



トイレトレーニングについて

3歳は自己主張の強くなる時期です。自我が発達し、プライドの高くなるお年頃です。頼もしくなる反面、トイレトレーニングはうまくいかない・・・なんてことも良くある時期です。

そこでよく質問のあることをまとめてみました。少しでも参考になれば幸いです。

①まだトイレもしくはおまるでしたことはありません。オムツにしています。

オムツに出てしまっても教えてくれた場合は、教えてくれたことをほめてあげましょう。周囲が気がついた場合はそっとトイレに連れて行きましょう。

朝起きたらトイレにすわる、お風呂前にトイレにすわるなど出やすい時間で誘ってみてください。たまっていたら少し前かがみになることで腹圧がかかりやすく出やすいです。成功体験をすることで自信がつき、そのままはずれる子もいます。

②出ているのに出てないといい、トイレに行こうとしません。

本人が「していない」という時は、何かに夢中になっている時か認めたくない時です。夢中になっている時は、お母さんお父さんが「〇〇できたら言ってね。」と、少し間をおくのもいい方法です。また、「今行く？後で行く？」と聞いてそのとおりにするのも3歳の自己主張を満たせるいい方法です。

オムツを替えるのはトイレでするようにしましょう。替えのオムツを持ってトイレで替えて、捨てる場所がトイレというのも良い方法です。トイレはそういう場所であることを意識させることが大切です。

③おしっこはできますがうんちができません。

うんちはおしっこよりさらに腹圧をかけないといけないのでうまく出せないことも多いです。

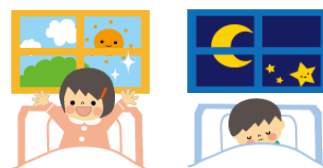
またおしりの下に空間が空いていることが怖かったり、前かがみになることが怖かったりします。これらは足が地面についていることで安心します。便器にまたがった状態で両足を乗せられる足台を置いてあげます。厚い本や牛乳パックに詰め物をした硬いものなど、代替わりにおいてもいいですね。

④夜のオムツが外れません。

夜間のオムツは昼間より取れるのが遅くなくても良いと思います。夜尿症は5歳すぎてからも続くようならまたご相談ください。

最後に・・・

お母さんお父さんでトイレトレーニングの環境づくりを



☆生活リズムが整っていることも大事です。

寝る時間、起きる時間（起こす時間）は一定ですか？日中活発に外で体を使って遊んでいますか？睡眠時間は十分ですか？実は睡眠もトイレトレーニングには大事なことです。ホルモンの分泌によって、夜間は尿が出にくくなっているのです。

☆トレーニングを始めたら

外出時など紙パンツにしてそれででもいいといわれてしまうと子どもは混乱してしまいます。なるべく外出もトイレでできるようにしてあげてくださいね。間に合わなかったり汚したりしても怒らないように着替えの準備もお願いします。またあわてている時ほど子どもはトイレに行きたがったりします。予定のある日はなるべく時間にゆとりを持った計画をお願いします。

☆外遊びをたくさん

オムツをしていると足を閉じないで歩行をするので体の使い方が幼い印象になります。体をいっぱい使って全身で運動するつもりでなるべく外の遊具で遊んだり、たくさん歩く機会をつくってあげてください。



することをしてみたら後は時期を待つ気持ちで・・・

お母さんや周りが過敏になると不安になって余計にうまくいかなくなる場合があります。その子その子の個性もありますから他のお子さんと同じようにしてもうまくいかないことも良くあります。

あせらずあわてないで。トイレで一回でもできれば大丈夫ですから、座れたこと、出たこと、言えたこと、一つずつほめてあげましょう！

