

トイレトレーニングについて

「トイレは、どう進めていけばいい？」は、育児の悩みの定番！
まずは、トイレに興味を持たせることから。ソワソワ落ち着かないといった、こどもからの“サイン”を見逃さず、「おしっこ出たかな？」「きれいにしようね」と声をかけましょう。おむつを替えた後は「サッパリしたね」など繰り返し話しかけるうちに、うんちやおしっこをキレイにすることは「気持ちいいこと」と伝わってきます。
うんちやおしっこの絵本を一緒に読むこともいいですね。

トレーニングを始める準備はできたかな？

体の準備：上手に歩けるようになる。
おしっこの間隔が2時間くらい
空くようになる。

心の準備：簡単な言葉が
理解できるようになる。
自分の思いが伝えられる。
「トイレ」「おしっこ」

トイレやおまるに誘ってみましょう♪

「おしっこ出たね！」と
一緒に喜んで
褒めましょう。

嫌がったら、
無理に連れて行ったり
座らせたりしません。
トイレが嫌いな場所になら
ないように。



- こどもが・・・
- ★「出る感覚」を意識する
 - ★「出たもの」を確認する（見る、匂い）
 - ★「おしっこ出たね！」と言ってもらえる

以上のことを大切にしていきましょう。

★トイレトレーニングのワンポイント

ポイント

おしっこは
★朝目覚めた時
★お昼寝の後
うんちは
★朝ごはん後
が出やすいよ！



足底で
しっかり踏ん張れる
足台があると、
力が入りやすいんだ！

STICKER



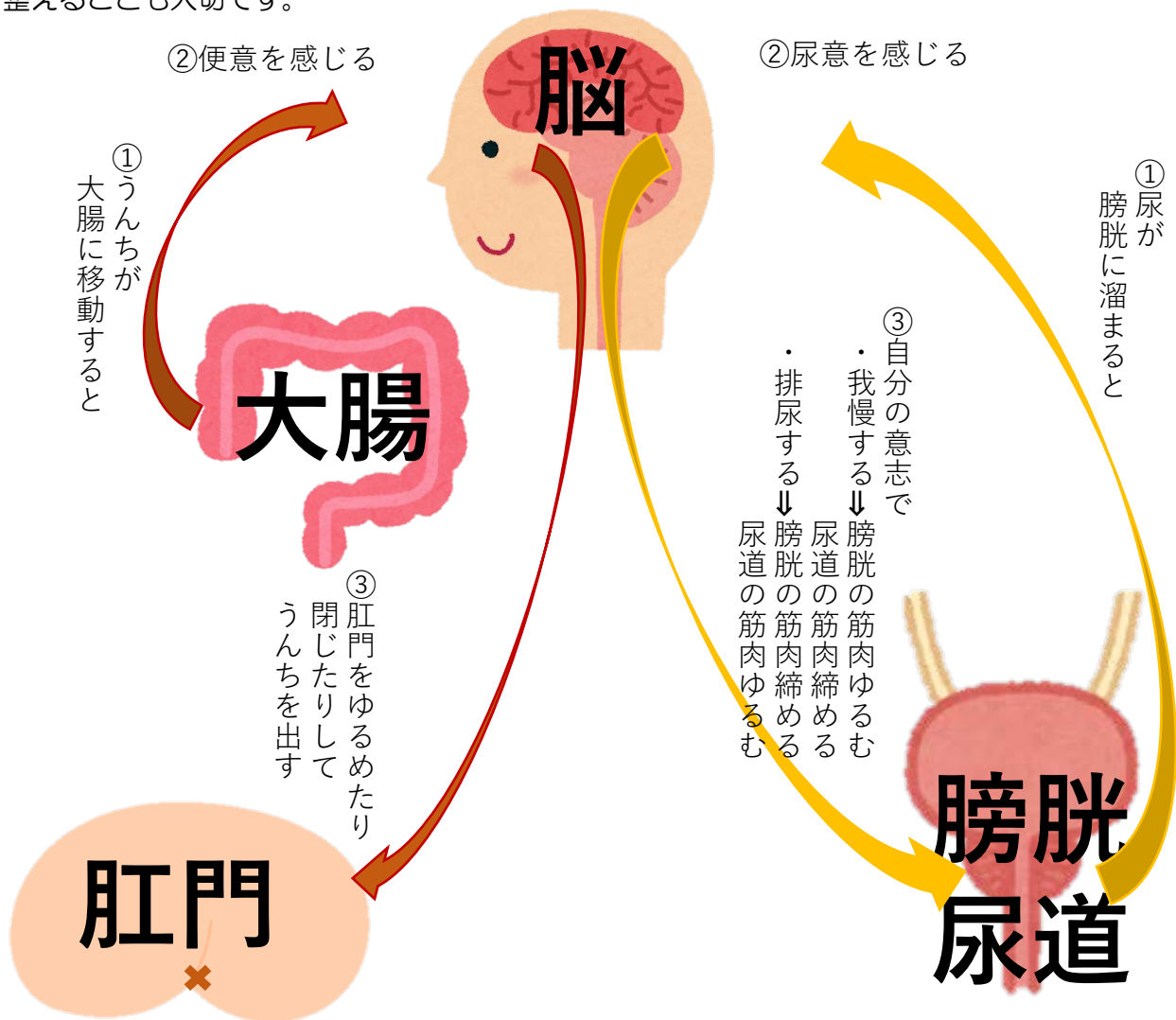
トイレで
好きなシールを
張れたり
お気に入りの
パンツがあると
やる気になっちゃう！



★自分でうんちやおっこをする力を育てよう

おっこは脳⇄膀胱、うんちは大腸⇒脳⇒肛門、という複雑な神経の動きが整って、排泄が完了します。完了までの目安は、約4歳半とされています。

おっこに関連する膀胱や尿道の筋肉、うんちを力むための腹筋や足の筋肉を育てるために、からだを使った全身運動が重要です。決まった時間にうんちができるように、生活リズムを整えることも大切です。



脳や臓器や筋肉の動き、それをつなぐ神経の動きは、とても複雑です。完成するためには、学習する時間が必要です。何度も失敗しながら、大人になっていきます。

★焦らず・怒らず・気長に

最初は、おっこが出た後に教えることが多く、やがて出る前に教えてくれるようになります。個人差も大きく、しばらく成功していても、また逆戻りということもよくあります。自己主張が強くなると、「出ない」と言ってトイレを拒否して、もらしたり…

そんな時、「どうしてもらすの!」と言ってしまいがちです。

叱られると緊張感が高まり逆効果です。叱られたくないので、もらしても“知らんぷり”をすることもあります。「冷たいね」と不快感を言葉で伝え、「きれいにしようね」と手早く着替え、「気持ちいいね」と気持ちよさを知らせるステップで声をかけてみましょう。

こどもができたことを周囲の大人が喜び、認めてくれることで、こどもは達成感を得られて、心身の発達にも良い影響を与えます。