



音読用セットの本がご利用できます!

鳥取県立図書館には、音読教室に使っていただけるよう市町村立図書館をとおして借りていただける本のセットがあります。セットの内容は、昔話、短編小説、詩の本などです。1セットに同じ本が20冊入っていて、全部で39セットあります。

県立図書館の音読教室で人気のある本をいくつか紹介します。

『みえる詩あそぶ詩きこえる詩』

はせみつこ／編 飯野和好／絵 富山房



楽しい詩がたくさん収録されています。参加者からも、もっと読んでみたいと言われます。このシリーズには、他にも「しゃべる詩あそぶ詩きこえる詩」「おどる詩あそぶ詩きこえる詩」があります。

『ふるさとの民話(第4集)鳥取県東部編』

酒井董美／著 ハーベスト出版



昔話はとてもなつかしがられます。特に鳥取の昔話なら知っている話もあり、読んだ後に、参加者からの「昔はあだった、こうだった」という話で場がにぎわいます。中部編、西部編もあります。

『ふしぎなたいこ』

石井桃子／文 清水崑／絵 岩波書店



この絵本は、県立図書館で初めて音読教室を行ったときに読んだ本で、参加者のみなさんに大変好評です。市町村立図書館の音読教室でも大人気です。昔話のおもしろさは老若男女どなたにも伝わります。字が大きく見やすいのも人気の理由の一つです。

『ことばあそびうた』

谷川俊太郎／詩 瀬川康男／絵 福音館書店



音読セットには入っていませんが、貸出できる本が23冊あります。ひらがなだけで書かれているため、かえって読むのが難しいのですが、リズムがよくおもしろいので、参加者の笑いがたえません。続編の「ことばあそびうた また」も人気です。

音読用セットの本の貸出については、お近くの市町村立図書館にご相談ください。また、お困りの際はお気軽に県立図書館、市町村立図書館にお問い合わせください。

鳥取県立図書館

〒680-0017 鳥取市尚徳町101
TEL:0857-26-8155 FAX:0857-22-2996
Mail:toshokan@pref.tottori.jp

ホームページ: <http://www.library.pref.tottori.jp/>



ツイッター、フェイスブックもご利用ください

図書館を
使って

音読で

いきいき健康長寿!

鳥取県立図書館では「あたまイキイキ音読教室」を開催しています。**音読教室**とは参加者のみなさんと図書館にある絵本や詩の本などを声に出して読んだり、わらべ歌や童謡を歌ったりする会です。

今では市町村立図書館にも広がり、公民館や高齢者施設でも行われるようになってきました。

ここでは音読教室の様子をご紹介しますので、ぜひ参考にしていただき、みなさんの地域や職場でも始められてはいかがでしょうか。



認知症診断・予防の 第一人者、 浦上克哉先生も推薦!



日本に認知症の人は462万人、認知症予備群の人は400万人と厚生労働省から報告されています。国は国家戦略として認知症対策に取り組むとしております。認知症対策と同時にやらなければならないことが、認知症予備群対策です。認知症予備群は、専門用語で軽度認知障害(MCI)と言います。軽度認知障害は正常ではないが、まだ認知症ではないという状態で、認知症への予防が可能な状態です。お勧めの予防対策が、運動、知的活動、コミュニケーションの3つです。今、鳥取県では多くの市町村でこの3つの要素をとり入れたプログラムを行う認知症予防教室が行われています。

また、県内の図書館で「音読教室」が行われています。本を読むということは知的活動であり、認知症予防に良いと思われま。さらに、ただ本を読むだけでなく、声に出して読む音読は視覚のみならず、聴覚その他の感覚も使い、さらに運動にもなります。また、ひとり

りですのではなく多くの人が集まって行くと、そこにコミュニケーションが生まれます。いろいろな方々とおしゃべりができます。音読には先ほど述べた認知症予防に良い3つの要素が備わっているわけです。

鳥取県立図書館を中心に鳥取県内の各図書館で広く行われている「音読教室」に参加してみたい方はぜひ、また、地域や施設などで音読教室を始めてみられませんか? 認知症予防をしたい方にお勧めいたします。

鳥取大学医学部保健学科生体制御学講座 教授・日本認知症予防学会 理事長 浦上 克哉

図書館で健康長寿



全国的に少子高齢化が進み、鳥取県でも同様に高齢化率が年々高くなっています。高齢社会の中で、老後への不安や課題について心配したり、セカンドライフへの期待に胸をふくらませている方も多いのではないのでしょうか。

県内の図書館では、図書館の本やサービスを使って県民の皆さまの「健康長寿」を応援する取り組みをしていますので、ご紹介します。

Book 健康長寿を応援するコーナー



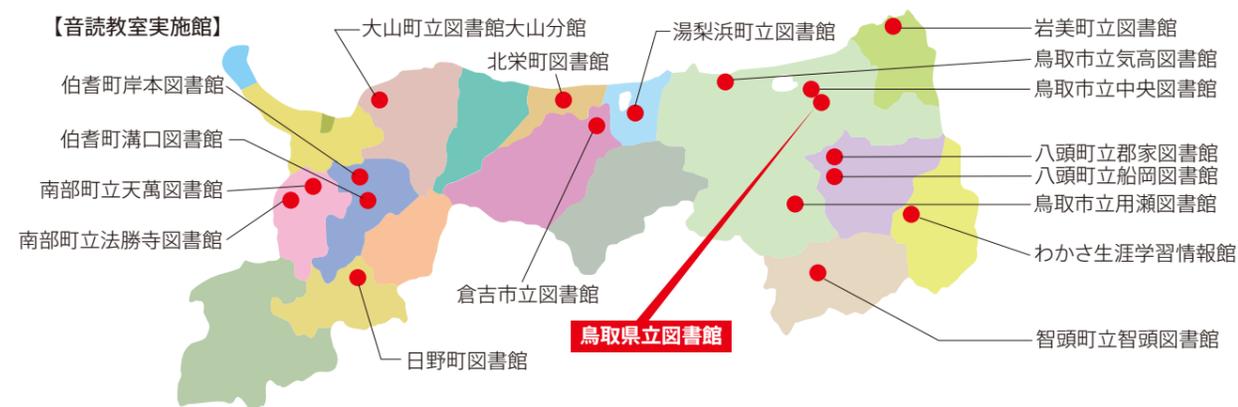
図書館には健康づくり、年金、遺言、相続、仕事、生涯学習、趣味など、高齢社会を元気に豊かに、いきいきと暮らすことを応援する本があります。例えば、県立図書館には「いきいきライフ応援コーナー」があります。テーマ別に本を並べていますが、人気があるのは、『百歳文庫』（日野原重明さん、柴田トヨさんなど、高齢の著者の本）、『心も体もいきいき』（レクリエーション、健康体操、脳トレ、回想法、折り紙、ぬりえなど）、『人生を楽しく』（料理、手芸、パソコン、ガーデニング、ウォーキングなど）です。

県立図書館だけでなく、市町村立図書館にも健康長寿を応援するコーナーや、大活字本、朗読CDなどのコーナーもありますので、ご利用ください。また、県立図書館の本は、お近くの市町村立図書館をとおして借りることができます。

Book 広がりをもせる音読教室の開催

平成24年から県立図書館で定例開催している「あたまいきいき音読教室」は、県内の多くの市町村立図書館でも開催されています。

「みんなで楽しむ音読教室」「声に出してことばを楽しもう」「元気!はつらつ!音読教室」「脳を元気にしよう音読教室」「大人の音読会」など、タイトルもそれぞれです。



これから音読教室を始めたい方は、実施している図書館の音読教室に参加してみてください。また、県立図書館のホームページに県立図書館で使用した本のリストやマニュアルも掲載していますので、参考にしてください。

音読教室の進め方

1 進行役を決めて、メンバーを集めましょう!

まず、音読教室の進行役が必要です。参加者も集めましょう。

進行役には特別な資格は必要ありません。会の進め方がわかれば、どなたでも楽しく会を進めていただけます。楽しい雰囲気を進めるためには参加人数は10人前後が適していますが、読み方を工夫すれば、20~30人でもできます。

例えば、施設などでは職員の方が進行役となり、入所者や通所者の方に参加していただければいかがでしょうか。

2 読むテキストを決めましょう!

昔話、詩、論語、鳥取県の民話など、さまざまなテキストを参加者のみなさんで読んでいます。

- ◆字の大きい絵本、昔話絵本、論語や漢詩、季節に合ったものなどを選んでいきます。
- ◆2回目以降には、参加者のみなさんから「こんな本を読みたい!」という要望も取り入れています。選んだテキストは、一度声に出して読んでみて、読むのにかかる時間や読みづらい箇所を確認しておく、当日の進行がスムーズです。



テキスト選びに困ったときは?

県立図書館で使用した本のリストは、県立図書館のホームページに掲載しています。お近くの図書館にもご相談ください。また、文学作品や歌などには著作権がありますので無断でコピーして配ることはできません。著作権の切れた文学作品は「青空文庫」というウェブサイトから入手することができます。

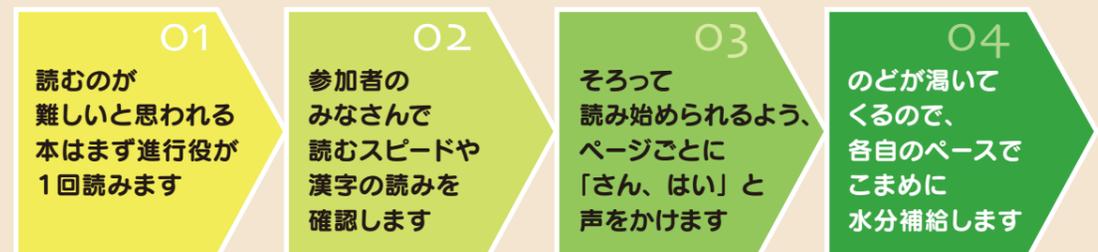
➔ <http://www.aozora.gr.jp>



3 会の進め方は?

参加者のみなさんで一斉に声を出して読みます。

1時間程度で5作品くらいが適当ですが、短い時間でも楽しめます。読む前に緊張をほぐし、和やかな雰囲気でお会が進められるように、歌を歌ったり、手遊びなども取り入れています。「読み間違えたらどうしよう」「遅れたらどうしよう」と不安に思われる方もいるかもしれませんが...



図書館の音読教室

鳥取県立図書館「あたまイキイキ音読教室」

開催日時●毎月第4木曜日 ①10:45～11:45 ②14:15～15:15
場 所●鳥取県立図書館 小研修室 参加者数●毎回10人～25人程度



毎月1回の音読教室が、平成28年2月で42回目になりました。月2回にして欲しいとの声が出るほど、みなさん楽しみにしています。参加者の多くは常連の方ですが、もちろん初めての方も参加できます。病気のリハビリのためにがんばっている方、音読教室で知った絵本を読み聞かせボランティアで活用している方、お友達と誘い合わせて来られる方など様々な方が参加されています。



第34回 H27.6.25のプログラム

1. あめふり(唱歌・てあそび)
2. 畑のへり(童話 宮沢賢治/作) 休憩
3. 奥の細道(松尾芭蕉/作)
4. ウナギの蒲焼(鳥取の昔話)
5. 枕草子「五月ばかりなどに山里に歩く」 感想・意見交換

参加者の感想

- 音読が良いと聞かすが、一人ではなかなか読めない。こういった機会にみんなで読めるのはとても良い。
- 歌うのが気分転換になって良い。
- 絵本などを読むと昔を思い出す。

担当者から

月2回開催の要望がありますが、時間的に難しいので、自主的な会を作ってもらい、それをサポートする形にできないか思案中です。

鳥取市立気高図書館「声に出してことばを楽しもう」

開催日時●毎月第3月曜日 10:30～11:30
場 所●気高図書館 2階会議室 参加者数●14名程度

毎月1回開催し、和やかな雰囲気の中で音読をしています。3年目になりました。参加者はほぼ固定化していますが、徐々に新しい方も増え始めました。また、参加者同士の会話もあり、一人で来られた方にも楽しんでいただいています。音読では、鳥取県の民話や創作絵本、詩などさまざまな作品を取り入れています。また、手話のコーナーも取り入れていて、毎回「あいさつ」「自己紹介」などを少しずつ練習しています。毎回、楽しみながらプログラムを考えています。



H27.7.20のプログラム

1. ういろうり(歌舞伎十八番 早口ことば)
2. ふしぎなくにぐに(はせみつこ/編)
3. こんとあき(林明子/作) 休憩
4. 我は海の子(唱歌)、海(唱歌)
5. 手話(自己紹介) 感想・意見交換

参加者の感想

- 声に出して本を読むのがとても楽しい。
- 日常で会話するのは違い、音読は頭の体操になっていると感じる。
- 一人暮らしでなかなか話す機会も少なく、この講座でたくさんの方と会えるので嬉しい。

担当者から

毎月どんな本を読むか悩みますが、皆さんからのリクエストを参考にプログラムを考えているところです。

公民館と連携した音読教室

「あたまイキイキ音読教室」(岸本公民館・溝口公民館と伯耆町立図書館との連携)

開催日時●月2回(第2、第3水曜日) 10:30～11:30
場 所●図書館と同じ建物内にある公民館で開催
参加者数●12名程度

初めは、月1回溝口図書館での開催でしたが、岸本図書館でも開催してほしいとの声が寄せられ、平成27年度から両館で月1回ずつ開催しています。平成28年3月で34回になります。毎月、記録を残し、職員で内容を共有しています。毎回テキストの選定に悩んでいましたが、3年目にして参加者の中から相談役が決まり、歌・詩・テキストの選定をさせていただいています。ワンコイン(500円)の忘年会や新年会など、年1回程度お茶を飲みながらおしゃべりも楽しんでいます。毎回防災無線で参加を呼び掛けています。毎回メンバーが異なりますが、参加者のみなさんに協力していただきながら楽しく運営しています。



第18回 H27.6.12のプログラム

1. 声に出すことば絵本 「生麦生米生卵」 (長谷川義史/作 絵 齋藤孝/編)
2. はやくも70歳(まどみちお/詩) ひとりひとり(谷川俊太郎/詩)
3. 歌「茶摘み」(唱歌 作者不詳) 「椰子の実」(島崎藤村/作詞 大中寅二/作曲)
4. 次回開催日の確認など

参加者の感想

- 家族的な雰囲気楽しい。
- 心地良い緊張感があり、気持ち良い。
- 毎回楽しく、脳イキイキと元気をもらう。
- 声を出すことがよい事。頭の体操になる。

担当者から

参加者の自主運営を模索しています。参加者の意見を大切にしながら、移行していきたいと思っています。

ボランティアによる音読教室

「脳はつらつ気高教室」

開催日時●月1回 10:30～12:00 場 所●鳥取市立気高人権福祉センター
参加者数●10名程度 担当者●鳥取西地域キャラバンメイト連絡会 山田 節子

平成23年度に発足した自主運営の当会は、毎月1回、認知症予防プログラムを楽しみながら実践されています。しゃんしゃん体操で軽く汗をかいた後は、各自の一月の生活振り返り発表、音読、季節の歌、レクリエーション、茶話会。はつらつと笑顔で過ごされる1時間半です。生活を楽しみながら、生涯学習に意欲的で、地域の一員として役割も担っておられる様子が情報交換からうかがえ、お手本にしたいと思える姿です。



H28.1.26のプログラム

1. 鳥取の蒲団 (担当者が朗読) 小泉八雲全集 第3巻より
2. 怪談をゆく 山陰ものがたり(音読) 朝日新聞記事
3. レクリエーション お手玉遊びとゲーム、お節料理ビンゴ
4. 隣組(歌)
5. 気高図書館事業PR

参加者の感想

- 朗読を聞いて想像するのも脳の活性化になったと思う。
- 小泉八雲全集を読みたい。
- 歌謡曲が懐かしかった。

担当者から

会の方で自主的に音読をされるので、私の持ち時間での朗読は短いものになりました。

高齢者施設と連携した音読教室

「音読教室」(あずま園と北栄町図書館の連携)

開催日時●平成27年8月19日(水) 場所●あずま園 参加者数●デイサービス12人 グループホーム15人

高齢者施設「あずま園」のデイサービスとグループホームに出向き、音読教室を行いました。「高齢者の方の余生を実りある日々にしていただきたい」とのあずま園の職員の方の思いを受けて、今年度から図書館との交流が始まりました。毎月1回25冊程度の本の団体貸出と、偶数月には読み聞かせに出向いています。今回、初めて音読教室を開催しましたが、読みすすめる度に合いの手を入れてくださる方があり、盛り上がりました。耳の聞こえにくい方や目の見えにくい方の傍で職員さんも一緒に読んでくださり、温かいひとときでした。



プログラム例

○あいさつ

1. てあそびうた
「うさぎとかめ」(童謡・唱歌より)
2. 絵本「ありとすいか」(たむらしげる/作)
3. 詩「夕日がせなかをおしてくる」
(阪田寛夫/作)
4. 感想

参加者の感想

- 楽しかった。
- 良かった。

担当者から

- 2カ月に1回のペースで絵本や紙芝居の読みきかせに出向いている施設ですが、時々音読も入れてみようと思います。
- 配布したテキストは、そのまま施設で使っていただくようお願いしたので、施設でも時々してみるとのことです。

「ゆうらく音読の会」(伯耆の国ゆうらくと南部町立図書館の連携)

開催日時●毎月1回(日程は毎月相談) 14:00~15:00
場 所●伯耆の国 ゆうらく 参加者数●10人~15人程度

入所されておられる方と一緒に音読を楽しむ「音読の会」に毎月1回出かけています。各部屋から集まってこられる皆さんは、重度の要介護状態で生活へのサポートが必要な方も多いのですが、個性豊かな人ばかりで、毎回楽しみに参加されているようです。皆でゆっくりと声をそろえて音読したり、童謡などの歌を歌ったり、おはなしを楽しんだりしながらひとときを過ごしています。大型絵本の読み聞かせで一緒に声を出される方もあったり、お手玉を見て昔の記憶がよみがえり、すばらしい技を披露して下さる方もあったりと、毎回楽しい時間となっています。



参加者の感想

- 日常生活の中で、張りのある声ができるようになった。
- 音読の会を楽しみに待っている。

施設担当者から

声を出すことのほかにも、指を使ってページをめくったり、言葉を聞きながら絵をみたりなど、能動的な動作がたくさんあります。また、本に登場する様々なものから会話がスタートしたり、思い出や記憶につながったり、「ホテルを見に行きたいな」と意欲がわいたりする方もおられ、頭や心にも働きかけていることを感じます。

プログラム例

1. 音読「五十音」(北原白秋/詩)
2. 歌「もしもしかめよ」
3. お手玉「もしもしかめよ」
4. わらべうた「いも にんじん」
5. 大型絵本「おおきなかぶ」

「音読で心もからだもぼかぼか」(マグノリアと倉吉市立図書館との連携)

開催日時●週3~4回 午前15~20分程度 場所●予防デイルーム 参加者数●毎回20名程度

平成27年度、デイサービスで音読を行っています。当初は声も小さく、目で追うのがやっとでしたが、音読が定着すると大きな声が出るようになりました。音読は声を出して読むだけではなく、話の内容を理解することで、心も体も温まるようです。今回の活動をきっかけに、倉吉市立図書館で開催された出雲市民病院 鈴木正典先生の「思い出語りは元気のもと」と題する講演と音読教室体験に出かけました。講演では高齢者の皆さんが嬉々として参加してもらえる技術、手法を勉強させていただきました。また図書館の前田さんのゆったりとした語り口調の高村光太郎の朗読は、しっとりとした心を豊かにしていただけました。



プログラム例

- ①発声練習で声を出す練習をする
- ②1冊1週間通して読む
- ③最初に職員が読み、次にご利用者が読む
(1回2~3話程度)
- ④本を閉じて内容をたずねる・感想

※使用図書「みえる詩、あそぶ詩、きこえる詩」
「しゃべる詩、あそぶ詩、きこえる詩」
「おそぼのくきはなぜあかい」「ふるさと」の民話」など

参加者の感想

- 内容がおもしろい。
- 大きな声が出るようになった。
- 音読自体が懐かしい。

担当者から

- しっかり目を開けて文字を追う、口をしっかりと開けて発音する、耳で他の人のことばを聞きながら、口調を合わせるようにしています。
- 本に載っている内容で劇をして、より楽しむことができました。



訪問看護での音読

「訪問看護での音読リハビリ」(鳥取県看護協会訪問看護ステーション)

開催日時●週1~2回の訪問看護 場所●自宅

脳血管疾患の後遺症により、高次脳機能障がいの方や認知症の方などでお喋りがしにくい、声が出にくい、食べ物が飲み込みにくい、誤嚥しやすいなどの方々に訪問看護では口腔リハビリの一環として音読を行っています。



音読した本

- 鳥取市郷土史
- 詩集 灯り消すとき
(岡川祐美子/著)



担当者から

活字ばかりではなく、写真や絵などが多く入った読み易い本を選びました。また、その方の趣味嗜好に合った興味を持てる本選びをします。音読だけではなく、時には看護師と一緒に歌をうたって大きな口が開けられる、大きな声が出せるように声掛けしながら行っています。

※音読による効果

声を出した後の会話では、声が出やすかったり食事摂取時、むせる事が少なかったり、頭の動きも活性するの行動もスムーズであるとのご家族の声を聴くことがあります。