

仕事や家事、育児で疲れた心を、懐かしい絵本で癒やす大人が増えている。絵本の達人たちに、大人のための絵本の楽しみ方を聞き、症状別によく効く絵本を処方してもらった。

【山寺香、写真も】

「自分のためにじっくりと絵本を選ぶ大人が、ここ数年増えている」。こう語るのは、子どもの本の専門店「クレヨンハウス」を主宰する落合恵子さんだ。店頭では、絵本を何度も読み返し、時には涙ぐむ大人もめずらしくなくなってきたという。「大人の絵本の楽しみ方に決まりはなく、それぞれ豊かさであり深さです」

落合さんは19歳の時、友人から「あおくんときいろちゃん」という絵本を贈られた。あおくんときいろちゃんが遊んでいるうちに混ざって緑になってしまい、家に帰ると「うちのごじやない」と言われる。悲

の動きや感情をつかきとる大脳辺縁系が活発化したという研究がある。「絵本に入り込んで物語を体験する子どもに対し、大人は行間に自分の内面や価値観を投影しがち。大人にとっては絵本は心を映す鏡です」

大人と子どもでは、絵本の読み方にどんな違いがあるのだろうか。絵本セラピーを考案した岡田達信さんに聞いた。岡田さんによると、絵本を

こんな時にこれを

＜落合恵子さんの処方箋＞

- ①私の人生なんて「どうせ」と思った時
「ルピナスさん」(ほろぶ出版)
- ②格差社会に腹が立った時
「あたまにつまった石ころが」(光村教育図書)
- ③喪失の悲しみが深かったら
「わすれられないおくりもの」(評論社)
- ④ハグが欲しかったら
「ハグくまさん」(クレヨンハウス)
- ⑤日々の生活を「退屈だ」と感じたら
「あさになったのでまどをあけますよ」(偕成社)

＜岡田達信さんの処方箋＞

- ①とにかく疲れてしまったら
「だんろのままで」(教育画劇)
- ②自分に優しくしたかったら
「おやすみ、ほく」(クレヨンハウス)
- ③ストレスで爆発しそうな時に
「ほげちゃん」(偕成社)
- ④人と比べられるのが嫌な時に
「はやくはやくっていわないで」(ミシマ社)
- ⑤今の苦しみはハッピーエンドにつながっている
「めでたしめでたしからはじまる絵本」
(あすなる書房)

＜金柿秀幸さんの処方箋＞

- ①うまくいかず気持ちがへこんだ時に
「だいじょうぶ だいじょうぶ」(講談社)
- ②デジタルに疲れた時、無心になりたい時に
「SAFARI」(workman publishing)
- ③自分が嫌になった時に
「たいせつなこと」(フレーベル館)
- ④パートナーとの関係に疲れた時に
「100万回生きたねこ」(講談社)
- ⑤人間関係に疲れ、クスクスと笑いたい時に
「ふくろうくん」(文化出版局)

疲れた心に絵本をどうぞ



しんだ2人は元の色に戻って両親は大喜びするけれど……というストーリー。

「相手の色にすべて染まる

読んでもらう子どもの脳では、思考や創造をつかさどる前頭連合野は活動せず、情動(喜怒哀楽)のような急な感情



①「絵本の楽しみ方は人それぞれでいい」と話す落合恵子さん(東京都港区のクレヨンハウスで) ②岡田達信さん、同 ③金柿秀幸さん

んは繰り返し読んだり「勝手に深読み」したりすることで心の浄化作用があると考える。「涙もなく泣ける絵本を何度も読むうちにいつしか泣けなくなる」ことがあります。無意識の中でふたをした感情が無意識のまま解消されたのかもかもしれません。大人が絵本を選ぶポイントには、「何かひっかかる」「よく分からないけど泣ける」といった感覚を大切にすることだという。

絵本が人生を変えた人もいます。絵本の販売や情報サイトを運営する「絵本ナビ」の金柿秀幸社長は、大手銀行系シンクタンクのシステムエンジニアだった。仕事が好きだったが、午前2時に帰宅し7時

間後に入社する毎日に疑問を感じ、32歳だった01年、長女の誕生を機に退社。ある日、長女のために絵本を買いに行っていたが、選び方が分からない。この経験から、絵本に関する仕事をしようと決めた。

会社を始めて3年目、心に強く響いたのが「からすの

AFARI」だ。手でペーシをめくる速度に合わせ、絵本に描かれた動物が動く。フレイズブックなどのデジタルに疲れた時、自分のペースで無心に戻れて癒やされます」