

# ほっと♡ほっと



©2024 神戸市 No.24-005



## 魅力がいっぱいえほんの読み聞かせ

発行・相談先

- 中央区保健福祉課  
TEL 078-335-7511 (代)
- こども家庭支援室  
TEL 078-335-5423

絵本の読み聞かせには、たくさんの良いことがあります！！

- ① **親子の双方向のコミュニケーションの促し**：絵本を通して同じ物語の共有、親子の時間から愛着形成に繋がります。
- ② **言葉の発達**：たくさんの言葉や表現に触れることで、話す力や聞く力の基礎に繋がります。
- ③ **情緒の安定と心の成長**：ママやパパの聞きなれた声を聞くことで、安心感と心の落ち着きに繋がります。
- ④ **自分の気持ちを理解する第一歩**：物語を通して感情の種類を知り、自分の気持ちを理解するきっかけになります。

### ★年齢別 絵本選びのポイント★

#### ・0～1 歳頃

パパママの声や言葉のリズムを、心地よく感じる事が中心です。

**大きくて、色合いのはっきりしたイラスト**や**短かくてリズムカルなセリフの絵本**がよいでしょう。声のトーンを変えたり音を聞かせたりして、楽しく読みましょう。

#### ・1 歳頃

ことばの発達から絵本の内容の理解もできるようになります。

挨拶や顔を洗う等、**生活に繋がる絵本**を読み聞かせしてみましょう。

できることが増えたり、できないことに挑戦する気持ちが生まれたりします。

#### ・2 歳以降

大人の話す言葉も理解できるようになるため**ストーリーがある絵本**もよいでしょう。お風呂上りや寝る前等リラックスした時間に、毎日1ページずつでも読んであげるといいでしょう。



### Q&A



#### Q1.読み聞かせは毎日した方がいい？

A1.大切なのは回数や時間よりも、**親子で一緒に絵本の時間を味わう時間**を作ることです。「できるときに読む」くらいの感覚で、こどもの気が向かない時は無理して読まなくても大丈夫です。

#### Q2.絵本の効果は何歳から感じる？

A2.**「早すぎる」ということはなく**、赤ちゃんでも耳は聞こえています。その時期なりの受け取り方があるため、年齢に応じた形で力が育ってきます。



#### Q3.上手に読まないとも効果がない？

A3. **読み方よりもパパママの声で物語を共有すること**自体に意味があり、「一緒に過ごしている感覚」を受け取っています。

中央区には、**神戸市立中央図書館** **神戸市立三宮図書館** **こども本の森こうべ**があります。図書館には絵本がたくさんあります！！ぜひ足を運んでみてください♪また、ためまっぷ中央には、図書館のイベント情報が掲載されています。その他児童館や子育てサークル等中央区のイベント情報もあるのでのぞいてみてください。



【ためまっぷ中央】





©2024 神戸市 No.24-005

# 知ってほしいパパ・ママの健康



©2024 神戸市 No.24-005

育児は、思い通りにならないことも多いです。心細い気持ちになったり、こどもに怒りの感情を抱いたり、パートナーの育児に対する姿勢にストレスを感じてしまうことはありませんか？イライラの落ち着かせ方と対処法をご紹介します。

## イライラを上手にコントロール

### ①イライラしたら、まず6秒じっと数えてみる

怒りの感情の持続時間は6秒ほどです。6秒たつと、感情を抑えるスイッチが入り、理性的に考えられるようになります。まずはじっと6秒数えてみましょう。



### ②その場から離れるなどして、場所を変えてみる

イライラを爆発することがマイナスに働くのは、人や物に当たってしまうためです。その前に、今いる部屋から出る等場所・環境を変えることで、気持ちが切り替えられます。ただし、こどもの安全は確保した上で行いましょう。

### ③どんな時にイライラしやすいか、自分のイライラを研究

「なぜイライラするのか？」「どうすればよかったのか」等考えるくせをつけるものいい方法です。自分を知ることで、イライラせずに済む方法が見つかるヒントに繋がります。

### ④リフレッシュ

公園や児童館に出かけたり、友人と話す時間を設けたりする。美味しいものを口にする等気持ちを切り替えられる自分なりのストレス解消法を見つけておきましょう。



## イライラをぶつけてしまったときのリカバリー方法

### ①自分へのフォローをしよう

パパママだってイライラする時はあります。思いつめないように、切り替えることも大切です。



### ②こどもに当たってしまった時

落ち着いてから「さっきは驚かせてごめんね」等声かけし、優しくハグをしてあげましょう。

### ③パートナーに当たってしまった時

まずはパートナーに対して素直に謝りましょう。その上で、なぜ自分がイライラせずにいられなかったのか、その思いを穏やかに伝える等夫婦間でコミュニケーションを図ることが大切です。

普段の育児において、お互いどのくらい大変で、少しでもサポートがあれば助かることを理解することも大切です。



## 育児が不安で悩んだときは？

子育てのことで不安や悩みがある場合は、保健師や保育園、児童館、子育てサークル等地域の子育て支援団体などに相談してみてください。保健師は、悩み別の相談や利用できるサービスを電話、面接、訪問で紹介しています。

相談例) こどもの成長発達が気になる、夜泣き対応が大変、言うことをきかずきつく叱ってしまう など

中央区役所代表番号：078-335-7511（保健福祉課保健担当まで）



©2024 神戸市 No.24-005