

# トイレトレーニングについてのお話

トイレでおしっこをすることは、社会生活をする上での決められたルールです。でも「トイレでする」のは自然にできることではないので、大人がしっかり導く必要があります。大人の手助けがなくても、自分でトイレに行き、用を足すことができるようになるまで根気強く見守ってあげましょう。入園までに終了し、お子さんの自信につなげてください。

## いつから始めたらいいの？

子どもによって個人差があるので、年齢で区切らず、その子に合ったタイミングで始めると良いです。

## トイレトレーニング開始の目安

- 昼間のおしっこの間隔が定まってきた。(延びてきた)
- 本人が尿意に気が付く。または、トイレに行きたいという意思表示ができる。  
→もじもじしていたり、手で押さえたり…何らかのサインを見つけてみましょう。



## 何から始めたらいいの？

- オムツが濡れていないときに、とりあえずトイレに座らせてみる。  
→タイミング良くおしっこが出て成功につながることもあるようです。
- 紙オムツは吸収性が高く、気持ち悪さを感じていないので布パンツ(トレーニングパンツなど)で不快感を体感させる。
- お子さんがどれくらいの間隔でおしっこをしているか観察し記録してみる。  
→時間の間隔やきっかけが見えてきます。
- トイレの環境をチェックし、子どもがトイレを嫌がらない工夫をする。(例：好きなキャラクターの絵を貼る。)
- 同性の親や兄弟が実際に見せたり、絵本や動画を見せたりして、おしっこがどのように出るのかを知らせ、抵抗を和らげる。

トイレに座らせてみる

不快感を体感させる

観察&記録

トイレ環境チェック

抵抗感をなくす



# さあよいよトレーニング！

## ★時間を決めてトイレに誘う

- ・声掛けは、遊びが一段落した時が良いです。
- ・まずはトイレに座ることから始め、座れたことを褒めましょう。
- ・座る時間を少しずつ伸ばしていくとタイミングよく排泄できる回数が増えます。  
無理にやらせては逆効果です！

## ★したいときのサインが把握できたらサインに合わせて声掛け

## ★失敗しても怒らない

→怒られるとトイレ自体が嫌になります。

## ★お店にお気に入りのパンツを買いに行く

→汚れないようにと頑張るきっかけになる。

布パンツを「お兄さんパンツ」「お姉さんパンツ」と呼ぶと、履きたい気持ちが高まります。



## ○ トイレを嫌がったら…？

- ・トイレの中の装飾（キャラクターの絵など）をのぞくことから始め、少しずつトイレの抵抗感を減らしていく。
- ・トイレができたならシールが貼れるなどのご褒美を利用する。
- ・同性の大人や兄弟が実際にトイレへ行き、座って用を足しているところを見せる。
- ・子どもの注意を引くものを置く。
- ・トイレの扉を開けておく。
- ・照明を明るくする。

など



- ・うまくいかないときはダラダラ続けず、一旦トレーニングを中止するなどお子さんの様子を見ながら焦らず慌てず小さなステップを積み重ねていきましょう。
- ・『トイレに行く→パンツを脱ぐ→座る→パンツを履く→手を洗って戻る』これらの一連の動作も教えてあげましょう。衣服の着脱も基本的な生活習慣のひとつです。少しずつ練習しておくことが大切です。

## トイレの絵本



「ぱんつもいいな」

いとうひろし 講談社

「おむつのなか みせてみせて！」

ヒド・ファン・ヘネヒデン

「あけてあけてえほん といれ」

新井洋行 偕成社

「ぶくちゃんのすてきなぱんつ」

ひろかわさえこ アリス館

「ゆっくとすっくトイレでちっち」

たかてらかよ ひかりのくに

