

## ★ 童謡を子守歌に

最近、童謡を知らない人が増えているという話題を耳にしました。

私の幼少期には童謡が身近な音楽で、まわりのおとなや少し年上の友達が歌っていたのか自然に耳に入ってきたように思います。また小学校時代は、朝の会や帰りの会、音楽の授業で、その季節に合った童謡を歌っていたと思います。その後しばらくは、童謡を聴くことも歌うこともなくなりましたが、母親になり、こどもと一緒にテレビ番組をみたり絵本を読むなかで、再び童謡に親しむ機会を得ることができました。



歌詞の一部しか思い出せず、本を買ってきて覚えた歌もあります。おとなになり改めて童謡の歌詞を読んでもみると、言葉で描写されている情景と自分の思い出にある風景が重なったり、作詞者が歌詞に込めた思いや願いに共感することも多く、やさしい気持ちや少し悲しい気持ちをしみじみと感じます。また、作詞者が言葉を選び、何度も推敲して生み出したのだろうということも伝わってきます。

さらに童謡のメロディーは覚えやすく、自然と口ずさむようになります。それぞれの曲は独創的でありながら奇抜な感じはなく、やさしい曲調、楽しい曲調のものが多いと思います。

私は、こどもを寝かしつけるときに、子守歌として童謡を歌っていました。先日、こどもたちに「お母さんが歌っていた子守歌覚えてる？」と尋ねてみました。すると第一子は、「ゆりかごのうたが好きだった」との返事でした。私も好きな歌なのでよく歌っていたのだと思います。第二子は、「えっ？あんまり覚えてない。」との返答。童謡を聞く間もなく眠っていたのでしょうか。ちょっと残念でしたが、記憶のどこかに思い出として残っていてくれることを願っています。

科学的な根拠はありませんが、こどもと一緒にお布団にくるまって、まどろみながら童謡を歌っていると、親子とも穏やかな気持ちで眠りにつけるような気がします。四季の風景や季節ごとの行事を歌った童謡もたくさんあります。眠る前のひと時、童謡に親しんでみるのはいかがでしょうか。

## ★ 果物がおいしい季節になりました。

朝食に果物や野菜を食べる習慣をつけたいと思いつつ、なかなかできずにおりました。秋になり、おいしい果物がたくさん店頭にならんでいましたので、最近はそのらをスムージーにして飲むようにしています。みかん、りんご、バナナと少量のヨーグルトか牛乳または水を加えてミキサーで攪拌します。時にはキャベツや小松菜、人参やトマトもいれます。



本当は、素材をよく咀嚼し味わって食べるのが理想ですが、早朝に出かけていくため調理や食事に十分な時間がとれない人、朝は食欲がわからない人もいると思います。バランスのよい食事になるよう、食品の摂取品目を増やす方法としては有効かなと思っています。