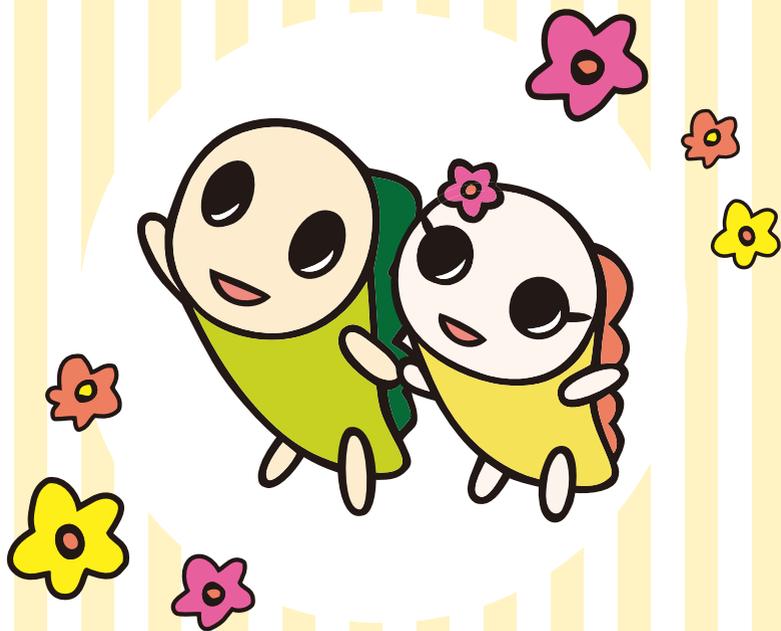


2

歳のお子さんを

育てている

保護者の方へ



杉並区

令和7年度

# 目次

-  はじめに……………1
-  **2歳児の発達の特徴**……………2  
～からだを使って 楽しくあそぼう！～
-  **2歳からの食事**……………5  
～食べる力を育もう！～
-  **歯の健康について**……………7
-  **こんな「気になる」はありませんか？**……………9
-  **子育てが大変！発達が心配…そんな時は**……………11



## はじめに

2歳代になると、走り回ったり、ことばがだんだん増えてきたりと、できることが増えてきていると思います。

また、お子さんへのかかわり方は1歳の頃に比べ、急に複雑になります。

そのため、多くの方が戸惑いを感じ、子育ての負担感が増すこともあります。

この時期は3歳児健康診査まで少し期間があるため、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、2歳児の発達の特徴やあそび方の一例や困ったときの相談窓口をご紹介します、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いたしました。

お子さんと保護者の方がより笑顔になれるよう、ぜひご活用ください。



## 2歳児の発達の特徴

～からだを使って楽しくあそぼう！～

### 運動発達

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、転ばないように、体のバランスをとることが上手になっていきます。

手先も器用になり、シールあそびなど、指先を使ったあそびも楽しめるようになります。

#### ★運動あそび 山のぼりでだっこ！

- ①子どもと向い合わせになり、手を握ります。  
子どもの手のひらに大人の親指を入れ、包み込むように握りましょう。
- ②大人の膝を曲げて手を引き気味にし、登ってもらいます。
- ③子どもが大人の太ももまで登ったら、子どもをだっこしてゴール！

よいしょ、  
よいしょ…



抱きついたあと、急に体の力を抜いてしまう子がいるので、子どもを床に降ろすまではしっかりと体を支えましょう。

### ことばの育ち

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が、言い直しをさせる必要はありません。たくさんお話をするうちに、ことばは明瞭になっていきます。

#### ★絵本の読み聞かせのポイント

- ①絵本を読むときは、できるだけ集中しやすい環境にします。
- ②アドリブは入れず、普段お話しているスピードで読みましょう。

ねこちゃん  
きた！



## 自己主張のはじまり

2~3歳の子どもは自己主張が強くなります。

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。

### ★お手伝いあそび お人形のお世話をしよう

- ①人形で遊ぶときに、着替え、入浴、食事などの日常生活で行うことをさりげなく取り入れてみましょう。
- ②日常生活の中で子どもが苦手なことをするとき、人形で誘ってみるのもよいでしょう。「○○ちゃんも一緒に歯みがきしよう！」など、人形がお話しているように声をかけましょう。

公園に行く前に、  
お人形さんと一緒に  
靴下をはこう！



## お友達とのかかわり

この時期はおもちゃ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、段々と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。

### ★感覚あそび 歌ってコチョコチョコ

- ①歌に合わせて子どもの体をくすぐってみましょう。
- ②子どもがくすぐられるのを嫌がる場合は、体のいろいろなところを少し強めに握る、体を抱きしめるなどのアレンジを加えてみましょう。

いっぽんば〜し〜  
コ〜チョコチョコ♪



毎回同じ手順で行うと、子どもが次の動きを予測できるようになり、それが当たっていることがあそびの楽しみにつながります。

## 我慢する力

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。まわりの状況に合わせて感情や行動をコントロールできるようになるのは、3歳を過ぎてからです。

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。

### ★お手伝いあそび

#### よーいドン！でお片付け

- ①「よーい、ドン！」でおもちゃや道具の片付けを始めることを説明しましょう。おもちゃをしまう場所などは、具体的に指示します。
- ②片付けを終えたら「上手にお片付けできたね」などと褒めてあげましょう。

ボールはこっちの箱に入れよう！



あそびを通して、お子さんの「またやってみたい」という気持ちを引き出します。最初は大人も一緒に行くなど、お子さんの様子を見ながらアレンジしていきましょう。

## スマホやタブレットとの付き合い方

正しい生活リズムを身につける大事な時期です。「アラームが鳴ったら終わりにしようね」「寝る前は使いません」など、家族みんなで使い方のルールを決めましょう。ルールは家族全員で守ることが大切です。ルールが守れたら褒めてあげましょう。

また、近いところを見る作業が増えることで、近視になる確率が高まります。対象から30cm以上離して作業する、連続視聴は避け30分に一度は遠くを見て休息することが近視予防に効果があると証明されています。

## 目のために外で過ごす時間を増やしましょう

近年、近視のお子さんが増加しており、小児期に近視の発症と進行を予防する重要性が指摘されています。

年齢が低いお子さんほど、野外活動による近視の予防効果が高いことがわかっています。1日2時間を目安に、無理のない範囲で屋外で過ごしましょう。木陰や建物の影でも近視予防に必要な明るさ（照度として1,000～3,000ルクス以上）を確保することができます。

（参考）文部科学省：子供たちの目を守るために ～知っておきたい近視の知識～

## 2歳からの食事

～食べる力を育もう！～

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。2歳児は大人と同じ食事をとることが難しいので、少しだけ配慮が必要です。この時期は、食べることへの興味や関心が持てるように、食べる意欲を大切にしながら、食の体験を広げていきましょう。



★食生活のポイント★



### 空腹がなによりの ごちそう!

食事の前は空腹であることが大切。生活リズムを整えて、しっかり体を動かしましょう。また、おやつは食事の一部と考えて甘いものを控え、量と時間を決めて食べましょう。

### 食事は楽しく!

食卓に座っていただくような環境づくりも大切。食事の前はおもちゃを片付け、テレビなどの映像を消して食べ物に集中できるようにします。保護者の方も一緒に、おいしく楽しい食卓を囲んでください。

### 薄味に!

大人と同じ味付けではお子さんには濃すぎます。薄味を心がけ、素材本来の味を体験しましょう。



### 1日3食! 主食・主菜・副菜!

毎食、主食・主菜・副菜を揃えるようにすると栄養のバランスが整いやすくなります。



## 食べやすく！

3歳半くらいまでは、子どもの発達にあった硬さや大きさなど、食べやすさに配慮しましょう。

食べにくい食品の例		食べやすくする工夫
ペラペラしたもの	わかめ	軟らかく茹でて繊維を断つように細かく刻む
	レタス	
	ほうれん草	
皮が口に残るもの	トマト	皮をむく
	豆類	
口の中でまとまりにくいもの	ブロッコリー	とろみをつける
	ひき肉	
パサパサしているもの	パン	水分を加えて煮る マヨネーズやヨーグルトと混ぜる
	ゆで卵	
	いも類	
噛みつぶせず口に残るもの	肉	片栗粉・小麦粉をまぶして加熱する とろみをつける
	魚	
弾力があるもの	こんにゃく	噛み切りにくい食材なので、細かく刻む
	かまぼこ	
	きのこ類	
球状のもの	ミニトマト	4等分にする
	ブドウ	
誤嚥しやすいもの	餅・白玉団子	この時期は与えない
	硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類	

### 1日に必要なエネルギー量

1～2歳男子 950kcal / 成人男性 約2,700kcal

1～2歳女子 900kcal / 成人女性 約2,050kcal

食事の量は、大人の1/3～1/2位が目安です。

# 歯の健康について



2歳から3歳までに、乳歯が上下あわせて20本生えそろいます。幼児期のよい生活習慣が、成長してからの歯と口の健康にもつながります。

## 夜寝る前に仕上げみがき

2歳頃になると何でも自分でやりたがるようになります。まだ一人では上手にみがくことができないので、やりたい気持ちは大切にし、本人が歯をみがいた後に保護者が仕上げみがきをしてあげましょう。特に寝る前は丁寧にみがいてください。終わったら、がんばったことをたくさん褒めてあげましょう。また、ブクブクうがいの練習を始めるとよいでしょう。



仕上げみがきを嫌がります。うちの子だけでしょか？



この時期は、ほとんどのお子さんが仕上げみがきを嫌がります。

嫌がっても怒らずに、歌を歌うなど楽しい雰囲気でお歯みがきをしましょう。



## 上手なおやつとり方・選び方

この時期のおやつは3度の食事で足りない栄養を補うものです。甘いお菓子や飲み物よりは、食事に近いおにぎりやイモ類、果物などのおやつをおすすめします。

お子さんが欲しがる度におやつを与えると、その都度、口の中が酸性になり、歯の表面（エナメル質）が溶けてむし歯になるリスクが高くなります。おやつを食べる時間や量を決めましょう。

### むし歯になりやすいおやつ

砂糖が多い・歯につきやすい



### Yes! むし歯になりにくいおやつ

砂糖が少ない・歯につきにくい



## むし歯予防にフッ化物（フッ素）を上手に使いましょう

フッ化物（フッ素）には歯の質を強くする働きに加え、むし歯菌が酸を作る力を抑える働きもあるため、むし歯予防効果が期待できます。毎日の歯みがきにフッ化物（フッ素）配合歯みがき剤を使いましょう。

使用後は歯みがき剤を軽く吐き出します。うがいをする場合は少量の水で軽く1回行いましょう。ティッシュペーパーなどでふき取ってもよいでしょう。

歯が生えてから2歳までの1回の使用量は米粒（1～2mm）程度です。  
(900～1,000ppmFの場合)



歯科医院で年に数回、高濃度フッ化物（フッ素）塗布を受けることも効果的です。

## フッ化物（フッ素）配合歯みがき剤の選び方

● 薬用成分表示に右記のような記載があるとフッ化物（フッ素）配合歯みがき剤です。

- ・フッ化ナトリウム
- ・モノフルオロリン酸ナトリウム
- ・フッ化第一スズ



● 高濃度（1,450ppm以上）フッ化物（フッ素）配合歯みがき剤は6歳未満のお子さんには使えません。パッケージ等に記載されている使用上の注意をご確認ください。

## 定期的に歯科健診を受けましょう

むし歯予防のためには定期的な歯科健診も大切です。保護者の方も3か月～6か月に1回は歯科健診を受け、家族みんなで口の健康を保ちましょう。

保健センターでは、0歳から5歳までのお子さんに歯みがきなどに関する相談と歯科健診を行っていますのでご利用ください。（予約制。詳細は12ページの保健センター事業のご案内「0歳からの歯みがき・歯科健診」をご覧ください。）



# こんな「気になる」は ありませんか？

## かんしゃくが気になる

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、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、落ち着いたなら「もう一度やってみようか」と気持ちに寄り添うとよいでしょう。

## かんしゃくやパニックを起こしてしまったら…

- 安全で静かな場所に子どもを移す
- 歩きながらなど、移動中に叱らない
- パニックが収まるのを待ってから、穏やかに声かける
- 危険なことなど、いけないことの要求は通さない



## 気持ちの切り替えをうながすポイント

### ★時間に余裕を持って

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、時間に余裕を持たせて、お子さん自身が見通しを持てる声かけを行きましょう。

たとえば…「あと3回したら終わりだよ」  
「お家に帰ったら〇〇しよう」



### ★肯定的なことばかけを

「〇〇しないと□□しないよ」と言うよりも、「〇〇したら△△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。

### ★静かな場所でクールダウン

声をかけてもかんしゃくがおさまらない、逆にヒートアップしてしまう時は、静かな場所にお子さんを移動させてクールダウンを促してみましょう。

## ことばについて気になる

「ほかの子と比べてうちの子のことばが遅いのでは?」「年齢に比べてどうなんだろう?」と、心配になるときもありますよね。

年齢によってことばの発達の目安はありますが、お子さんによって一人ひとりペースが異なるため、必ずしもそれに当てはめる必要はありません。また、焦ってことばの訓練を考えることは必ずしも必要ではありません。

**ことばの育ちを促すためには、  
日々の暮らしの中での楽しい経験を重ねることが大切です。**

たとえば…

- からだを使った遊びを楽しむ (2~4ページ)
- 子どもの好きな絵本で正しい音やことばを聞かせてあげる
- 生活の動作やお子さんの興味にあわせてことばを添える



### きつおん 吃音が出たときは…

- 吃音とは、
1. 最初の音を繰り返す (ぼ・ぼ・ぼ・ぼくね)
  2. 音を引き延ばす (ぼ————くね)
  3. ことばが出てこない、出すときに体を動かす

などの症状を示します。

吃音のはっきりとした原因は分かっておらず、ことばの発達が活発な時期に起こります。

2~4歳の時期に出始めるものが多く、吃音で話しにくい時期が続いたかと思えば滑らかに話す時期があったりなど、お子さんによって波があるのが特徴です。

「落ち着いて」「ゆっくり言ってごらん」などと声をかけると、かえって言いたいことが言えずに焦ってしまい、吃音への意識が強くなってしまいます。

ゆっくりしたトーンで会話のペースを緩やかにするなど、お子さんが安心してやりとりできる環境を作り、話し方ではなく、内容に耳を傾けるとよいでしょう。

# 子育てが大変！発達が心配… そんな時は

子育ての方法は10人いれば10通り。その子にあった対応はそれぞれです。しかし、家族だけでその子にあった対応を見つけるのは難しいもの。「大変だな」「なんか気になるな」と感じたら、相談のタイミングです！

## よくあるご相談の一例



子どものイヤイヤが大変！  
ついイライラして怒ってしまう…

ことばがまったく出てこない。  
このまま様子を見ていてもいいのかな不安

下の子が生まれて赤ちゃん返りしてしまい、  
どのように対応したらいいのか分からない

## 保健センター

育児相談をはじめ、お子さんや保護者の方のこころやからだの相談ができます。内容に合わせて保健師や栄養士、歯科衛生士がご相談をうかがいます。ご心配やお困り事がある際は一人で悩まずご相談ください。乳幼児健康診査をはじめとした保健センターの事業の中でもご相談いただけます。

**【問い合わせ】 各保健センター**（所在地・連絡先は12ページをご覧ください。）

## お子さんの発達が「気になる」と感じたら

### 子ども相談（予約制）

- 【対 象】 未就学のお子さんと保護者の方
- 【内 容】 心理士がお子さんの遊ぶ様子を見ながら保護者の方の相談をうかがい、現在の発達を確認しながら、関わり方のアドバイスをを行います。
- 【日 時】 担当の保健センター（12ページ）にお問い合わせください。

☆この他にも、保健センターでは様々な相談事業を行っています。詳細は12ページをご覧ください。

## 保健センター事業のご案内

保健センターでは、未就学のお子さんや保護者の方に向けた事業を実施しています。日々の子育ての中で、困ったことがあればお気軽にご相談ください。

### 3歳児健康診査（予約制）

- 【対 象】 3歳の誕生日を迎えたお子さん
- 【内 容】 身体・歯科の健診を行います。育児や発達の相談も可能です。
- 【日 時】 郵送にて日時をご案内します。日時変更を希望される場合は担当の保健センターにお問い合わせください。

### 保護者のこころの相談（予約制）

- 【対 象】 子育て中の保護者の方
- 【内 容】 精神科医師または臨床心理士による相談を実施しています。（託児あり）
- 【日 時】 担当の保健センターにお問い合わせください。

### グループカウンセリング（予約制）

- 【対 象】 未就学児を子育て中のお母さん
- 【内 容】 「自分の時間がなくてつらい…」  
「なんだかイライラしちゃう…」などの気持ちをお話する場です。  
カウンセラーが司会進行をしています。（託児あり）
- 【日 時】 担当の保健センターにお問い合わせください。

### 0歳からの歯みがき・歯科健診（予約制）

- 【対 象】 5歳までのお子さん  
（令和7年4月1日より対象年齢を拡大しました）
- 【内 容】 歯科健診と歯みがきの練習
- 【日 時】 担当の保健センターにお問い合わせください。

詳しくはこちら



## 保健センター一覧

荻窪保健センター	荻窪5-20-1	☎ 03-3391-0015
高井戸保健センター	高井戸東3-20-3	☎ 03-3334-4304
高円寺保健センター	高円寺南3-24-15	☎ 03-3311-0116
上井草保健センター	上井草3-8-19	☎ 03-3394-1212
和泉保健センター	和泉4-50-6	☎ 03-3313-9331

## 児童発達相談係

お子さんの発達相談ができます。相談員と専門職（心理職・言語聴覚士など）がお子さんの発達について気になる点や悩みなどの相談に応じ、解決に向けてよりよい方法を一緒に考えます。また、児童発達支援事業\*をすでに利用しているお子さんやこれから利用するお子さんへの相談支援も行います。

\*児童発達支援事業とは、発達に課題をもつ未就学のお子さんを対象に実施する個別または集団での支援です。利用にあたっては受給者証が必要になります。ほかの自治体で児童発達支援事業をご利用されていた方も、児童発達相談係までご連絡ください。

### こんなときはご相談を

- 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
- 落ち着きがなく、よく迷子になる
- ことばが遅く、コミュニケーションがとりにくい



### 児童発達相談係へのご相談（予約制）

【対象】 未就学のお子さんと保護者の方

【内容】 電話・初回相談：お子さんの発達に関すること全般についての相談

詳しくはこちら



児童発達相談係では電話相談の上、来所での相談を実施しています。

【問い合わせ】 児童発達相談係

天沼3-19-16 ウェルファーム杉並 複合施設棟4階 ☎ 03-5335-7634



**2歳のお子さんを育てている保護者の方へ**

令和7年8月発行

発行：杉並区子ども家庭部地域子育て支援課母子保健係  
杉並区阿佐谷南1-15-1 ☎ 03-3312-2111(代)