子育て支援コンシェルジュだより　vol.3

あせらず　ゆっくり
トイレトレーニング

野洲市子育て支援センター

トイレトレーニングを始めるタイミングは一人ひとり違います。お子さんの成長、気持ちに寄り添いながら、無理をせず気長に進めていきたいですね。

トイレトレーニングを始めるタイミング

①ひとりで歩いてトイレに行ける。

②おしっこの間隔が２時間程あくようになる。

③言葉を理解して、自分の気持ちが伝えられるようになる。

①　トイレに誘ってみよう！

まずは、オマルや補助便座をトイレに用意します。補助便座を使う際は、お子さんの足を乗せる踏み台があると、安定して座ることができます。牛乳パックに新聞紙を詰め、踏み台を手作りしてもいいですね。

お子さんのオムツが濡れていないことが増えてきたら、思い切ってトイレに誘ってみましょう。お子さんの遊びを中断してオムツをチェックしたり、嫌がっているのに無理矢理トイレに連れて行く必要はありません。何か別の行動に移る時や、遊びがひと段落した時に、声をかけてあげてください。最初は座るだけでもじゅうぶんです。偶然でも成功したら、「おしっこが出て、すっきりしたね。」と、声をかけ、おしっこが出た感覚を言葉で伝えてあげましょう。

② トイレに行くことを日課にしよう

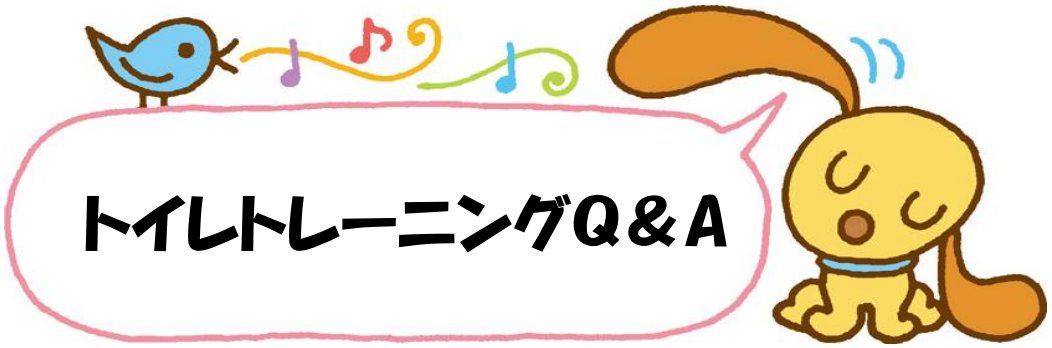
朝起きた時やお昼寝の後など、オムツが濡れていない時にトイレに座らせてあげると、スムーズに成功できるようです。また、食事の前後やお出かけ前など、毎日同じタイミングでお子さんを誘い、同じことを繰り返すことで、自然にトイレに行くことが生活習慣として定着していきます。

③ 布パンツにしてみよう

オマルやトイレで、ある程度成功するようになってきたら、布パンツに切り替えてみるのも一つです。布パンツで出てしまった時には、おしっこが足をつたうため、おしっこの出た感覚を認識しやすくなります。その際は、叱らずに「おしっこ出たね。」と、声かけをしてあげてください。でも、排泄がうまくいかないことが多い場合は、成功率がもっと上がってからでも構いません。お家の方も、お子さんにも、ストレスのない方法で進めていきましょう。

④ 自分から知らせてくれるのを待とう

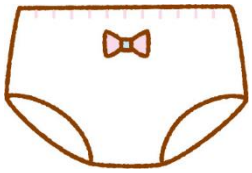
トイレでおしっこが出るようになってきたら、あともうひと頑張りです。お子さんがトイレに行きたい気持ちを自発的に教えてくれるのを待ちつつ、お家の方からもタイミングを見て声をかけてあげてください。教えてくれたのに間に合わず、失敗してしまっても、自分から言えたことを褒めてあげましょう。遊びに夢中で、なかなか教えてくれない時は、お家の方がトイレに誘うタイミングを少し遅らせてみます。失敗してしまうかもしれませんが、”おしっこがたまった””もれそう”と、いう経験をすることが大切です。「次は教えてね。」と、声をかけ、子どもさんが感覚をつかめるよう促していきましょう。



トイレトレーニングQ＆A

Q：だいたい何歳から始めたらいいでしょうか？

Q： トイレトレーニングを始める時期の目安としてお伝えしているのは、２歳半～３歳になる頃の夏です。冬だとトイレが寒くてお子さんが行き渋ったり、パンツや洋服が濡れてしまった時、洗濯物が乾かなくて大変、といった理由から、夏頃をおすすめしています。また、個人差はあるものの、２歳半頃から自ら「おしっこ出たよ。」と伝えられたり、おしっこの間隔がある程度開いてくるので、トイレで成功する率も高くなるからです。



Q：トイレでうんちをするのを嫌がります。

A： トイレだと踏ん張れず、いきみにくいのかもしれません。トイレに踏み台を置いて、お子さんが足をつけられるようにすると、安定していきみやすいようです。また、うんちが硬いと排便が難しくなるので、毎日の食生活を工夫してみると、改善できるかもしれませんね。

Q：夜のおむつがなかなかはずれません。

A： おねしょはしつけやトレーニングで治るものではありません。夜中に作られる尿量や膀胱の大きさ、ホルモンの分泌量などが関わる生理的なもので、成長すれば自然におねしょはなくなります。ただし、６歳頃になってもおねしょが続く場合は、かかりつけ医に相談してみましょう。

Q：失敗が続くと、腹が立ってしまい、つい叱ってしまいます。

A：お子さんの失敗が続くと、後始末が大変だったり、また周りのお子さんと比べてしまったりして、お家の方もストレスや不安を感じてしまわれるようです。特にこの時期は、反抗期とも重なるので、やりにくさが出てくるのは成長の過程で当然ですね。親子の関係が少しこじれているな…と感じたら、トイレトレーニングを一時中断するのも一つの選択肢です。おしっこが膀胱にたまり、”トイレで排泄するとスッキリする”と、いう感覚が分かる時期には、個人差があります。失敗したり、成功したりを何度も繰り返しながら、トイレトレーニングは完了していきます。心にゆとりを持って、気長に進めていきたいですね。

一人で悩んでいませんか？

トイレトレーニングに限らず、子育てで悩んでおられませんか？

夫婦で話合うにも、夫の帰宅が遅かったり、実家が遠くて頼れなかったり…と、なかなか思うように相談できないまま、孤独な状態で子育てをされている方が少なくありません。良いお母さん、お父さんでいなければ…と、一人で頑張りすぎていませんか？自分の気持ちを後回しにして、心に蓋をしてしまうと、いつか爆発してしまうかもしれません。そうなる前に、ほんの少し勇気を出して、子育て支援センターに足を運んで、お気軽にご相談ください。お待ちしています。お電話でも、メールでも受け付けています。

野洲市子育て支援センター　TEL：077-518-0830　FAX：077-586-3668

Email:kosodate@city.yasu.lg.jp