

講師 伊藤集也
十本誌取材班

「絵本読み聞かせ」で伊藤集也

認知症の予防になるとい
うボランテニア活動が注目
を集めている。

東京都健康長寿医療セン
ター研究所は二〇一〇年、

認知症予防を目的とした高
齢者向けの「絵本読み聞か
せ講座」をスタートさせ

た。三カ月間、全十二回の
プログラムで、保育園・幼
稚園の園児から小学生を対
象とした読み聞かせのボラ
ンテニアを養成する。

今年度は豊島区や大田区な
ど四カ所で開催。参加者は
絵本の選び方から読み聞か
せに必要な体力作り、発声
と滑舌、表現方法などの読
む技術を学ぶ。講座の。卒
業生。たちは同センターの

支援によって各地の読み聞
かせ会で活動することにな
る。・実演の場。を得るわ
けだ。

同研究所・社会参加と地
域保健研究チームの鈴木宏
幸研究員が話す。

「高齢者が読み聞かせ技術
を習得し、それを実演する
という過程には、実は認知
症予防に繋がる要素がふん
だんに盛り込まれているの
です。まず絵本を選ぶ際、

自分の子供時代に触れた本
や、育児時代に読み聞かせ
た本を思い出すことが、記
憶の掘り起こし。になりま
す。これは子供時代に見聞
きた音楽や映像、思い出の
品などに触れて懐かしむ

ことによって脳を活性化さ
せるという心理療法の「回
想法」でもあるのです」

絵本の内容を理解し、ス
トーリーを記憶することも
非常に効果的だという。

「単純に記憶力が良くなる
のではありません。多くの
絵本を読み、憶えるという
作業を繰り返すことで、身
の回りの出来事をストーリー
ーとして憶え、保持し続け

ておられます」(同前)

る能力が向上することがわ
かっています。これは日常
生活を送る上で非常に重要
な能力なのです。加えて、

憶えた内容を声に出して喋
ることや、絵本の中に出て
くる「トリケラトプス」「ギ
ガノトサウルス」といった

恐竜の名前など、普段使わ
ない言葉に触れることも脳
にいい刺激を与えると考え
ておられます」(同前)

つげ驚かせるのかを必死に
思い出し、さらには反応を
見ながら読むスピードを変
更したり、声のトーンを変
えるという作業を一生懸命
やるのです。読み始める前
は緊張しますが、達成感の
大きい活動です」(同前)

様々な要素を思い出しな
がら同時に大きな声を出
し、ページをめくるとい
う作業には、「デュアルタス
ク」の効果がある。運動と
同時に思考や記憶の呼び起
こしを行うことで、脳をよ
り活性化させるのである。

豊島区の公民館で開催さ
れていた、講座の第五回目
に参加してみた。この日の
参加者は二十名。「読み聞
かせインストラクター」の
肩書きを持つ熊谷裕紀子さ
んが指導する。

まずは肩回しや前屈、も
も上げといった体操に始ま
り、目と口を全部広げて閉
じたり、舌を出して上下左
右に回すといった表情筋ほ
ぐし、発声練習はその後
だ。大きな声で「バ・タ・
カ・ラ」「ダ、ゾ、ザ、
ゾ」と何度も繰り返す。

「こうした発声は、唇をバ
ンと閉じておくと、息が
お互いにサポートし合えること
が大きいとい
う。

表情筋をほぐして発声練習

さらに、子供を相手に読
み聞かせをすることがモチ
ベーションにもなる。

「子供たちは面白いから
でないかの反応を正直に示

しながら声を出す。実際に
やってみると簡単な歌詞の
はずなのに、意外に思い出
せず焦ってしまう。

人前に出るといふ緊張感
も、脳にはよい刺激だ。

「あるMCI(軽度認知障
害)の方は、最初は講座に
ジャージ姿で来ていたの
に、だんだんと身だしなみ

に気を使うようになりまし
た。参加者の前で選んだ絵
本の説明をすることなどを
通じて、「人に見られてい
る」という意識が芽生えた
ようです。さらに人前で話
す機会が増えたことで自信
もつき、何事にも積極的
になりました」(同前)

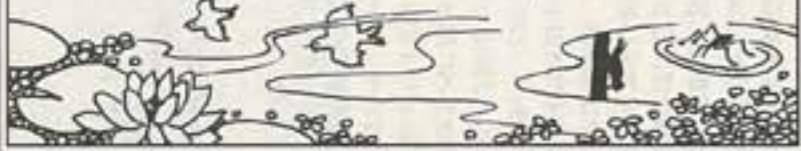
田村利男さん(81)は、二
〇一〇年の講座に参加し、
その後、仲間たちと自主グ
ループを作ってボランテニ
アを続けている。講座で教
わった体操や、三十回の発
声、滑舌の練習を毎日欠か
さないという。

「五年前に家内を亡くしま
したが、読み聞かせボラン
テニアに出会ってからは気
持ちは前向きになりました。
もちろん、最初は緊張して
上手に読めませんでした
が、それでも子供たちは、
ずっと聞いてくれました。
今では絵本を読み終わった
ら、ハイタッチをすること
もありましたよ」(田村さん)

講座卒業後に、ボランテ
ニアを続けている人は七〇
%以上もいる。中には、九
十歳を越えても実演を続け
る人もいるが、一緒に続け

発声・滑舌・記憶力に効果的な10分間トレ

あめんぼ赤いなアイウエオ
浮藻に小えびもおよいでる
柿の木栗の木カキケコ
きつつきコソツツ枯れけやき
さききに酢をかけサシスセソ
その魚浅瀬で刺しました
立ちまじよラッパでタチツト
トテトテタツタと飛び立った
なめくじのろろろナニヌネノ
納戸にぬめってなにねばる
鳩ぼっ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モ
梅の実落ちても見もしまい
焼栗茹で栗ヤイユエヨ
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島
わいわいわっしょいワイウエオ
植木屋井戸がえお祭だ



あめんぼ赤いなアイウエオ
浮藻に小えびもおよいでる
柿の木栗の木カキケコ
きつつきコソツツ枯れけやき
さききに酢をかけサシスセソ
その魚浅瀬で刺しました
立ちまじよラッパでタ
トテトテタツタと飛
なめくじのろろろナ
納戸にぬめってなに
鳩ぼっぼほろほろハ
日向のおへやに笛を
まいまいねじまきマ
梅の実落ちても見も
焼栗茹で栗ヤイユ
山田に灯のつく宵
雷鳥は寒からラリ
蓮華がさいたら瑠
わいわいわっしょ
植木屋井戸がえお

「あいうえおの歌」北原白秋

イラスト 平井さくら

に気を使うようになりまし
た。参加者の前で選んだ絵
本の説明をすることなどを
通じて、「人に見られてい
る」という意識が芽生えた
ようです。さらに人前で話
す機会が増えたことで自信
もつき、何事にも積極的
になりました」(同前)

る仲間がいて、
お互いにサポー
トし合えること
が大きいとい
う。
興味を持った
読者も多いと思
うが、実際に読
み聞かせボラン
テニアを始めるには、どう
したらいいのか。
まずは、地元や区役所な
どで講座があるかどうか開
いてみるといい。「絵本読
み聞かせ」の試みは全国的
に広がっていて、多くの自
治体を取り入れ始めている。
また、図書館によるボ
ランテニア募集も多い。
「こうした場所で技術を習
得し、仲間を作って売り込
むのも手です。実は、ボラ
ンテニアを求めている保育
園や幼稚園は非常に多く、
そういった申し出はきつと
喜ばれるはずです。また、
仲間がいれば、絵本を選ぶ
相談や反省会なども出来
て、より長く続けられま
す」(同前)



本連載についてのご意見やご質問、あなたの体験談を募集します。
お葉書もしくはEメールで。 i-weekly@bunshun.co.jp