かお かお どんなかお』
柳原良平 作
こぐま社



『ばいばい』
まついのりこ 作
借成社



『おでかけ ばいばい』
やぎゆう
げんいちろう 絵
はせがわせつこ 文
福音館書店

あかちゃんは いろいろな表情をしています

あかちゃんは、自分をにこにこ見つめてくれる身近な人の笑顔が大好きです。

『かお かお どんなかお』では、「わらったかお」「ないたかお」「おこったかお」「ねむったかお」…、いろいろな表情が描かれています。ページを開くと、表情をまねしたり、興奮して何かを伝えようとするあかちゃんもいます。

あいさつから コミュニケーションの喜びを

あかちゃんは周りの大人やきょうだいをよく見てまねをしながら、いろいろなことを覚えます。

簡単なあいさつを、身振り手振りで楽しむようになったら『ばいばい』や『おでかけ ばいばい』がおすすめです。

「こんにちは」「いってらっしゃい」「ばいばい」と繰り返すことで、あいさつの楽しさ、コミュニケーションをとる喜びをからだ全体で感じます。



『いい おかお』
瀬川康男 絵
松谷みよ子 文
童心社



『くっついた』
三浦太郎 作
こぐま社



『だっこして』
にしきかやこ 作
こぐま社



『じょうず じょうず』
まついのりこ 作
偕成社



『きゅっ きゅっ きゅっ』
林明子 作
福音館書店

コミュニケーションが 心とことばをはぐくみます

あかちゃんに語りかける時は、大人のペースではなく、あかちゃんの気持ちに寄り添うことが大切です。絵本を見せながら、「○○ちゃんと一緒にだね」「同じように、きゅっきゅっきゅっをしてみようか？」などと声をかけてみましょう。

時には、「アー」「ウー」などのあかちゃんが発する声や動作をまねするのもいいですね。大人がその気持ちに応えることで、きっと自分が大切にされていると感じるでしょう。こうした経験が心の中にことばを蓄積し、ある時からことばがあふれ出します。

テレビやDVDからは、一方的に映像や音が流れてきます。読み聞かせのDVDなども同様です。心とことばの成長には人と人とのコミュニケーションが必要です。一人で見せっぱなしにするのではなく、できるだけ時間を決めて、ことばをかけたたり気持ちを通わせながら、一緒に見るように心がけてください。

生活の絵本



『くだもの』
平山和子 作
福音館書店



『くつつ あるけ』
林明子 作
福音館書店



『どうすれば
いいのかな?』
おおともやすお 絵
わたなべしげお 文
福音館書店



『ぶーぶー じどうしゃ』
山本忠敬 作
福音館書店

身近なものに興味を示したら

日々驚くほどのスピードで成長していくあかちゃん。やがて、食べもの、着るもの、部屋の中にあるもの、さんぽの時に見かけるものなど、いろいろなものに興味を持ち始めます。

この頃にぜひ読んでほしいのが『くだもの』です。すいか、みかん、いちごなどのくだものが「さあどうぞ。」とさし出されます。写実的であたたかみのある絵は、本物のようにおいしそうに見えます。

『くつつ あるけ』は、動きが活発なあかちゃんにぴったり。くつの元気な動きに合わせて、手をばんざいしたり、よちよち歩くあかちゃんもいます。

『どうすればいいのかな?』は、身じたくがテーマの絵本です。着替えが上手にできなくて困ったくまくんが、ひとつひとつ考えます。「そうそう、しゃつは きるもの。」と上手にできた場面では、くまくんも誇らしげです。

のりものが好きなあかちゃんには『ぶーぶー じどうしゃ』はいかがでしょうか? マイクロバスや郵便車、パトロールカーや消防自動車など、よく見かける車が一台ずついていねいに描かれています。



『ねないこ だれだ』
せなけいこ 作
福音館書店



『おつきさま
こんばんは』
林明子 作
福音館書店

おやすみまえに

朝・昼・夜の生活リズムが少しずつできあがってきたら、夜やねんねをテーマにした絵本もいいですね。

『ねないこ だれだ』は、「こんな じかんに おきてるのは だれだ?」「よなかに あそぶこは おばけに おなり」と、あかちゃんにはちよっぴり怖いおばけの絵本です。どきどきしながら楽しむあかちゃんもいれば、怖がるあかちゃんもいます。

安心しておやすみしたいあかちゃんには、『おつきさま こんばんは』をどうぞ。夜空にのぼるおつきさまを、二匹の猫が屋根の上から見上げます。困ったり笑ったりする、表情豊かなまんまるおつきさまに、親しみがわく絵本です。

絵本の時間でリラックス

育児や家事、そして仕事。大人の時間は忙しくてあわただしいですね。そんな毎日だからこそ、絵本の読み聞かせをして親子でリラックスしませんか。たとえば、夜寝る前に一冊、というように決めてもいいですね。あかちゃんにとって楽しい時間になるだけでなく、きっと大人も心が落ち着いてくるでしょう。もちろん、毎日必ずでなくても大丈夫。無理せず気楽に、絵本のひとときを楽しんでください。

少し 大きくなったら



『ちいさな うさこちゃん』
ブルーナ 作
石井桃子 訳
福音館書店



『おさじさん』
東光寺啓 絵
松谷みよ子 文
童心社



『しろくまちゃんのほっとけーき』
わかやまけん 作
こぐま社



『いちにのさんぽ』
ひろかわさえこ 作
アリス館

想像力をはぐくむ 物語の世界へ

ことばを少しずつ覚え始める頃には、内から外へとあかちゃんの興味も広がっていき、ストーリーのある絵本も楽しめるようになります。登場人物の気持ちになったり、まねっこしたり、絵本の世界で遊びながら自然に想像力がはぐくまれていきます。

はじめて読む物語絵本におすすめなのが『ちいさな うさこちゃん』。生まれたばかりのあかちゃんをお祝いする、あたたかい気持ちがいっぱいつまった絵本です。

子どもは、食べ物がでてくる絵本が大好きです。『おさじさん』は、「おいしいものを おくちへ はこぶ きしゃぼっぼ」。うさぎのぼうやがおいしくおかゆを食べるのを、おさじさんが優しく手伝ってくれます。

『しろくまちゃんのほっとけーき』では、ホットケーキがおいしくできあがる過程をしろくまちゃんと一緒に楽しみましょう。フライパンの上で「ばたあん だろだろ ぴちぴちぴち ぷつぷつ」と焼けていく場面はとても魅力的。ホットケーキを自分で作ったような、うれしい気持ちを味わうことができます。



『きんぎょが にげた』

五味太郎 作
福音館書店



『うずらちゃんのかくれんぼ』

きもとももこ 作
福音館書店

絵本で遊ぶ

絵本の中に隠れている絵を探す「さがしもの絵本」は子どもを夢中にさせます。

『きんぎょが にげた』では、にげ出した一匹の金魚が、家の中のあちらこちらに隠れます。『うずらちゃんのかくれんぼ』では、「もう いいかい」「まあだだよ」と、うずらちゃんといよこちゃんがかくれんぼをします。

どこに隠れたのか、親子で一緒に探してみましよう。

図書館でお気に入りの絵本を見つけてみませんか

長く読み継がれたものから新しいものまで、図書館にはさまざまな絵本がそろっています。ぜひいろいろ手にとってみてください。その中から特別な一冊が見つかるといいですね。

子どもは、お気に入りの本を何度でも読んでもらいたがります。大好きな一冊は、大人が想像する以上に、大きな喜びと安心感を与えてくれるもの。大変かもしれませんが、時間の許す限り、繰り返し読み聞かせをしてあげてください。お話をたっぷり楽しんだ経験は、子どものことばを豊かにするだけでなく、大人との絆も深めるでしょう。

おさんぽのついでに 図書館へ

0歳から利用者カードが 作れます

健康保険証や子育て支援医療費受給資格証など、あかちゃんの住所・氏名を確認できるものを図書館カウンターへお持ちください。その場で利用者カードを発行します。登録は無料です。本・雑誌・CD・DVDなどを、お一人30点まで、14日間借りることができます。

本や雑誌の予約は インターネットで

忙しくてゆっくり図書館で過ごすことができない方におすすめなのがインターネット予約。利用者カードがあれば、図書館ホームページから簡単に予約することができます。メールアドレスを登録していただくと、ご予約の本が用意できた時にメールでお知らせします。

あかちゃんのいるご家庭を 応援します

さいたま市の図書館では、あかちゃん向けの絵本のほか、育児雑誌、離乳食の本などをご用意しています。絵本の選び方や読み聞かせについてのご相談にも応じます。お気軽にお立ち寄りください。

あかちゃんおはなし会を 行っています

図書館は本を借りるだけのところと思いませんか？「あかちゃんおはなし会」を行っている図書館もあります。絵本の読み聞かせやわらべうた、手遊び歌などを、あかちゃんと一緒に楽しめます。

開催日時・参加方法は、市報の「各区からのお知らせ」や図書館ホームページの「イベント情報」でご確認ください。

さいたま市図書館ホームページ
パソコン用

<https://www.lib.city.saitama.jp/>

携帯電話用

<https://www.lib.city.saitama.jp/m/>



さいたま市図書館一覧

区名	館名	電話	区名	館名	電話
西区	馬宮	625-8831	中央区	与野南	855-3735
	三橋分館	625-4319	桜区	桜	858-9090
北区	大宮西部	664-4946		大久保東分館	853-7100
	北	669-6111	浦和区	中央	871-2100
	宮原	662-5401		北浦和	832-2321
大宮区	大宮	643-3701	南区	武蔵浦和	844-7210
	桜木	649-5871		南浦和	862-8568
見沼区	春野	687-8301	緑区	東浦和	875-9977
	大宮東	688-1434		美園	764-9610
	七里	682-3248	岩槻	岩槻	757-2523
	片柳	682-1222		岩槻駅東口	758-3200
与野	853-7816	岩槻東部		756-6665	
中央区	西分館	854-8636			

◆参考資料◆

『赤ちゃんに贈る絵本ガイドブック』田中裕子著 グランマ社

『えほんのせかい こどものせかい』松岡享子著 日本エディタースクール出版部

『わたしの絵本論』松居直著 国土社

『絵本と赤ちゃん』絵本と出会う・親子ふれあい事業推進委員会監修 全国保健センター連合会

『幼い子のいる暮らし』毛利子来著 筑摩書房

こころの育児のすすめ あかちゃんと楽しむ絵本の世界

平成14年3月31日 初版発行

平成24年4月1日 改訂版発行

令和3年4月1日 改訂2版発行

令和4年4月1日 改訂3版発行

令和5年4月1日 改訂4版発行

編集 さいたま市立中央図書館 「こころの育児のすすめ」編集委員会

さいたま市浦和区東高砂町11-1

電話 048(871)2100

発行 さいたま市



この冊子は6,900部作成し、1部当たりの印刷経費は23円です。