

シニアの絵本読み聞かせ

インストラクターマニュアル

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター研究所・社会参加と地域保健研究チーム

はじめに

シニアの絵本読み聞かせプログラムは、地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所の社会参加と地域保健研究チームが推進している、世代間交流をとおしたシニアの健康増進と地域の社会教育力の向上を目指したプログラムです。絵本に関心のあるシニアを対象に講座を開催し、絵本の読み聞かせの技術を学んだり、体づくりを行います。講座修了後は、自主グループとなり、地域の学校や幼稚園、保育園などで絵本の読み聞かせを行うことによって、継続的な生涯学習と健康増進などを推進する総合的な高齢者の社会参加プログラムです。

本研究所では2004年より、このプログラムを開発するとともに、実践研究を通じて高齢者が絵本の読み聞かせを行うことによる多面的な効果を明らかにしてきました。本マニュアルは、このプログラムの中核となる絵本の読み聞かせ講座を実施するうえでインストラクターと講座を主催する運営者にとって必要なポイントをまとめました。シニアの絵本の読み聞かせインストラクターには様々な知識と理解が必要です。シニアを対象としたプログラムであるため、絵本の知識はもちろんですが、高齢者に対する理解が不可欠です。絵本の技術を身に着けると同時に、絵本への関心や、仲間意識、その後の自主化につながるよう参加者を時には勇気づけたり、時には厳しく指導することが求められます。本研究所は、シニアの絵本の読み聞かせが全国に広がっていくようお願いながら本マニュアルを作成しました。今後インストラクターとしてこのプログラムに関心を持って頂けるようインストラクターの養成にも着手します。既に全国の絵本の読み聞かせ活動でご活躍されている皆様にもご一読頂き、本マニュアルが地域に根差した活動の発展の一助になれば幸いです。

平成24年3月

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム

目 次

第1章 シニアの絵本読み聞かせとは	P.1
第2章 絵本読み聞かせインストラクター	P.5
第3章 絵本の読み聞かせ事業の展開	P.7
第4章 講座の内容と指導のポイント	P.9
第5章 グループの自主化	P.38

第1章 シニアの絵本読み聞かせとは

■なぜシニアの絵本読み聞かせなのか？

絵本の読み聞かせの活動は全国どの小学校でも行われている活動です。多くは小学校に通う子どもの保護者が絵本の読み聞かせ活動を行っています。では、なぜシニアによる絵本の読み聞かせなのか。絵本の読み聞かせという行為が、高齢者自身の言語認知機能や表現力等の向上に寄与すると同時に、地域の図書館が所蔵する膨大な数の絵本を選書し、指導者による訓練やボランティア仲間との学習過程において様々な体験や人との交流が創出される生涯学習活動です。子育て世代の保護者が行う読み聞かせとは違った意義と価値が、高齢者が行う絵本の読み聞かせにはあります。本来、子どもを対象とする絵本は高齢者にとっても親しみやすいものです。絵本とは人生で三度読み返すべきとの提言もあり、人生経験豊かな高齢者にこそ、絵本に共感し感銘する世界があり、高齢者だからこそ表現が可能な絵本の奥深さに触れた子どもたちの姿をシニアの絵本の読み聞かせの活動では目にします。また、絵本は、芸術性やメッセージ性が豊かであるとともに童話民話、科学、歴史、外国文化などテーマは幅広く、子どもと高齢者の相互学習の教材としても適しています。このような理由から地域を問わず関心を持った一定の層が存在し、地域高齢者を学校・地域教育支援へ導入するツールとして有効であると考えられます。

■認知機能と絵本の読み聞かせ

絵本の読み聞かせ活動は認知機能にもとても良い効果があることが分かってきました。高齢期にみられる「もの忘れ」などの認知機能の低下を予防するためには、知的活動を長期間継続的に行うことが重要です。これは、加齢にともない日頃使われない機能から失われていくという人の特徴に基づいた予防法です。絵本読み聞かせは、まさに「知的活動」と「長期継続」の2点を満たしている活動と言えます。下の図にあるように、絵本読み聞かせ実演の背後には、本番で上手に読むための練習があります。練習を重ねることにより、物語を憶えるための記憶力や、言葉がすらすら出てくるための言語能力などが刺激されることとなります。さらに読み聞かせの練習の背後には、なるべく良い絵本を選ぶために図書館に通うなどの知的活動があります。

また、絵本読み聞かせの魅力の1つに、楽しみながら活動ができるという事があります。近年ブームとなった「脳トレ」は、楽しく続けられる期間はいいのですが、何年も継続するとなると難しいのではないのでしょうか。一方、絵本には「ネタが尽きる」という事がなく、活動の長期継続に適しています。多くの人と交流を持ちながら、結果として自然と認知機能が刺激されるという、一石二鳥、一石三鳥の活動であると言えます。



シニアの絵本の読み聞かせ活動の1週間

■ 「りぷりんと」とは？

東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チームでは、2004年度より、東京都や厚生労働科学研究費補助金等の助成を受け、子どもたちへの絵本の読み聞かせを主な活動とした、シニア世代による学校支援ボランティアの養成に着手しました。

そして、シニアボランティアと子どもたちとの世代間交流が、相互にどのような影響を与え合い、どのような効果をもたらすのかを調査する先駆的研究、REPRINTS(りぷりんと)(Research of productivity by intergenerational sympathy: 世代間交流による高齢者の社会貢献に関する研究。頭文字をとって「りぷりんと」と呼ぶ)を開始しました。

「りぷりんと」とは文字通り、「復刻版」を意味し、「一度は廃刊になった名作絵本が復刻するのと同じように、シニア世代が自らの人生に再びスポットをあて、その役割を取り戻し、コミュニティの再生のために復刻を遂げてほしい」という願いを込めて命名しました。2007年の研究事業終了後は、シニアボランティアが主体となり自主運営の任意ボランティア団体として新たなスタートを切りました。4地域あわせて200名以上のりぷりんとボランティアが44箇所の学校や幼稚園、保育園などを定期的に訪問しています。

■絵本読み聞かせの研究成果

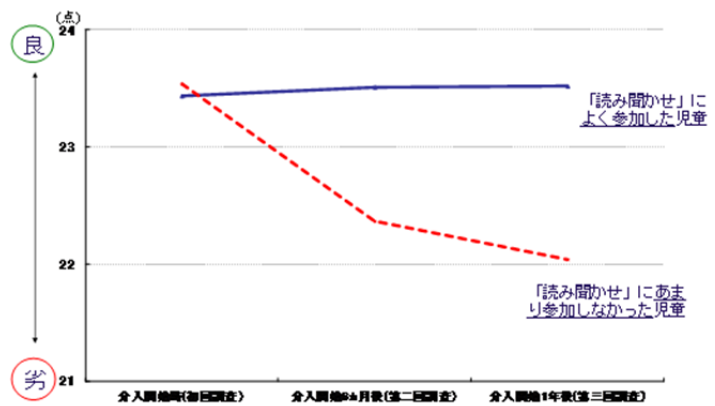
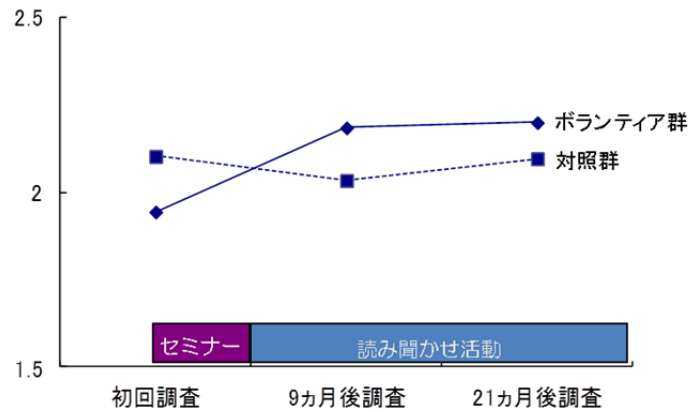
近隣以外の友人・知人の数が増加！

子どもとの交流頻度も増加！

健康度自己評価UP！

学校行事への奉仕・協力に対する保護者の負担感が軽減！

「読み聞かせ」に頻回に参加した児童は、高齢者に対する情緒的イメージが1年間以上維持！



参考: 性, 祖父母との関係性との関係性, 社会的資本と尺度知覚を調査した, 精神と身体, 引用: 保野社, 日本公衆衛生雑誌2007年10月号

A. シニアボランティアへの効果

- ① 健康度自己評価(自分で健康だと実感できるか)
- ② 体力(握力など)
- ③ 子ども世代との交流
- ④ 同世代の相互支援
- ⑤ 地域への愛着
- ⑥ 期待される効果
- ⑦ 絵本を素材に五感を研ぎ澄ます→想像力
- ⑧ 感動: ストレス緩和
- ⑨ 手遊び: 軽体操、注意分割


絵本の読み聞かせの効果

B. 子どもへの効果

- ① 情操教育: 世代間交流
- ② 文学への誘い: 活字、図書への親しみ
- ③ 保護者、職員以外の第三者の介在

C. 保護者への効果

- ④ 子どもの背後には親がいる:
 - (ア) 世代間交流の要所
 - (イ) とともに暮らすコミュニティの住人
- ⑤ 親世代はシニアの卵: ボランティア後継予備軍
- ⑥ 直接効果より、少しの感謝:
 - (ア) 保護者の負担感軽減の一助
 - (イ) 地道な信頼関係の構築



子どもたち
ボランティア
職員
保護者の声

- 読み聞かせはとっても雰囲気があって、面白かったです。優しさが温かく伝わってきました。すごく感動しました。
(小学生)
 - 僕たちのことを毎回ほめてくれてありがとう。(小学生)
 - 僕は最初、「本なんてふつうに読めばいいんだよ！」と思っていました。でも教えていただくにつれて、いいかげんな気持ちからしっかりと「みんなを楽しませるように読むぞ！」という気持ちに変わりました。(小学生)
 - 小さいときとは違った楽しみが湧いてきました。(中学生)
-
- 幼な子の輝く瞳に出会いました。そして、たくさんの可愛い友達できました。
(中央区 74 歳女性)
 - 久しぶりの絵本の世界にひたってのひとときは「いやしの時間」です。
(川崎 72 歳女性)
 - 子どもの心に深く訴えられるような読み聞かせができるよう頑張りたい。
(長浜 73 歳男性)
-
- 高齢者の方々とのふれあいの場ができて、児童の健全育成の上でも大きな成果が期待できます。
(中央区内の小学校長)
 - 子どもが、「今日こんな絵本を読んでもらったよ」と話してくれます。毎週毎週、本当に、感謝しています
(小学生保護者)
 - 絵本は子どもの世界のものと思っていました。りぷりんとの皆さんに読んで頂き、絵本の奥深さをしりました。
(小学生保護者)

第2章 絵本読み聞かせインストラクター

シニアの絵本読み聞かせのインストラクターには、一般的な絵本読み聞かせインストラクターとは違った様々な知識や経験が求められます。絵本に関する知識や読み聞かせの経験はもちろんですが、高齢者を対象にした講座の指導をするためには、高齢者に関する様々な理解が必要です。高齢者の生活機能、認知機能、そして身体機能に関する理解のみならず、高齢者に対しての接し方や話し方などに配慮した指導が求められます。また、絵本読み聞かせを指導するにあたっては指導者自身の体力も必要となりますので、普段から自身の体力作りにも気を付けましょう。

ここでは、シニアの絵本読み聞かせインストラクターに求められる知識や経験を項目ごとに分類し優先順位をつけています。これら全て兼ね備えた人材はなかなかいませんが、少しでもこうした要素を兼ね備えることが出来るようインストラクターが自ら学びや経験を深めていく参考にして頂ければと思います。

- 1 絵本に関する理解と経験
 - 1.1 絵本に対する思い入れと愛情
 - 1.2 絵本の作者、作品、年齢に合わせた絵本の選書方法など
 - 1.3 絵本の作者の考え、構成や描写についての理解
 - 1.4 絵本の読み聞かせの知識と経験(小学校など)

- 2 高齢者に関する知識や経験
 - 2.1 高齢者を取り巻く環境と福祉全般に関する理解
 - 2.2 高齢者の体力作りの理解や指導に関する理解
 - 2.3 高齢者の身体機能に関する理解
 - 2.4 高齢者の認知機能に関する理解
 - 2.5 高齢者の生活機能に関する理解
 - 2.6 世代間交流など、福祉と教育の視点

- 3 講座の指導に関する理解
 - 3.1 明るい、親しみ易い講座作り
 - 3.2 受講生への公平な関わり方
 - 3.3 指導内容と方法の理解と遵守
 - 3.4 指導者としての客観的な判断と的確な指示
 - 3.5 講座の確実な運営とスケジュール管理

- 4 子どもの教育や学校などの施設に関する理解と経験
 - 4.1 子どもの教育(学校や幼稚園、保育園など)の理解や経験
 - 4.2 学校、幼稚園、保育園などの施設に関する理解や経験
 - 4.3 学校の図書、地域の図書館などの仕組みに関する理解や経験

- 5 コミュニケーション能力やコーチングの理解や経験
 - 5.1 高齢者(受講者)に対するコミュニケーション
 - 5.2 子どもに対するコミュニケーション
 - 5.3 運営スタッフとのコミュニケーション
 - 5.4 受講者の力を引き出すコーチング能力

- 6 生涯学習やボランティア活動の理解や経験
 - 6.1 生涯学習としての絵本読み聞かせの理解
 - 6.2 絵本読み聞かせの教育としての価値、国語教育との関連など
 - 6.3 地域のボランティア活動に関する知識や経験
 - 6.4 ボランティアが活動する地域の施設や関わり方などの知識や経験

第3章 絵本の読み聞かせ事業の展開

1. シニアの絵本読み聞かせ事業の展開

① 地域の高齢者のニーズ

シニアの絵本の読み聞かせを行う背景としては、生きがいづくり、認知症予防、介護予防への関心、生涯学習への関心など様々なニーズがあります。それぞれの地域でどのようなニーズがあるのか、また読み聞かせ事業を進めたい事業主体はどのような目的を持って行うのかなどの認識を共有する必要があります。

② 事業主体の確立

シニアの絵本読み聞かせ事業を立ち上げる場合には、自治体の福祉などの部署が中心となって主催する場合や、福祉施設(地域包括支援センターなど)、公民館などが行う場合が考えられます。また、シニアの絵本の読み聞かせに事業は、講座終了後も参加者が自主グループとなって継続的な活動を行うことが強く期待されます。そのためには、継続的に自主グループに関われる絵本の読み聞かせグループや講師(講座指導者とは限らない)が必要となります。

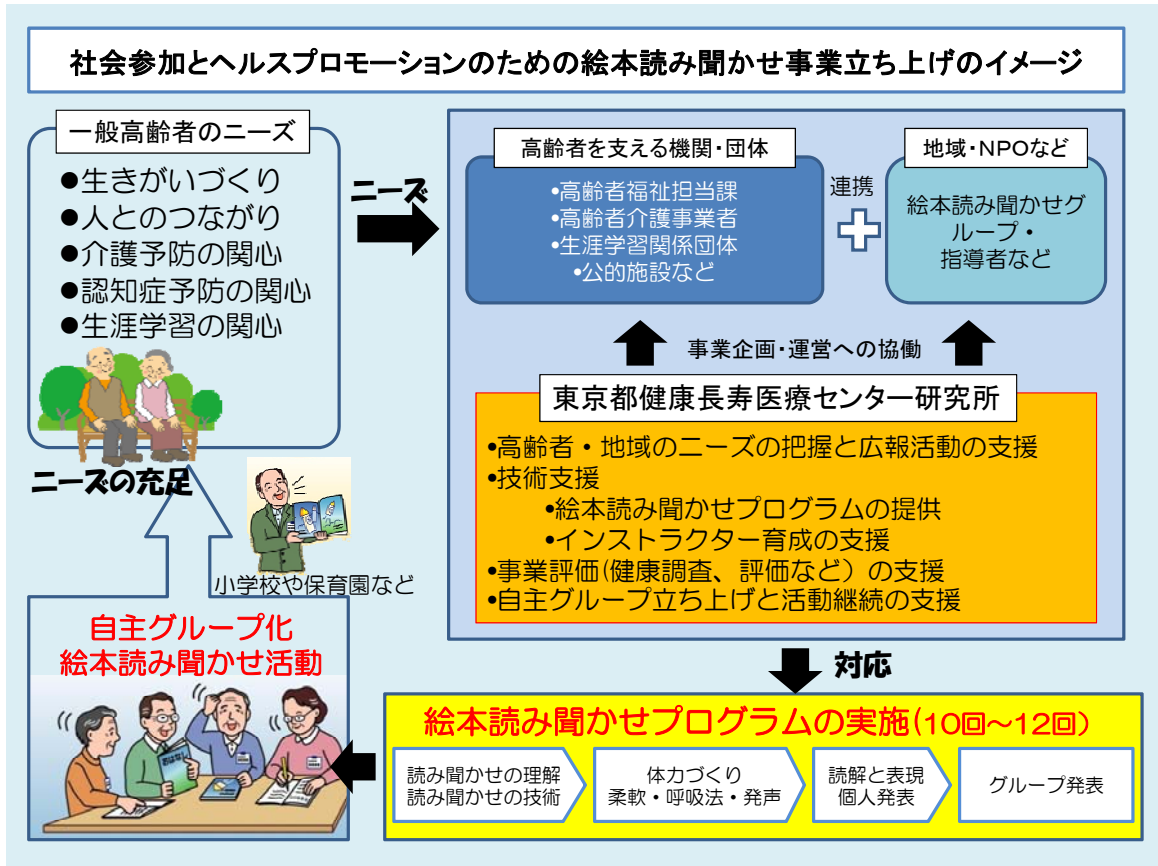
③ 講座の展開

シニアの絵本読み聞かせ事業において、絵本の読み聞かせ講座は中心的な位置づけとなります。講座の準備には、前述のニーズに基づき、講座の内容や回数などについて修正を加えるなど、その地域にあった、また事業主が実施出来る講座づくりが必要です。講座の内容については、第四章「絵本の読み聞かせ講座のカリキュラム」をご参照ください。

④ 自主化への移行

講座終了後は、実際に絵本の読み聞かせが継続的に行えるよう受講生による自主グループが必要になります。講座はあくまでも絵本の読み聞かせを行えるようになるきつ

かけであり、その後の継続的な読み聞かせ活動を通して認知機能の向上であったり、生涯学習としての学び、子どもたちとの世代間交流をとおした生きがいがいづくりにつながっていきます。



第4章 講座の内容と指導のポイント

ここでは高齢者を対象にしたシニアの絵本読み聞かせ講座について、実際の講座例をもとにご紹介します。これまで、シニアを対象にした絵本の読み聞かせ講座では「りぷりんと」で行われたような生涯学習活動としての絵本読み聞かせ講座と、認知機能の向上を目的にした読み聞かせ講座が開催されてきました。前者はより受講後の読み聞かせ活動を趣旨として発達したものであり、地域の元気な絵本に関心のある高齢者が対象となってきました。一方、後者は物忘れが気になる方やより健康づくりを意識した方を対象とし、近年高齢者人口の増加と共に様々な自治体や地域で取り組まれている認知症予防のプログラムの一つとして広がりを見せています。

ここでは認知機能の向上を意識した構成となっている読み聞かせ講座のカリキュラムを紹介します。各回の指導内容や指導のポイント、使用するツールなどを含めて具体的に提示し、インストラクターとして講座の指導者テキストとしての活用を想定しています。

■講座の構成

- 第1回 オリエンテーション・今読まれている絵本について
- 第2回 忘れられない絵本
- 第3回 思い出の絵本を読む
- 第4回 読み聞かせに必要な体力作り
- 第5回 読み聞かせの練習その1
- 第6回 読み聞かせの練習その2
- 第7回 読み聞かせ発表会(個人)
- 第8回 読み聞かせ発表会の振り返り・グループ発表会の準備
- 第9回 グループ発表会の練習
- 第10回 グループ発表会・修了式

■ 10 分間トレーニング

「脳を活性化させるシニアの絵本読み聞かせ」では、絵本の読み聞かせの学習に加えて脳をさらに活性化させるように講座の中に脳のトレーニング(いわゆる脳トレ)の要素を加えます。このトレーニングは、シニアの心身の活性化を促し認知機能の低下を抑制することはもちろんのこと、絵本読み聞かせ技術の向上にも役立ちます。より良い読み聞かせを行うためには、あらかじめ物語を覚えるための記憶力や、聞き手の反応に合わせて読み聞かせの方法をその場で工夫するなどの注意力・判断力が求められます。これらの能力はまさに認知機能の働きによって成り立っていますので、認知機能の働きを保つことは、読み聞かせの成功と直結していると言えます。

認知機能の中でも、特に記憶の機能が維持・向上することは、絵本の物語を覚える際にも役立つため、講座の中には出来る限り記憶トレーニングを盛り込むことが期待されます。また、記憶トレーニングの実施にあたっては、記憶の仕組みの基礎知識を学ぶことで、効果的に機能を活性化させることが出来ます。簡単ではありますが、記憶の仕組みの基礎知識を下にまとめました。本マニュアルの中でも 10 分間トレーニングとして 10 分で出来る脳トレゲームを紹介していますので、記憶の基礎知識を参考にしながら、心身の活性化の促進に取り組んでみて下さい。

記憶の基礎① 記憶には様々な種類のものがある

- 一言で記憶と言っても、幼いころの思い出から、目の前にいる人の名前、自転車の乗り方、家までの帰り方など、様々なものがあります。その中には、年齢を重ねるごとに得意になるものと不得意になるものがあります。単純に年を取ったからもの忘れがあると思うのではなく、記憶には色々なものがあるという事を知っておきましょう。

記憶の基礎② 記憶には3つの段階がある

- 記憶には様々なものがありますが、ほとんどのものに共通する3つの段階があります。第一が『覚える』段階、第二が『覚えている』段階、第三が『思い出す』段階です。人の名前などを忘れてしまったときに、つい『思い出せない』ことばかりに気を取られがちですが、そもそも『覚える』事が出来ていなかったのかも知れません。新しい情報を覚える際には、まずは情報をしっかり覚えることが重要です。

記憶の基礎③ 情報が豊かなものが覚えやすい

- 情報を必要な時に取り出すためには、3つの段階の全てが円滑に働いていることが必要ですが、特に『覚える』段階が重要となります。では覚えやすい情報がどのようなものかという、「情報が豊かなもの」です。例えば何か新商品が発売されたときに、商品の名前だけを見たときにはすぐに忘れてしまいますが、商品の名前と一緒に商品そのものも目にとると、とたんに頭の中に残るはずで

記憶の基礎④ 自分に関係する情報は覚えやすい

- 情報が豊かなものが覚えやすいということは、覚えるべきものの情報を豊かにすれば良いという事になります。どうすれば情報が豊かになるかという、自分に関連付けることが効率的であると言えます。なぜなら、人が持っている情報の中で一番豊かなものは自分に関する情報です。それと関連付けることで、覚えるものの情報が豊かになると考えられます。

記憶の基礎⑤ 記憶の機能には個人差がある・自分の得手不得手を知ろう

- 自分に関連付けると情報が豊かになり、覚えやすいわけですが、これを絵本で考えると「感情移入」であると言えます。感情をこめて読み込むことが、物語を効率良く覚えるという事につながります。しかし、感情移入できる部分は人によって異なるため、人によって覚えやすい・覚えにくいといった個人差が生まれます。自分がどのような部分を覚えるのが得意なのか、自分を知っておくと良いでしょう。

第1回 今読まれている絵本について

■第1回の目的

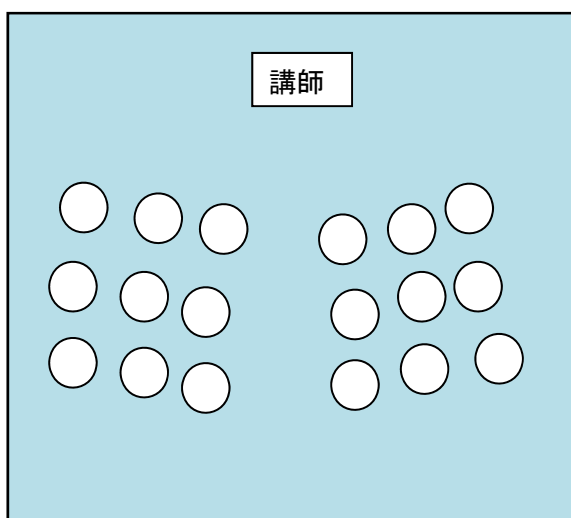
講師の体験談などを通して、子どもたちや地域の今を知り、絵本の読み聞かせ活動がどのような意義を持つのか、人にとってどのような存在になりえるのか絵本の世界の可能性について知る。また、小学校などでどのような絵本を読まれているか知り、実際に絵本の読み聞かせに触れる。

■第1回の展開と時間割

1. 講師の自己紹介	15分
2. 絵本と学校や地域の今について	15分
休憩	10分
3. 絵本のリストの紹介	5分
講師による読み聞かせと解説など①	10分
講師による読み聞かせと解説など②	10分
講師による読み聞かせと解説など③	10分
講師による読み聞かせと解説など④	10分
講師による読み聞かせと解説など⑤	10分
10分間トレーニング	10分

■会場の設営

受講者数のイスを、講師と絵本の読み聞かせが見やすいよう配置。テーブルは不要。



講師の読み聞かせが後ろからでも見えるように座席を少しずらしておく。

参加者数によって列を増やしますが、読み聞かせが見えるようにあまり横に広げない。

■展開の詳細

1. 講師の自己紹介

ここでは講師のこれまでの経験や絵本に対する考えなどを、自己紹介を兼ねてお話をします。子どもの頃の絵本の思い出や、親に読んでもらった記憶を本の題名やその頃感じた気持ちなども交えてお話をします。また、読み聞かせの活動などを経験している場合や、子どもとの交流、お年寄りとの交流などがある場合には、そのような経験や今行っている活動などを紹介します。

2. 絵本と学校や地域の今について

シニアの絵本の読み聞かせが主に小学校で行われることから、学校で行われている絵本の読み聞かせの現状や学校と子どもの今、地域の関わりについて体験などを交えて紹介します。

指導のポイント

受講生が子どもだった頃、子育て中だった頃とは違う学校や児童の今について紹介する。ただし、違いばかりを強調するのではなく、昔から変わらない子どもや学校の様子なども交えて、受講生がその後ある絵本の読み聞かせの活動に対して不安を抱くことがないような配慮も必要。

3. 絵本のリストの紹介

絵本のリストは実際に小学校や中学校の読み聞かせで使われている絵本のリストを紹介し、それぞれの絵本がどのような意味を持っているかについて具体的に紹介します。例えば、小学校入学直後の子どもが抱える心理的不安などを反映した絵本を読み聞かせで使うことによって、子どもの不安解消などにつなげていることなど。

第1 図資料			
読み聞かせ使用図書リスト（小学校低学年）			
図書名	著者	出版社	価格
1 となりの山ねずみ	成瀬あけみ 著・絵	ポプラ社	1100円
2 けいごのまもる	栗原美子 文 伊藤聖子 絵	ポプラ社	1200円
3 みにくいあひまのこ （アップルマンと絵巻物）	アダムス・ジョン 著 渡辺あけみ 訳	講談社	1000円
4 動物まじりに	野村浩将 文 野村浩将 絵	講談社	1400円
5 動物まじりにアムロク	同上	同上	1440円
6 ドナルドと動物のこころ	ジーン・コッペン 著 高橋あけみ 訳	エネハヤク	1000円
7 プルーメンの音楽隊	アダム 著	集英社	1300円
8 へんちくまもるまもるまもる	長瀬あけみ 著 上田ゆき子 絵	同上	940円
9 けいごのまもるまもるまもる	栗原美子 著 上田ゆき子 絵	同上	1200円
10 動物まじりにアムロク	高橋あけみ 著・絵	ポプラ社	1300円
11 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
12 動物まじりにアムロク	高橋あけみ 文 栗原美子 絵	講談社	1200円
13 動物まじりにアムロク	栗原美子 文 栗原美子 絵	講談社	1200円

2年生			
図書名	著者	出版社	価格
1 動物まじりにアムロク	高橋あけみ 著	講談社	大判版 1400円 小判版 1000円
2 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
3 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
4 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
5 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
6 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
7 動物まじりにアムロク	アダム・ジョン 著・絵 高橋あけみ 訳	講談社	1400円
8 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
9 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
10 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
11 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
12 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
13 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
14 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
15 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
16 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
17 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
18 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
19 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
20 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
21 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
22 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
23 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
24 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
25 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
26 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
27 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
28 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
29 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
30 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
31 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
32 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
33 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
34 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
35 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
36 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
37 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
38 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
39 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
40 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
41 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
42 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
43 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
44 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
45 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
46 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
47 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
48 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
49 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
50 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
51 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
52 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
53 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
54 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
55 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
56 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
57 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
58 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
59 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
60 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
61 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
62 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
63 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
64 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
65 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
66 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
67 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
68 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
69 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
70 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
71 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
72 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
73 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
74 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
75 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
76 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
77 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
78 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
79 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
80 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
81 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
82 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
83 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
84 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
85 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
86 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
87 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
88 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
89 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
90 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
91 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
92 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
93 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
94 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
95 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
96 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
97 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
98 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
99 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上
100 動物まじりにアムロク	同上	同上	同上

(絵本読み聞かせインストラクター熊谷裕紀子 絵本のリストより)

第2回 忘れられない絵本

■第2回の目的

絵本の読み聞かせでは、様々な状況や時間に合わせて読み聞かせを行うことがあります。エクササイズを通して「時間」を体感し、聞き手に伝えるために必要な注意点や技術について理解する。

■第2回の展開と時間割

自己紹介と絵本にまつわるエピソード

エクササイズ1「時間を体で覚えよう」 5分

エクササイズ2「自己紹介をしよう」 40分(2分×20人)(3分×10人)

休憩 10分

自己紹介についてのコメント 15分

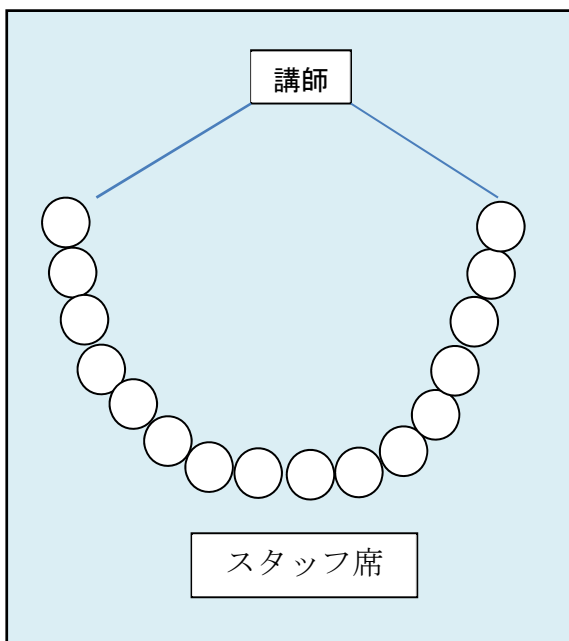
聞き手に伝えるための技術について 15分

講師による読み聞かせと解説 10分

10分間トレーニング 10分

■会場の設営

コの字にイスを配置。絵本が見やすいように講師の位置にもっとも近いイスの配置に注意する。



スタッフのポイント

講師の読み聞かせが見えるよう両端をあまりに前に近づけない、横に広げすぎない。

エクササイズの準備として室内にある時計が見えないようにします。

■展開の詳細

1. 自己紹介と絵本にまつわるエピソード

絵本の読み聞かせでは、様々な状況や時間に合わせて読み聞かせを行うことがあります。絵本がどのくらいの長さなのか、読み始めてどのくらいかかっているのかを体で覚えると、時間配分にゆとりが生まれます。ここでは次に続く自己紹介のための時間の把握をします。



エクササイズ① 「時間を体で覚えよう」

ねらい

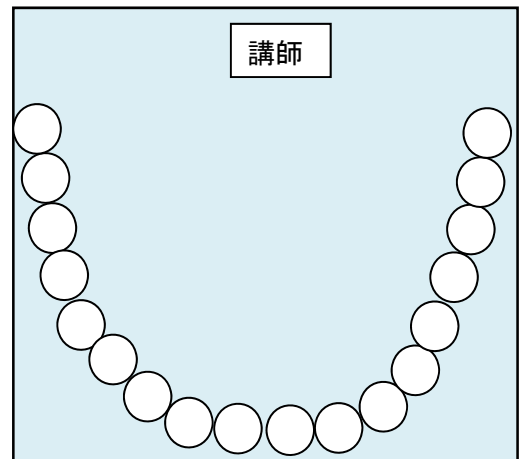
1分がどのくらいの長さなのかを感じ、自分の感覚のずれを理解する。読み聞かせにどのくらいの時間がかかるのか、時間の長さについての感覚を身につける。また、自身の性格を知る機会でもあります。

■エクササイズ

時間:全体5分程度

用意するもの:タイマー

- ① 全員に座ったまま目をつむっていただく。
- ② 講師の合図で1分間を計測し始める。
- ③ 自分で1分たったと思ったら、手をあげてもらう。
- ④ 講師は、受講者がどの時点で手をあげたか記憶する。
- ⑤ 講師は、一番早く手を挙げた受講者が何秒で、一番遅かった人が何秒か教える。(参考:一番早くて45秒と遅くて1分15秒でした。)



エクササイズ② 「自己紹介をしよう」

ねらい

自己紹介をとおして昔の記憶をよみがえらせる。参加者同士の理解を深める。2分(または3分)で自己紹介をすることによって、相手に伝えたいことを決められた時間で伝えることの難しさを体感する。

指導のポイント

- 必ず①名前②出身地③思い出の絵本を入れるよう強調する。③の絵本の名前など具体的になくても、読んであげた時のことなどの思い出などについて話すようにと指導する。③がないという人が多いが、何か絵本や本にまつわるエピソードや、過去の記憶をよみがえらせるようにします。

■エクササイズ

時間:1人2分、20名トータル40分

1人3分、10名トータル30分

用意するもの:タイマー

- ① 名前、②出身地、③思い出の絵本を必ず入れた自己紹介をする。

スタッフのポイント

- 2分または3分でベルを鳴らし、必ず終了させる。

指導のポイント

- 自己紹介において、話し方、経験などその人の特徴をとらえる。
- 客観的に自分の中で整理できて話すことが出来たか？絵本の読み聞かせに客観性が重要である点を伝える。
- 参加者の共通性を把握します(出身地など)。

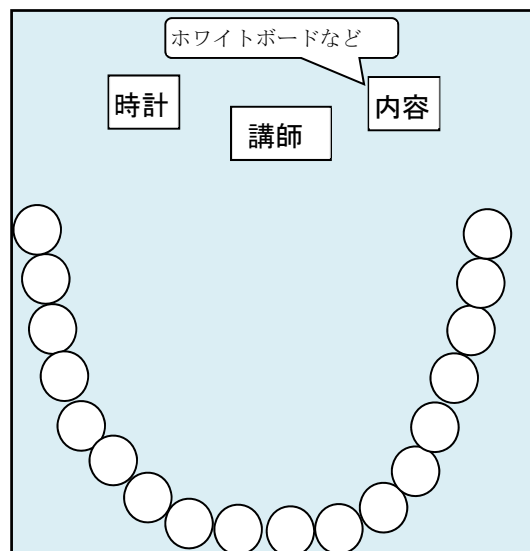
2. 聞き手に伝えるための技術

絵本の読み聞かせに必要な基本的な技術のポイントについて紹介します。絵本の理解から、部屋の大きさに合わせた声量の必要性など、講座のみならず絵本の読み聞かせの実践において理解しておくべきポイントについて紹介します。

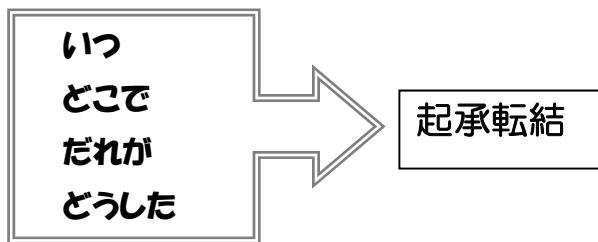
「以下のポイントが話の中に入っていましたか？」

※資料2-1は、エクササイズ前には渡さない。

以下資料2-1内容と指導ポイント



1. 目的に沿って、自分の中で整理できているか？



指導のポイント

短い自己紹介の中でも、出身地のこと、思いでの絵本など起承転結がわかりやすく伝える必要がある。絵本も同じ！

2. 強調部分 = 感情移入

↓ (リアリティ)
感動を与える

指導のポイント

- 受講者の話の中からリアリティがある話などを引用しながら、話の中で強調したかったことには感情が入る、だからリアリティがあり、感動を与える。
- 絵本を借りて、私たちの真実を伝える作業をします。子どもたちにうそは伝えない。

3. 聞き手に届く音量と滑舌

指導のポイント

- 部屋のキャパシティーを把握して声の大きさとテンポを考える。
- 声量も部屋の大きさに合わせていかなければならない。体も鍛えなければならぬ。
- 大きすぎると前に発した声に後ろの声がかぶさってしまう。

4. 時間配分

★大切なことは客観性：冷静 計算

★自分がどう観えるか⇒自分をどう観せるか

= 勉強・訓練

指導のポイント

- 大事なものは客観的に自分を見られるか？冷静に計算しつつどう見せるか？
- 今日の私はどうだったかしら？今日の反省は今日中にする。

■宿題

思い出の絵本を探してくる。

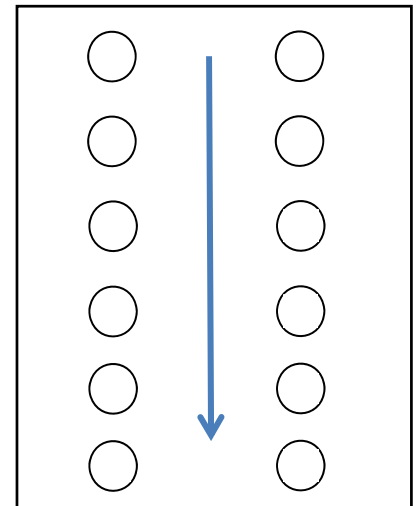


10 分間トレーニング「伝言ゲーム」

時間:10分程度

用意するもの:メガホン、伝言カード、A4 用紙(最後の人が内容を書く用)

- ① 2-3グループに分かれる(1グループを6人程度)
- ② 教室の端から端に等間隔に1列に並ぶ。近すぎると伝える時に声が聞こえるため。また少しでも運動要素を入れるため。
- ③ 各グループの最初の人に伝言するお題(カード)を見せる。
- ④ お題を見たら、用意ドンの合図で次の人に伝言を伝える。
- ⑤ 最後の人がまでいったら、他のチームが終わるまで待つ。
- ⑥ 全てのチームが終わったら、それぞれのチームの最後の人はお題を発表する。この時スタッフはホワイトボードに内容を書く。視覚的に伝えきれなかった言葉がわかるように。



街路樹の
きれいな
おしゃれな
まち・・・

第3回 思い出の絵本を読む

■第3回の目的

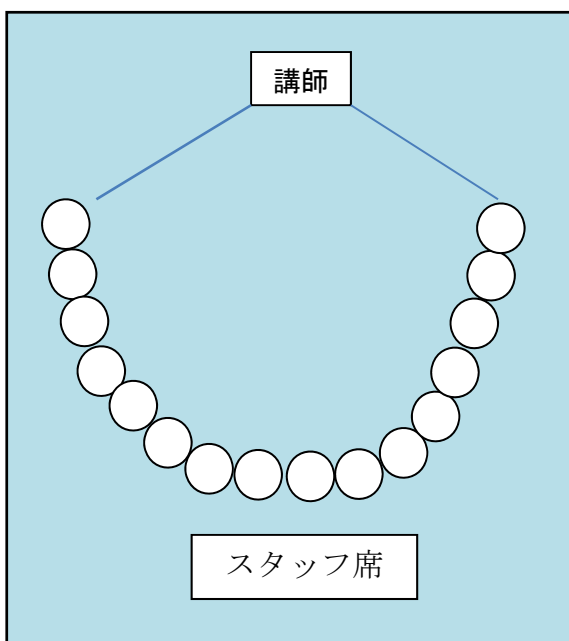
自分の人生を振り返りながら紹介した思い出の絵本を実際に読んでみるにより、さらに絵本にまつわる記憶やその頃の思い出を蘇らせる。また、絵本を実際に読むことにより、今自分が持っている絵本を読む力がどの程度のものか感じ、講座中での学びに生かしていく。

■第3回の展開と時間割

エクササイズ①「自分で選んだ絵本を読んでみよう」	30分(3分×10人)
エクササイズ①についてのコメント	5分
休憩	10分
エクササイズ①についてのコメント	15分
7つのポイント(読み聞かせの注意点)	10分
自己採点	3分
講師による読み聞かせと解説	10分
10分間トレーニング	10分

■会場の設営

コの字にイスを配置。絵本が見やすいように講師の位置にもっとも近いイスの配置に注意する。



講師の読み聞かせが見えるよう両端をあまりに前に近づけない、横に広げすぎない。

エクササイズの準備として室内にある時計が見えないようにします。

■展開の詳細



エクササイズ①「自分で選んだ絵本を読んでみよう」

■エクササイズ

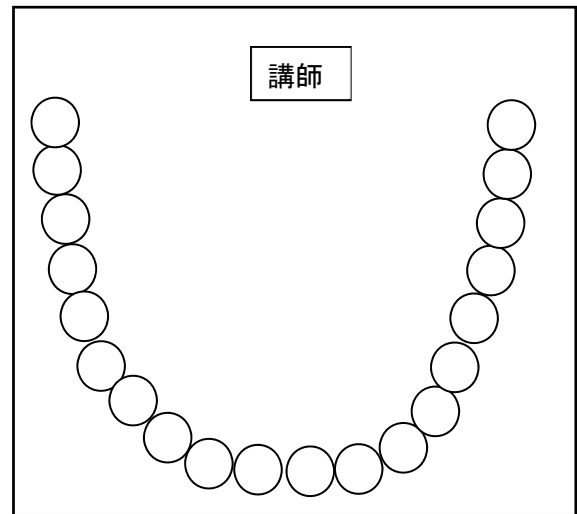
1人3分以内 全体1時間程度
座ったままで読む

ねらい: 持ってきた絵本をみんなに3分以内で読む。
講師は受講生それぞれの絵本の読み方を観察し、その後の指導の参考にする。

① 「名前」、「題名」と、「作者名」を言って読み始めて下さい。それ以外は言わない。

※もし言った場合にはその場で講師がすぐ指摘。

② 3分経過したら途中でも終了する。



指導のポイント

- 各受講生の呼吸法を確認する。
胸呼吸、口呼吸など呼吸が浅い場合は指摘し、腹式呼吸を意識するように指導。
- 声量と滑舌とその本に合ったテンポで話せているか確認する。
※部屋の大きさに合わせて話しているか？人数に合わせているか？
- 絵本を用意出来なかった人はインストラクターに申告するようにする。



スタッフのポイント

- 絵本が見つからなかった人、忘れた人がいるので、絵本の準備をする。
- 3分を計測し、強制的に終了する。

■「資料 7 つのポイント」をもとに今日の自分をチェック

1. 絵本の見せ方

- 絵本を持つ筋肉も大事である。
- 字が読みにくいことがある。ブルーに細かい黒文字など。
- 横長の本や、文字が左右に分かれている本は、焦点が合いにくい。横長の本の場合は、手元で読んで見せてを繰り返す方法がいい。

2. 声の大きさ

- 聞き手の人数や場所に合わせて声の大きさを調整する。子どもたちが 30 人くらい座ると声が吸われてしまう。騒がなくても声が吸収されるので注意。

3. はっきりと読めたか

- 滑舌が大事。舌は筋肉です。日々話すことによって機能回復をさせていきたい。

4. 本の内容に合ったリズムで読めたか

- あまり早くても意味が伝わらない。子どもたちには意味が収まってから。
- 初めて出てきた言葉は高音を使って子どもたちの耳の中に入れることも必要。
- 1ページ目と2ページ目が一番難しい。それを克服するのは、もっとその前から準備しておくことが大切(ウォーミングアップが大事)。
- 読み聞かせを始める時も途中で、余計なことをしゃべらない。スタート前に余計な想像をさせない。それは作家に失礼であり、絵本の内容が情景を作るようになっている。

5. 顔の向き

- 活字ばかりを見ないで聞き手を見る。

6. 姿勢

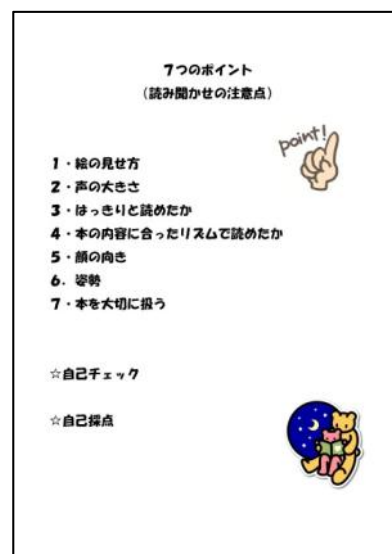
- 絵本が見えるように真っ直ぐに立つ。

7. 本を大切に扱う

- 本に書き込みはしない。
- 著作権があるので本はコピーしない。
- めくれないとき、指をなめてめくらない。図書館には洗面台がついている。手をあらって、最後も手を洗う。子どもたちが触った本などは特に注意。本は決して衛生的なものではない。

本が何分かかるか計る

- 学校から依頼があった場合は、15分で読んで下さいと言われた時に、15分の本を1冊なのか7分と8分を読むのか判断しなければならない、普段から知っていないといけない。
- また、15分の本は体力がないと読めない。途中で疲れたとか言わない。絵本の世界が台無しになる。



第4回 読み聞かせに必要な身体づくり

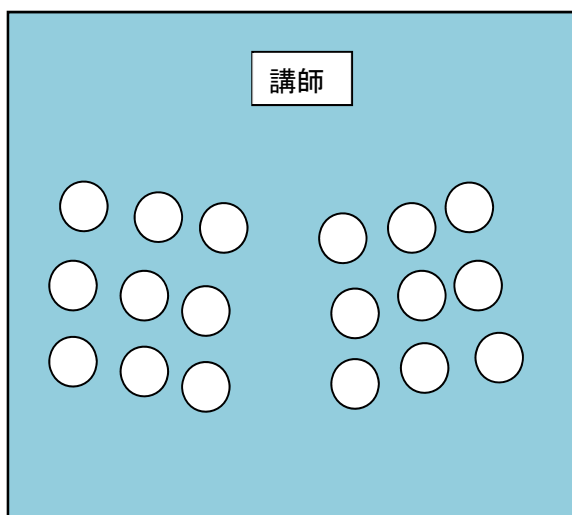
■第4回の目的

絵本の読み聞かせに必要な基本的な体力作りを行うにあたり、高齢者の身体的特徴などを踏まえ、生活の中で出来るエクササイズなどを行う。柔軟体操から、呼吸法、発声まで絵本に必要な体づくりについて学び、継続的に行うことの必要性を理解する。

■第4回の展開と時間割

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 柔軟体操 | 50分 |
| 2. 休憩 | 10分 |
| 3. 姿勢 | 10分 |
| 4. 発声と滑舌 | 20分 |
| 5. 発表会用の絵本の選書について | 5分 |
| 6. 講師による読み聞かせと解説 | 10分 |
| 7. 10分間トレーニング | 10分 |

■会場の設営



スタッフのポイント

お互いの顔が見えないような椅子の配置にする。

前後左右、動きやすい間隔の配置

■展開の詳細



エクササイズ「柔軟体操」

■首と肩の柔軟(7分間程度)

- ① 立ち上がる。
- ② 首を前にゆっくり倒していく。8呼間で前に倒して8呼間で戻す。
- ③ 後ろにも8呼間で倒して8呼間で戻す。
- ④ 横にも、斜めにも倒す。
- ⑤ 指先を肩にあて、ひじを大きく回す。指先をつけて、息を吐きながら回す。



■前屈から横への曲げ伸ばし(7分)

- ① 前屈をする。体の硬さを実感する。
- ② 今度はペンを横に口にくわえる。そして前屈をする。
- ③ ※息を吐いているから、より曲りやすくなることを実感。
- ④ 横への曲げ伸ばしをする。ちゃんと伸びているか感じる。
- ⑤ 耳に手につけて伸ばす。どこの筋肉が伸びているか感じながらやる。

■スクワットとももあげ(7分)

- ① ゆっくりと8呼間でしゃがむ。そして8呼間で戻る。
- ② もう一度繰り返す。
- ③ 座って、ももをあげて、息を吐きながら膝を抱える。
- ④ バスタオルをおいて足指でたぐりよせたり、落ちているものを足指でつかんで取るということもやってみる。

■足踏みと姿勢(7分)

- ① 足踏みをその場でやってみる。
- ② 姿勢の矯正をする。足は肩幅、肛門をしめる。力を抜いて。
- ③ 肩甲骨をしめて、アゴを引く。そして胃をななめ後ろにひっぱる感じ。

■顔の体操と舌の運動

- ① 顔の体操です。目も鼻も口も全開にする。次は全部しぼむようにする
- ② 10回くりかえす。「パッ」「ウン」
- ③ 口を動かす。「ウー」、「イー」。口角の筋肉を使う。
- ④ あっかんべーをする。舌を上にも伸ばし、横にも伸ばし、丸める。縦にする。
- ⑤ 最後にゴリラの顔。舌を中でぐるっとまわす。



エクササイズ「口の体操」

- ① 息を吸っておなかを膨らませる。
- ② はやくち言葉で、「アエイウエオアオ青い海……」。講師が1人1人を確認する。
- ③ 北原白秋のあいうえおの歌

<p style="text-align: center;">読み聞かせのための身体づくり </p> <p style="text-align: center;">① 口の体操</p> <p>アエイウ エオアオ 青い海 降り足踏け 飛い空 カケキク アコカロ 池 垣根にケイトウ 菊の花 サセシス セリソソ その林 さかに響くたゞ 杉の枝 タテチツ アトタト タタントソソ 小きなつうき 本葉がトソ ナネヌ ネノソ 庭の中 子大と小鳥が シャレている ハハヒラ ハホハホ 船の帆が へばるのほめか(四ノ二) マヌム ヌモモ 豆で差 鼻先に寄って もんぢだ ヤエイユ エヨヨ 雷の夜 みなな笑顔の いづりはだ ラリル レロロ ルルレリ ロイラ カチヤ 青いなか ワエイウ エウオ 笑い顔 ワハワ エヘホ ワッハッハ</p>	<p style="text-align: center;">読み聞かせのための身体づくり </p> <p style="text-align: center;">あいうえおの歌 (北原白秋)</p> <p>あめんぼ赤いなアイウエオ 浮藻に小えびもおよいでる 柿の木栗の木カキタケコ きつつきコツコツ枯れけやき ささきに酔をかけサシスセン その魚浅瀬で刺しました 立ちましようラッパでタチツテト トテトテタッタと飛び立った なめくじのろのろナニヌネノ 納戸にぬめってなにねぼる 鳩ぼつぼほろほろハヒフヘホ 日向のおへやに笛を吹く まいまいねじまきマミムメモ 梅の実落ちても見もしまい 桃栗茹で栗ヤイエヨ 山田に灯のつく宵の家 雷鳥は寒からラリルレロ 蓮華がさいたら瑠璃の鳥 わいわいわつしよワイウエオ 植木屋井戸がえお祭だ</p>
---	--

指導のポイント

- 早く講座教室に来た人はここまでワンセットで自主的にやるように指示する。
- 遅れる人は道を歩きながらやるように指示する。
- 声を出してその声を自分で確認するのが話すと聞くのを一度に行うので認知症にはとてもいい。

■呼吸法

- ① 立ってもらう。
- ② 鼻で息を吸い込んでおなかを膨らませ、ゆっくり吐きます。
- ③ 右手を前に伸ばし、息を手の甲に向かって吹きかける。手の甲に息を感じられるように吹きます。
- ④ 口をすぼめて、大量に一気に吹くように指示する。



■早口言葉の復習(5分間)

2種類の早口言葉を練習

講師は一人一人声が出ているか、呼吸はどうか確認しながら回る。



10分間トレーニング

北原白秋のあいうえおの歌を暗唱しよう

口の体操でも使用している北原白秋の歌を覚えて暗唱出来るようにする。

第5回 読み聞かせの練習その1

■第5回の目的

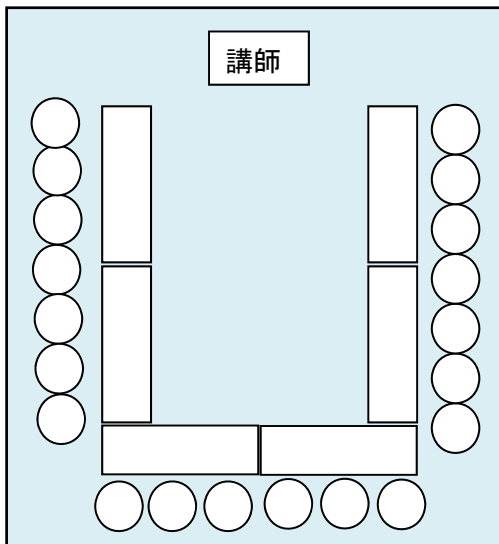
第7回の個人発表に向けて選書した絵本を用い7つのポイントを確認する。さらに文章理解を深めるため、絵本を読み込むエクササイズを通して作者の意図や聞き手のことを意識した絵本の読み込みを理解する。

■第5回の展開と時間割

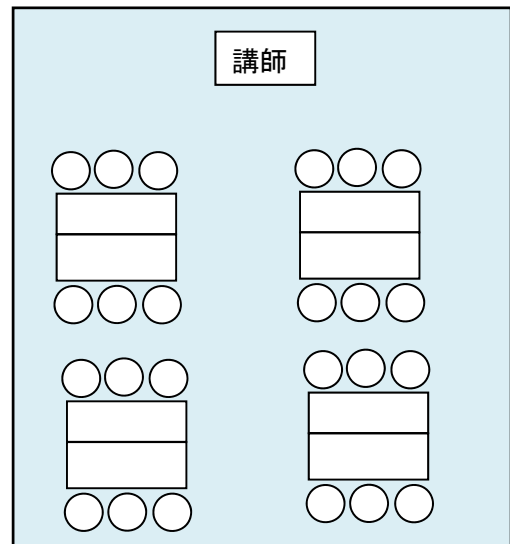
前回の振り返り(柔軟から発声)	5分
パタカラ ダゾザド	5分
7つのポイントの再チェック	30分
休憩	10分
エクササイズ「絵本を読み込む」	30分
講師による読み聞かせと解説	10分
10分間トレーニング	10分

■会場の設営

絵本を読み込むエクササイズで行う付箋貼りが行いやすいように、テーブルを用意する。



または



■展開の詳細

開始前から前回の復習として



エクササイズ「柔軟体操と呼吸の練習」

- ① 柔軟体操。
- ② 呼吸の練習をし、息を吸っておなかを膨らませているか確認する。
- ③ 右手を前に出して呼吸と発声の練習をし、息が手の甲に当たっているか確認する。



エクササイズ「口の体操」

- ① 息を吸っておなかを膨らませる。
- ② 「アエイウエオアオ青い海……」。講師が1人1人を確認する。
- ③ 北原白秋のあいうえおの歌



指導のポイント

- 早く講座教室に来た人はここまでワンセットで自主的にやるように指示する。
- 遅れる人は道を歩きながらやるように指示する。
- 声を出してその声を自分で確認するのが話すと聞くのを一度に行うので認知症にはとてもいい。



個人練習 7つのポイントのチェック

ねらい: 第3回で学習した絵本の読み聞かせをする上での7つのポイント(第3回参照)を各自実際に選書した絵本を使いながら確認をする。①絵本の見せ方、②声の大きさ、③はっきりと読めたか、④本の内容にあったリズムで読めたか、⑤顔の向き、⑥姿勢、⑦本を大切に扱う



エクササイズ 「絵本を読み込む」

【ねらい】:絵本の内容の理解を深める。作者の考え、強調したい箇所やセリフ、特に見せたい絵がどこにあるかを考えることにより、その絵本の思いなどを理解し、絵本の読み聞かせで表現出来るようにする。

【時間】:全体45分程度

用意するもの:書き込み余白付き付箋(赤、青、緑、黄色、橙の5色)



【配布資料】:「絵本を読み込む」、「読んだらチェックしてみましょう」

【準備資料】:「絵本を読み込む」を配布。付箋5色を配布。

- ① 一番面白いと思ったところに赤い付箋を付ける。
※出来たら手をあげてもらおう。3分後くらい。
- ② 一番見せたい絵に青の付箋を付ける。
- ③ 一番聞かせたい言葉に黄色の付箋を貼り付ける。「この台詞大好き、このナレーション大好きなど、一番気持ちを動かされる言葉」を選ぶ。
- ④ 一番子どもたちが喜びそうなところに緑色の付箋を貼り付ける。
※条件の確認(対象は幼稚園から低学年、そして7-8分)そういう子どもたちが一番喜びそうなところ緑色の付箋を貼る。
- ⑤ 一番むずかしいと感じるところにオレンジの付箋を貼る。
- ⑥ 5分間で、もう一度読んでみて、貼っているところを直す必要があれば直す。
- ⑦ 赤の付箋の白い部分に、おもしろくこのページを表現するのにどうすればいいか書く
※わからない人には、「大きな声で」「ゆっくり」など書いてみるように促す。
- ⑧ 青色の付箋に一番聞かせたい言葉をどういう風に表現したいかを書く。
- ⑨ オレンジ色の付箋にどうやったら克服出来るか?を書く。例:スピード感のあるものなら、ここから変えるなど。
- ⑩ 緑色の付箋に子どもたちがどうやったら喜ぶか?を書く。例:近くに行ってみせる、声をかえるなど。

絵本を読み込む

1. 読解(文章理解)

- 一番 面白いと思ったところ → (色)
- 一番 見せたい絵 → (色)
- 一番 聞かせたい言葉 → (色)
- 一番 子ども達が喜びそうなところ → (色)
- 一番 むずかしいところ → (色)

2. 感情移入(経験・観察)

3. 表現 (客観的・具体的)

キーポイント=冷静に構成



指導のポイント

- 貼る場所が同じところになってもよいので必ず貼るように指導する。
- おもしろいところ、見せたいところをはっきりしてきているかを確認する
- 一番おもしろいところをクライマックスにする。面白いところと絵が一緒の人は最高のクライマックスです。
- 赤を頂点にして、1冊の本を立体化する。ここで大きな声を出してみようとか、お話にでこぼこが出来る。これが読み込みの基礎です。
- 表現するのに重要なのは感情移入。そこで役立つのは経験。悲しみや喜びの経験がたくさんあるシニアだからこそ、絵本の素晴らしさを伝えることが出来る。
- 観察力が大事。こういう時、人はどうするか？人のことを観察することから学ぶ。自分の思いをぐっと入れるから感動する絵本になる。
- 聞き手の子どもたちに、この表現わかるかしらということも含めて考えながら作り上げていく。読み聞かせで大事なものは、何度も読み込んでも読み聞かせをするときには、初めて読む様な気持ちの方が大事。

第6回 読み聞かせ練習その2

■第6回の目的

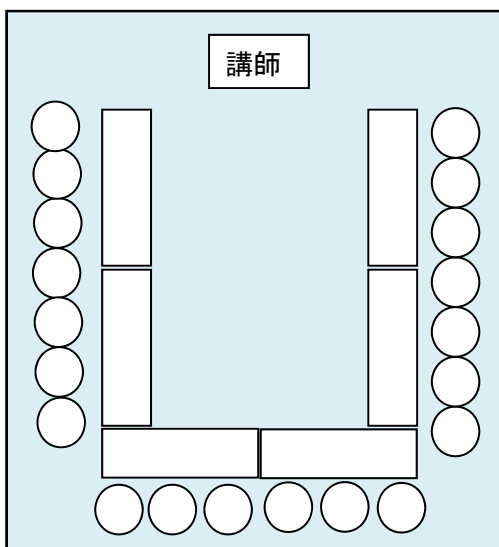
文章理解と感情移入を復習し、個人発表に向け発表用の本の理解と読み聞かせのリハーサルを行う。

■第6回の展開と時間割

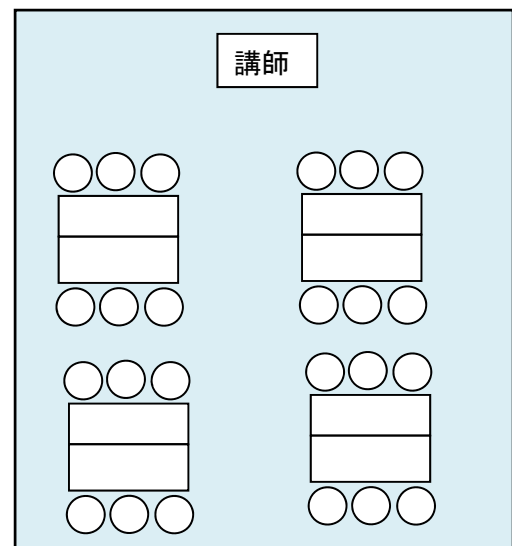
文章理解と感情移入の復習	10分
個人発表のリハーサル	40分～50分
リハーサルの講評	15分
絵本の読み聞かせ	8分
10分間トレーニング	10分

■会場の設営

コの字にイスを配置。絵本が見やすいように講師の位置に最も近いイスの配置に注意する。



または



■展開の詳細

1. 前回の復習
2. 各自で自分の本の文章理解をもう一度復習する。
3. リハーサル
各自 3 分間のリハーサルを前で行う。

指導のポイント

- 自分の名前、本のタイトル、作家名を言う。
- 絵本の帯や中に書いてある作者のメッセージや言葉は読まない。
- 絵本は左右の手どちらで持っても大丈夫。やりやすい方向で。
- 絵本のカバーは邪魔になるので取っておく。
- 新しい本はかえりがあるので、見せにくい。真ん中を広げてつぶす。
- 最後まで一ページずつめくる。文章が終わっても裏表紙まで見せて、最後には表と裏を開いて見せる(作者への心遣い)。
- 老眼鏡、指サック、濡れティッシュを忘れない。
- 「この本はね」とか絶対に言わない。作家の書いたとおりのものを伝える。
- 本のタイトルを言った瞬間に本の世界になるようにする。
- つっかかってもそのまま言う。「ごめんなさい」などの言葉は言わない。
- 立ち位置、声を出す方向などを説明する。
- 本にカンニングペーパーを貼ったりしない。
- 本に合わせた姿勢を見つける。自分の体が本にかぶらないようにする。

第7回 読み聞かせ発表会（個人）

■第7回の目的

7-8 分の絵本の読み聞かせの個人発表を行う。実際に本番に近い絵本の読み聞かせを体験し、これまでの学習の成果を発表すると同時に、良く出来た点や上手く出来なかった点について考える。

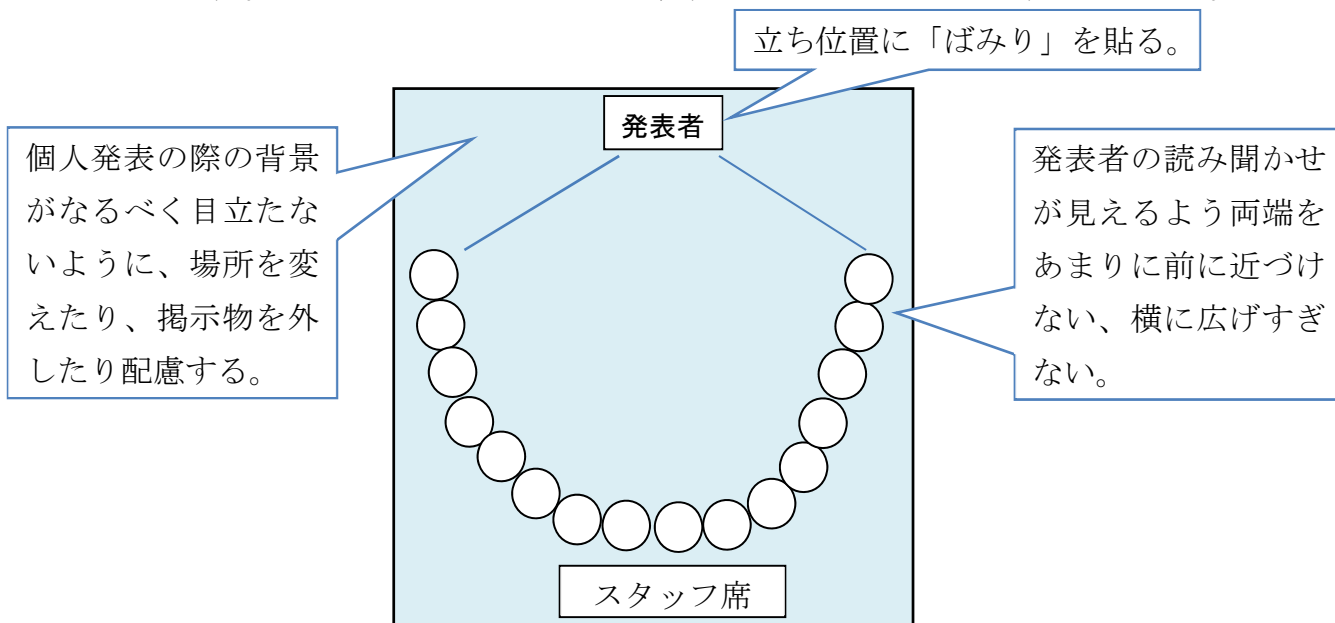
■第7回の展開と時間割

個人発表 90 分

講評 15 分

■会場の設営

コの字にイスを配置。絵本が見やすいように講師の位置にもっとも近いイスの配置に注意する。



■展開の詳細

1. 個人発表

1人 7 分～8 分の絵本の読み聞かせを行う。



2. 個人発表への講評

個人発表に対して一人一人講評を行います。
以下講評のポイントを参考にします。



講評のポイント

	ポイント	チェック	
姿勢 1冊を姿勢よく読み終えるには、体力が必要です。	立ち姿		正しい姿勢が望ましいです。読み手の立ち位置も絵本の見え方を左右します。客観的に自分の姿を想像することが重要です。
	顔の向き		子どもたちの思いを受け取りましょう。
	アイコンタクト		
発声 腹式呼吸が基本です。毎日、声を出して練習しましょう。	声量		キャパシティ(部屋の大きさ・人数等)に合った声の大きさであることが大切です。腹筋を使いましょう。
	滑舌		口を大きく動かすこと、舌を柔軟に使うことが大切です。
	メリハリ (高低・強弱)		声にメリハリをつけることで、距離感を表現することができます。また、テンポを変えることにより、キャラクター分けも可能です。
	テンポ		
絵の見せ方 皆に絵が見えるよう、読み手の姿勢に配慮しましょう。	角度		額縁のある直線的な絵は、他の絵本よりもまっすぐに持つことを強く意識しましょう。
	開き方		まずは、まっすぐに持つことが基本です。読み手の体から遠い方のページを読む際に、絵本が閉じないよう気を付けましょう。
	ページのめくり方		スマートにめくります。横長で持ちづらい本は、読んでから前に絵本を押し出し子どもたちに絵をしっかりと見せるというテクニックもあります。
表現 内容を正確に読み解けているかが重要です。作家の指示をきちんと読み取りましょう。	本の内容理解		何度も何度も読み込みます。読む度に新しい発見があるはずですが、気付かなかったことに出会えます。
	ページの変り目		作家がなぜページを変えるのかを考えてみましょう。インパクトを与えるために、ぽーんと高めの声を出すのがポイントです。
	キャラクター分け		声色ではなく、声の高低・強弱・テンポに変化をもたせて効果的に表現してみましょう。基本は役作りです。
	場面転換		大きく話が変わるところです。内容を理解し、場面にあった表現を心がけましょう。
	言葉の粒立		大切な言葉、子どもが初めて聞く言葉、普段使わない言葉は、何だろうと思わせるような形で粒立って表現します。高音・ゆっくり・しかりが基本です。

第8回 個人発表の振り返り・グループ発表会の準備

■第8回の目的

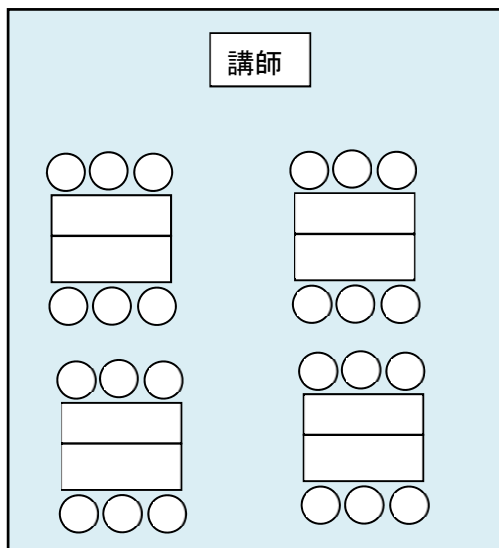
個人発表を振り返り、どのような点が良かったのか、悪かったのか客観的に発表を振り返るようになる。最終回に向けたグループ発表の準備を始める。

■第8回の展開と時間割

自己採点	10分
グループ発表の話し合い(テーマ選び、選書など)	100分

■会場の設営

各グループでプログラムの作成や、名札の作成を行いやすいようにテーブルを用意する。5-6人で一つのグループを作るような配置にします。



スタッフのポイント

グループ分けは、男女の比率、年齢、関係性(交友、夫婦など)、認知力など偏りがないように行う。

■展開の詳細

- ① 自己採点(自己チェックカード) ②グループでのテーマ選びと話し合い

自己チェックカード	
基礎の7つのポイントについて	
① 絵の見せ方	(/100)
② 声の大きさ	(/100)
③ はっきりと	(/100)
④ 本筋の図に合わせたリズム	(/100)
⑤ 絵の向き	(/100)
⑥ 姿勢	(/100)
⑦ 本を大切に扱う	(/100)
基礎の5つのポイントについて	
① おもしろいところ	(/100)
② 見せたい場	(/100)
③ 聞かせたい言葉	(/100)
④ 子どもが居るところ	(/100)
⑤ わずかしいところ	(/100)
3. 自己採点 ()点/100点	
4. 次への努力として	



第9回 グループ発表の練習

■第9回の目的

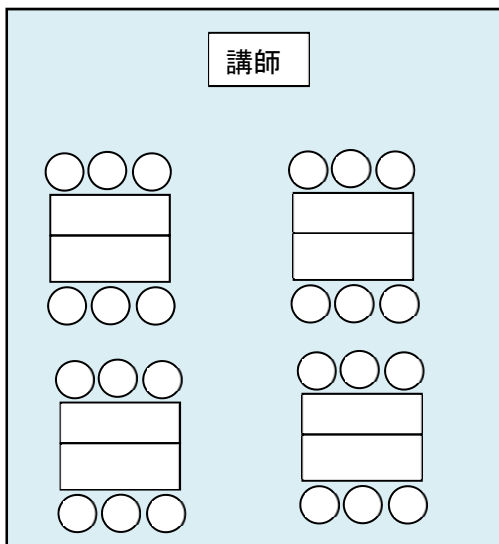
グループ発表に向けて最終的な役割分担、読む絵本、構成などを確定し、本番にむけたグループ発表のリハーサルを行う。講師はグループ毎にリハーサルをチェックし、必要な修正やアドバイスを提供する。リハーサル中、他のグループはプログラム作りなどの準備を進める。

■第9回の展開と時間割

プログラム作成の説明	10分
プログラム作成とリハーサル	110分

■会場の設営

各グループでプログラムの作成や、名札の作成を行いやすいようにテーブルを用意する。プログラム作成用の画用紙、はさみ、のり、マーカー、セロテープなどを用意する。



スタッフのポイント

リハーサルは他のグループにその内容がわからないように事前に別室を用意したり、施設内でリハーサルが可能な場所を確保する。

■展開の詳細

講師がリハーサルを確認する間、他のグループはプログラム作成をします。

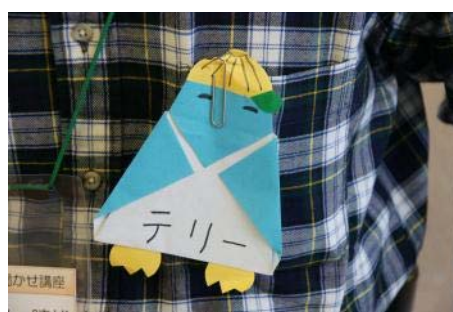
① リハーサル

グループ発表に向けたリハーサルをグループに分かれて行います。講師はプログラムの構成をグループのメンバーが行った選書に基づいて行います。本番の状況を意識しながら、それぞれのメンバーが役割を正確に認識し、指定の時間内に収まるようにリハーサルを行います。



② プログラム作成

発表時に掲げるプログラムを作成します。色画用紙、はさみ、マーカー、のりなどを使いながら、思い思いのプログラムを作成します。ただし、大きさは各グループが公平になるように指定のサイズ内とするように指示します。また、子どもたちにもわかりやすいような名札も作成します。



第10回 グループ発表会・修了式

■第10回の目的

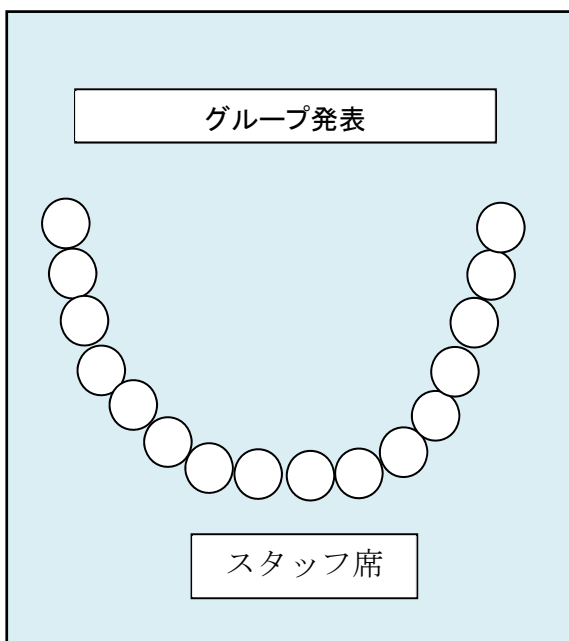
最終回の成果発表として絵本の読み聞かせをグループで行う。各グループで準備した成果と個人でそれまで学んだ絵本の読み聞かせの技術についての成果を披露し、より実践的な絵本読み聞かせの活動につなげるきっかけとする。

■第10回の展開と時間割

グループによる最終確認	5分
グループ発表(30分×2グループ、20分×3グループなど)	
講師による講評	15分
修了式	10分

■会場の設営

コの字にイスを配置。絵本が見やすいように講師の位置に最も近いイスの配置に注意する。プログラムが貼れるように、ホワイトボードなどを用意する。



スタッフのポイント

プログラムを掲示するため、壁に掲示か、ホワイトボードに掲示する。背景が目立たないようにするため、部屋のどの壁面を後ろにするか事前に検討する。



第5章 グループの自主化

シニアによる絵本の読み聞かせは、もの忘れなどの「認知機能の低下の予防」や良い絵本を選ぶための知的活動を伴う「生涯学習」の他、高齢者への健康増進効果が示唆されています。

絵本の読み聞かせ活動を行う際、特に大切なのは長期的に継続することで、加齢とともに失われる機能の低下の抑制と予防ができるからです。さらに継続的に活動することで、子ども世代との交流の深まりや同世代の相互支援、地域への愛着の形成などを通じた「生きがいつくり」といった様々な効果も得られ、相乗効果が期待されます。

講座終了後、修了生が実際に絵本の読み聞かせを長期的かつ継続的に行えるようになるには、仲間で行う読み聞かせ活動が望ましいです。仲間で支え合い、時には競い合うことで継続的な活動に繋がりがやすいです。

こういった修了生による絵本読み聞かせグループを立ち上げ、グループとして定着していくには事業主体(自治体やNPO等)の支援が必要な場合が多々あります。

では自主グループの自主化の過程を順によって説明します。



Step1 自主グループについての説明及び読み聞かせ実践

1-1 自主グループについての説明および話し合い

講座が終了し、絵本読み聞かせグループを立ち上げる前に、講座修了生に対し、読み聞かせボランティア活動について説明を行う必要があります。講座修了生には地域で読み聞かせボランティア活動をした経験のない人が多いです。活動を始める前に目的や活動の内容、活動のスタイルなど、活動についてイメージできるように説明を行うことが大切です。

ただし、一方的に説明して主導するのではなく、修了生の意見や希望を話し合える時間を作ることで、自主グループとしての意識が芽生えます。

PLUS ONE!

中には「体力に自信がない」、「子育てをしたことがない」、「仕事一筋で子どもとの接し方が分からない」など、健康の問題、社会的な活動の経験、子育て経験による不安を訴える人もいますが、自分に合ったペースで活動していくことの重要性を説明し、励ますことで取り組むことができる場合もあります。

1-2 読み聞かせ実践

説明や話し合いと同時に、子どもの前で読み聞かせの実践を行える機会を作ることで読み聞かせ実践の体験ができます。

読み聞かせ実践の施設探しは容易ではありません。地域のネットワークや行政の協力得ることが重要です。修了生には、聞き手の年齢や施設に合わせた選書、プログラム作成、練習などの準備をしてもらいます。



PLUS ONE!

読み聞かせ実践のプログラムは、グループ発表を応用したものをお勧めします。一度経験しているので安心して取り組むことができます。

Step2 グループ(会)の基礎作り

2-1 グループ(会)の名称

次のステップとして、具体的なグループシステム作りを始めます。まずは、活動しやすいグループ全体の名称を決めます。話し合いの場で人数が多い場合は、小グループで分かれて話し合い、小グループで決めて、その後各グループで名前と選んだ理由などを発表してもらい、最終的に全員で決めます。

PLUS ONE!

みんなで、名札作成など作ってもらうのもいいです。

2-2 連絡網

グループメンバーの関係作りのきっかけや情報の共有、連帯感などのために連絡網を作ります。連絡を受けたら次の人に伝える形式をとり、一人に負担がかからないようにします。順番を決める際、「忙しくてファックスで連絡を受けたい」、「ファックスの使い方が分からないので電話がいい」といった希望は受け入れることが望ましいです。

PLUS ONE!

連絡の基本は次の人までですが、その次の人まで伝えるようにすると連絡の止まりや漏れを防ぐことができます。

2-3 定例会などの集まり

★定例会：月一回程度で定期的に集まり、グループ運営や読み聞かせ活動について話し合える時間を設定する必要があります。活動に必要なお知らせも、メンバーで共有します。

★勉強会：施設での読み聞かせに伴う予習(準備)・復習(反省)などの学習です。

PLUS ONE!

会の運営や話し合いの際は、なるべく全員が同じだけの発言が出来るような雰囲気を作ることが大切です。

2-4 役員選出

会の運営のための役員を選出します。自分たちで会を運営するという意識に繋がり、更に会の雰囲気とも関わるとも大切なステップです。基本的に全員が何らかの役を担当するように割り振ることを意識しましょう。

PLUS ONE!

役員になることに負担を感じる人が大多数なので、役員の任期を短くしたり、役員じゃなくて世話係と名前を変えたり工夫が必要な場合があります。

Setp3 いざ!絵本読み聞かせ活動へ

3-1 施設探し

グループの立ち上げ時は施設を探すことが必要になります。一方、修了生のネットワークを活用する事も大事です。定例会などを機会に修了生のボランティアなどの現在の活動状況を話し合い、そこで読み聞かせが可能かどうか話し合います。絵本読み聞かせの施設を一緒に探していくことで、自主グループの意識が高まり、連帯感も高まります。

3-2 絵本読み聞かせ活動

読み聞かせ施設が決まったら、近くて通いやすい人や希望者を中心に施設との連絡担当者やメンバーを決めます。活動の内容や頻度は、基本的には施設の希望に沿って設定しますが、修了生の健康状態や生活に支障のない内容や頻度を心がけます。

新しい施設に読み聞かせを始める前に、施設でのマナーや守秘義務などについて心得ることも欠かせません。

3-3 イベント参加

子育てフェア、介護予防イベントなど、地域の催しに参加し、グループ活動をアピールします。イベントでの発表をみて声をかけてくれる施設もあります。さらに、大きなイベント参加を経験することで修了生の自信にもつながります。





PLUS ONE!

施設探しやイベントに参加する時、グループ紹介と活動紹介のリーフレットを作成し配布するといいでしょよう。



PLUS ONE! 自主グループの活動の紹介

活動について

- 絵本の読み聞かせ：小グループに分かれて、地域の保育園や幼稚園等を定期的に訪問し、15分～30分の時間をいただいて、絵本の読み聞かせをしています。
- 絵本の選書：子どもの年齢、季節、時事、授業との関連、施設の要望などを考慮しながら、次世代の子どもたちに伝えたいシニア自身の想いを込めて選書を行います。
- 読み聞かせの練習：後ろの席の子どもにも届く声量であること、絵本に描かれたメッセージをいかに表現するかなど、繰り返し練習をして本番に臨みます。読み聞かせ後には、反省会と勉強会を行い、技術の維持・向上に努めています。
- 読み聞かせの催し：地域の催しに参加したり、保育園のイベントで絵本の読み聞かせを行ったりしています。



以上、自主グループの自主化の過程を順によって簡単に説明しました。地域や講座修了生の背景や経験によってサポートの内容が変わってきます。修了生とよく話し合い、一緒にグループを作っていくことが大切です。

おわりに

このシニアの絵本の読み聞かせ講座インストラクターマニュアルは、今後期待される高齢者の社会参加を絵本の読み聞かせを通じて行ってみたいと思っている全国の絵本読み聞かせボランティアや福祉施設の職員の方を対象にしたインストラクター養成の研修のテキストとして開発しました。これまで本研究所が実施してきたシニアを対象にした絵本の読み聞かせ講座の運営方法、指導方法、また自主グループの支援方法など実践の場で体験したことを最大限反映させました。より多くの高齢者が絵本の読み聞かせに触れ、絵本の素晴らしさを学び、健康で元気に仲間とともに子どもたちとの世代間交流の輪を広げていって頂ければと思っています。

最後に、本マニュアルの開発は、日頃より本研究所の事業にご協力頂いている絵本読み聞かせインストラクター熊谷裕紀子氏の絵本読み聞かせ講座でのご指導内容・方法を参考にし、先生の多大なるご協力のもと作成させて頂きました。この場をお借りし、心よりお礼申し上げます。

本マニュアルは、平成 23 年度文部科学省委託事業
「社会教育による地域の教育力強化プロジェクト」における実証的共同研究により制作しました。

シニアの絵本読み聞かせインストラクターマニュアル

平成 24 年 3 月

著 倉岡正高、鄭 恵元、大場 宏美、鈴木 宏幸

編集 倉岡正高、藤原 佳典

監修 熊谷 裕紀子(絵本読み聞かせインストラクター)

発行 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム

お問合せ先 03-3964-3241(内線 3016)

