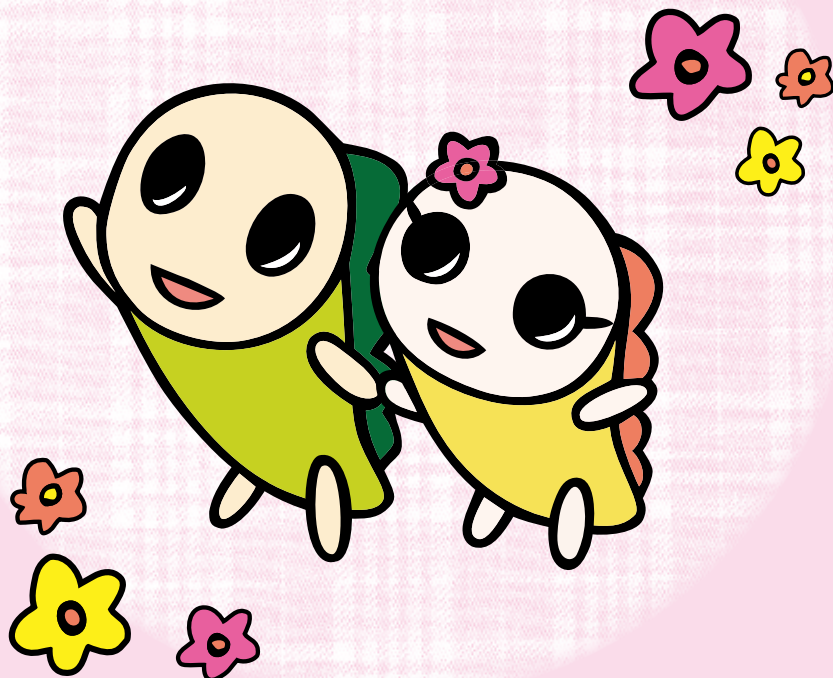


# 2歳のお子さんを育てている 保護者の方へ

～発達の特徴と接し方のヒント～



杉並区

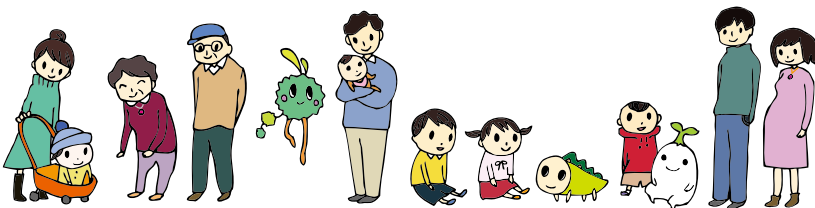
## 発行にあたって

区では誰もが、地域で安心して子育てができるように、「ゆりかご面接」「パパママ学級」「すこやか赤ちゃん訪問」「4か月児健診」「1歳6か月児健診」「3歳児健診」等、妊娠期からのつながりのある子育て支援に取り組んでいます。

1歳6か月児健診を終え、2歳のお誕生日のころには、お子さんへの関わり方は1歳のころに比べ、急に複雑となるため、多くの方が戸惑いを感じ、育児の負担感が増すこともあります。また3歳児健診まで少し間があるため、必要な子育て支援サービスに繋がりにくい時期でもあります。

こうしたことから、「第一反抗期」と呼ばれ、時に手がかりつつも、個性が豊かに育つ2歳児の育児について、子どもの特徴や関わり方の一例を示し、子育てに役立てていただけるように、このリーフレットを作成しました。

2歳のお子さんがいるご家庭を中心に幅広くご活用いただき、お子さんの個性を豊かに育てていただきたいと願っています。



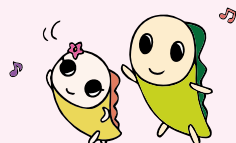
## 2歳になると……………

### 運動の様子

ヨチヨチ歩きの1歳前後に比べ、2歳を過ぎると動きがスムーズになり、転んだり倒れたりしないように、体のバランスをとることも上手になっていきます。手先も器用になりシール遊びなど、指先を使った遊びも楽しめるようになります。

運動の力が大きく伸びる時期です。体を使ってたくさん遊ぶことで、さまざまな感覚の働きを促し、いろいろな動きを身につけていきます。

時間を見つけて、お子さんと一緒に体を使って楽しく遊んであげましょう。



### 体を使った遊びの効果

- 自分の体の動きを実感し、動きをイメージできるようになります。
- バランス感覚が身につきます。
- 体に受けるさまざまな刺激を整理し、体の動きをコントロールする力が育ちます。
- 遊びの達成感を味わい、自分に自信がつきます。

自分に自信がつくと、「やってみよう」「がんばってみよう」という意欲につながっていきます。

## ★ 接し方のヒント ★

### 気持ちの共有体験を

親子で一緒に遊ぶ中で、嬉しい、楽しい気持ちを「ことば」にして伝えることは、子どもにとって、自分の気持ちに気づき、相手にも気持ちが伝わっていることに気づく経験になります。

親と共感する経験は、子どもの喜びをいっそう大きくし、遊びを積極的に楽しむようになります。

気持ちを共有する体験を重ねることで、他人の気持ちを理解することにつながっていきます。

### 見通しを持たせることばかけを

「今から〇〇しようね」「〇〇したら終わりにしようね」「あと〇回したら終わりだよ」と、予告をすることは、次の行動への気持ちの切り替えを助けます。しかし、数日先の予定や初めての経験、初めての場所などはまだイメージできません。一緒に遊ぶ時に、また普段の生活のなかで、「手を洗ったらおやつを食べようね」「公園から帰ったら絵本を読もうね」など、短い間隔の見通しを伝えていきましょう。



## お友達との関わり



この時期は、まだ、玩具の取り合いも多いので、大人の仲立ちが必要です。気持ちよく友達と関わる経験を通して、子ども同士での関わりを楽しめるようになっていきます。成長とともに物の貸し借り、順番などの簡単なルールも分かりはじめます。

あそびの幅がひろがり、お友達とおもちゃで遊んだり、ままごとや人形あそびなど、ごっこ遊びができるようになります。

### ★ 接し方のヒント ★

#### 玩具の取り合いでの仲立ちの一例

- 一声かけてみましょう(「貸して」って聞いてみようか?)
- 相手の気持ちを代弁してみます(○○ちゃんも□□したいんだって。)
- 提案してみます(じゃあ、○○してから、□□してみようか?)
- 貸してもらえたら、「良かったね」と同時に、相手の子にも「貸してくれてありがとう」と声をかけてあげると良いでしょう。

子どもは、そうした親のことばかけの様子から、相手とのやりとりを学んでいきます。

## ことばの様子



2歳頃から「ワンワン いた」「ママ、あっち」のように、ことばをつなげて、お話しするようになります。

話しことばが増えてくると、不明瞭なことばが目立つこともあります。言い直しをさせる必要はありません。話しに応じてあげて、会話の楽しさを育みましょう。たくさんお話しするうちに、ことばは明瞭になっていきます。

ことばの発達は、「話す」ことより耳で聞いて「分かる」ことが先になります。話すことばが少なくても、ことばを聞いて理解でき、指示に応じられる場合は、「分かる」力を蓄えて、たくさん「話す」ための準備をしている状態と考えてみましょう。

## 自己主張のはじまり



2～3歳の子どもは自己主張が強いことが特徴です。「イヤイヤ期」「第一反抗期」と呼ばれる時期にあたります。「いや」「やだ」「自分でする」と主張するので、一人でやらせようとすると、今度は「できない」と泣き出すことがあります。自分でやりたい気持ちが強く育つ一方で、上手くいかないことも多く、頼りたい、やってほしい気持ちもあり、心の葛藤が強くなる時期です。

## ★ 接し方のヒント ★

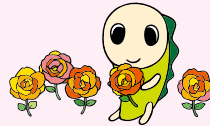


思ったとおりにできないうえに、気持ちをことばで上手に表現できないので、かんしゃくを起こす時もあります。大人が「どうして嫌なの?」「こうならいいの?」と何とかしようとすると、子どもは、ますます「いや! やだ!」と激しくなることがあります。

「そうだね、嫌だよね」とお子さんの気持ちをことばにしてあげると、気持ちを分かってもらえたと感じ、「いやいや」も少し和らぐこともあります。

そして、落ち着いたら「もう一度やってみようか」と気持ちに寄り添うと良いでしょう。

## 我慢すること

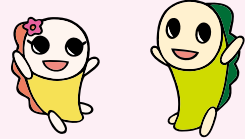


自己主張が出てくると、「帰るよ」「待って」などの大人の言うことに応じられない場面が増えてきますが、こちらの都合や状況に合わせて、感情や行動をコントロールするようになるのは、3歳を過ぎてからです。

まだこの時期は、思い通りにならないと泣いたりぐずったりするので、子育ての大変さを感じていらっしゃる方も多いことでしょう。

でも、見通しを持たせたり、気持ちの切り替えを支えることで、少しずつ我慢ができるようになります。

## ★ 接し方のヒント ★



### 人への信頼を育む

大人が掃除をしている時に、遊んで欲しいような場面では、「ここ、きれい、きれいしたら遊ぶよ。待っててね」と短い間隔で見通しをもたせましょう。簡単なことばかけの意味の理解や、記憶する力が育ってくる時期なので、約束を実行することがポイントです。人への信頼が育まれ、待つことの意味が分かるようになります。

ちょっと待てば、してほしいことをやってもらえる、という経験を積むことが「我慢する」ということにつながっていきます。

### 時間に余裕をもって

公園からなかなか帰ろうとしない時は、いきなり帰宅を促すのではなく、少し時間の余裕を持って声をかけはじめましょう。

### 肯定的なことばかけを

「○○しないと○○しないよ」と言うよりも、「○○したら○○できるよ」と肯定的なことばかけをして、気持ちの切り替えを支えてあげましょう。





## 意欲を育む

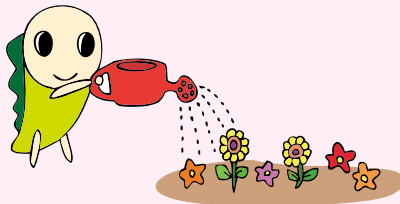
「できた」「できない」でほめるより、  
上手いかなくても、その過程での頑張りを  
認めるように心がけましょう。



上手いかなかった時は、励ましだけでなく、「やりたかったね」「嫌だったね」など、子どもが感じている残念な気持ちや、くやしい気持ちもことばにして受け止めてあげましょう。親とくやしさを分かち合えることで、感情をコントロールしやすくなります。

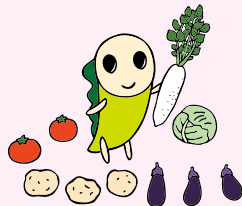
子ども自身が「できた」と思っている時は「できた」を一緒に喜んであげましょう。

子どもなりに「やり遂げた」「ほめられた」と感じる体験をたくさんすることで、「もっとやってみよう」という気持ちが育まれ、意欲的なお子さんへ成長していきます。



## 食事の様子

野菜嫌い、ばっかり食べ、むら食い…離乳食の時とは違う悩みがでてきます。自己主張や自我の芽生えと共にほとんどのお子さんに起こります。ここで大事なのは食べなくても嫌い決めつけず「一度ダメでも何度でも違う形で試してみる、食べさせてみる」ことです。あせらずに楽しい食卓をつくりましょう。



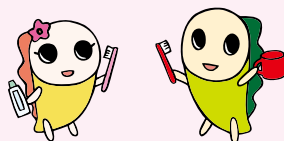
## 歯の様子

この時期から乳歯が全部（20本）生えそろう始めます。むし歯を予防するために、おやつは量・時間・回数を決めてあげるようにしましょう。

### 夜寝る前には仕上げ磨きをしましょう。

歯磨きは嫌がることもありますが、保護者が楽しく歯磨きをしている様子を見せると、歯磨きをしたい・磨いてもらいたいと思うようになります。怒らず楽しい雰囲気を作り、歯磨きが終わったら思いっきりほめてあげましょう。

また、定期的に歯科健診を受けることもお勧めします。



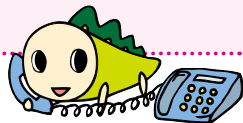
## 困ったときは…

どう接して良いか分からないとイライラしたり、つい厳しく叱ったりしてしまうことがありますね。

子育てを楽しめなかったり、育てにくさを感じたりした時は、一人で悩まずに、早めに相談することで、気持ちが楽になり、お母さんもお子さんも元気になれます。

子育ての方法に決まりきったものはありません。相談機関ではお子さんがのびのびと豊かに成長していけるよう、一人ひとりに合った関わり方などをアドバイスし、ご家族と一緒にお子さんの成長を見守っていきます。

いつでもお気軽に、お近くの相談窓口をお尋ねください。



### こんな時は、ご相談を

- かんしゃくがひどく、なかなかおさまらない
- 一人遊びが多く、他の子どもの遊びに興味がない
- いつもと違う状況や手順が異なるとひどく嫌がる
- よく迷子になる
- 特定の物しか食べない等偏食が激しい
- 寝つきが非常に悪く、生活のリズムがつきにくい
- ことばが遅く、コミュニケーションがとりにくい

\* 相談窓口は裏面

### 発達相談「すこやか」では…

3歳を過ぎて、幼稚園等で集団の活動に参加できない、お友だちと上手に遊べない等のご心配に、専門の相談員が応じます。

児童発達相談係 ☎5305-6713

## 杉並区の相談窓口

荻窪保健センター	☎3391-0015	荻窪5-20-1
高井戸保健センター	☎3334-4304	高井戸東3-20-3
高円寺保健センター	☎3311-0116	高円寺南3-24-15
上井草保健センター	☎3394-1212	上井草3-8-19
和泉保健センター	☎3313-9331	和泉4-50-6
杉並子ども家庭支援センター	☎5929-1901	阿佐谷南1-14-8 1F
児童発達相談係	☎5305-6713	阿佐谷南1-14-8 4F



2歳のお子さんを育てている保護者の方へ  
～発達の特徴と接し方のヒント～

令和2年4月 第2版発行

発行：杉並区子ども家庭部管理課母子保健係  
杉並区阿佐谷南1-15-1 ☎3312-2111(代)