

# トイレトレーニング



排泄のしつけはタイミングが大切で、大人が仕掛ける必要がありますが、スタートの時期は個人差もあるので、あせらずゆったりと促していきましょう。

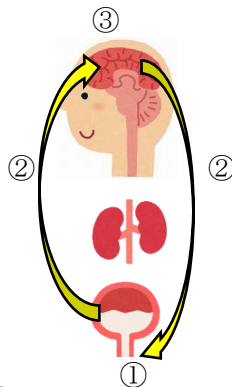
## トイレトレーニングとは

「たまったら出る」から「しくなつて出す」排泄機能の発達過程をサポートしていくことです。

発達には個人差があります。

## おしっこが出る仕組み

腎臓で作られたおしっこが、膀胱にたまっていっぱいになると神経を伝って、大脳皮質に情報が伝わり「おしっこがしたい」と感じます。そして、①おしっこを我慢できる抑制機能、②尿意を伝える神経、③尿意を感じる大脳皮質の発達  
の3つの発達により、自分の意思で排尿できるようになります。



## STEP0【トレーニングのタイミング】

- ① 一人で歩ける。  
(尿意を感じられる脳が発達するころ、バランスをとって歩けるようになる)
- ② 言葉が理解できて、意思を伝えられる。  
(トイレの誘いがわかり、尿意が伝えられる)
- ③ おしっこの間隔が2時間くらいあく。1回の尿量が多くなる。  
(膀胱と大脳皮質が発達すると溜められるようになる)



## STEP1【おしっこのイメージを教える】

オムツかえのときに「おしっこ出たね、出ると気持ちいいね」と、おしっこがでたことを一緒に確認しておしっこの出るイメージを教えます。  
保護者が排泄をするときにトイレに連れて行って見せたり、トイレトレーニングの絵本や人形をつかって教えることもイメージしやすいです。

## Step2【おしっこに誘ってみる】



朝起きた後、お昼寝の後、お散歩やご飯の前、行動の切れ目などにおしっこに誘ってみましょう。最初は座るだけでOK。偶然成功したら、排尿の感覚をつかめるように「おしっこでたね」「すっきりしたね」と言葉にして、一緒に確認しましょう。偶然できても、トイレやおまるでできたことをほめてあげましょう。

「イヤ！」という場合は「じゃあ、〇〇したら、おしっこ行こうね」というように子どもの気持ちを受けとめてから誘ってあげましょう。「トイレかおまるのどちらがいい？」「どっちのパンツがいい？」など子どもに選択させてあげるのも満足感が得られて気持ちが乗りやすいです。

選び方：トイレでもおまるでもどちらでもOK！家庭の設置場所や子どもに合わせた選択を！足がつくと踏ん張りやすいのでトイレの場合は、足台を置くと安心です。足台があると、自分で便座にも座りやすいですね。



## STEP3【布パンツにする】



一日のうち半分くらいをトイレでできるなど、声をかけるとトイレに行けるようになってきたら、外出先や夜以外は布パンツで過ごすようにしてみましょう。布パンツになるときは「お兄ちゃんだね、カッコいいよ」「お姉さんパンツ、素敵だね」とやる気を引き出すように声をかけましょう。キャラクターパンツや可愛い柄のパンツなど子どもに選ばせてあげるのもやる気アップのポイントです。  
体調が悪いなど失敗が続くときは、オムツに戻してOK！根気よくいきましょう。

STEP4【知らせてくれるのを待つ】焦りは禁物 何度も失敗しながら学習します。出る前も出た後も、「ちっち」「シー」など言えたら必ずほめてあげましょう。

おしっこはできてもウンチの完了は遅い：トイレでは踏ん張れずにいきみにくい、ウンチが固い（柔らかすぎる）などの理由からトイレでの排便は難しいのかもしれない。足台を調節したり、水分不足ならば水分を多めにあげたり、食物繊維が不足している場合は食物繊維をとる等、いろいろ試してみてください。



**失敗してしまったとき** 失敗しても、しからないようにしましょう。

遊びに集中しているとトイレに行くことを忘れてしまうこともあります。

失敗しないように、こまめに声をかけてトイレに誘うとよいですね！

① 自分で気づいていない場合

「パンツぬれてるね？冷たいね？」「見て見て、ちっち（ウンチ）でてるね。」

言葉で伝えて、一緒に確認してみましょう。のちの「でたよ」につながります。

② 出してから教えてくれた場合

「気持ち悪いね」「大丈夫、次は出る前に行けたらいいね」

と、声をかけます。また、「教えてくれてありがとう」

「ちゃんと言えたね」と気持ちを受け止め、次への

成功に向けて子どものやる気を高めていくことが大切です。



**トイレが嫌いにならない工夫**

① トイレの照明は明るく！（暗いトイレは嫌）

② トイレは清潔できれいに！（汚いトイレは嫌）

③ トイレに好きなキャラクターのポスターや楽しい便座カバーなど、子どもの好きな雰囲気心を心がけて！

④ 無理じいはせず、嫌がる時は早く切り上げてOK！

⑤ トイレは楽しい、歌ったり数えたりニコニコ笑顔で！



子どもは大人がさわらない便器のふちや便座の裏など汚れている場所も平気で触れていることが多くあります。こまめにていねいな掃除も大切です！

**トイレに行くことを日常の習慣にする**

でなくてもよいのでトイレに座る習慣をつけることが大切です。繰り返し行うことで、自然とトイレ習慣が身につき、成功率も上がります。

① 朝起きたとき

② 食事の前

③ 食事の後

④ 外に出るとき

⑤ 家に帰ったとき

⑥ 着替えるとき

⑦ お風呂に入るとき

⑧ 寝る前



トイレ後の手洗い習慣も一緒に身につけて♪



早く始めたからと言って、早くにオムツが取れることはなく、個人差があります。意思とは関係なく生理的なものなので、ぬらしても子どもの責任にはしないこと。排泄機能には個人差があるため、比較せず個々の発達を見極めて進めていきましょう。

## トイレトレーニングの近道

✚ 保護者がトイレに行くときに連れて行き、見せる！

✚ 絵本などを使っておしっこやうんちのことを子どもと話す！

✚ トイレに連れていってまずは座らせてみる！

✚ できたら必ずほめる！できなくてもしからない！