



トイレトレーニングは、あせらず、地道に、根気よく

こんにちは！地域医療・健康課の保健師です。

暑い季節になり、そろそろトイレトレーニングを始めようかな…と考えておられる保護者の方もおられるのではないのでしょうか。排泄の自立は身辺自立への大きな一歩ですが、子どもにとっても教える保護者にとっても難しいものです。お子さんの発達に合わせて、進めていきましょう。

STEP 0 始めるタイミングを見極める

お子さんの発達に合わせて、体と心の準備が整ったらスタートするとよいでしょう。具体的には次の条件がそろった頃です。

- ①一人で上手に歩けるようになった。支えなしでも座れる。
- ②おしっこの間隔が2時間以上あくようになった。
- ③「トイレに行こう」「おしっこ出たね」など言葉が伝わるようになった。
- ④言葉や動作で自分の意志を伝えることができるようになった。

STEP 1 おしっこに誘ってみる



おしっこをする感覚を覚えるために、おまるやトイレに1日に何度か座らせてみましょう。偶然でも成功したら「できたね!」「すっきりしたね!」と声掛けをします。

～誘うタイミング～

- 朝起きた時、お昼寝の後
- 食事の前
- おでかけの前
- お風呂に入る前
- 前回のおむつ替えから2時間経っても濡れていない
- 夜寝る前 など

まずは、トイレが何をやる場所です。どうやっておしっこをするのか、お父さん、お母さんがお手本を見せてあげるのもいいですね！
トイレに興味を持ってもらえるように楽しい空間にするのも大切です。

STEP 2 トレーニングパンツにしてみる



1日の成功率が半分くらいになったら、トレーニングパンツに切り替えてみましょう。トレーニングパンツになっても、しばらく失敗はあるものです。焦らず進めていきましょう。

STEP 3 知らせてくれるのを待つ

おまるやトイレでの成功率が上がったら、「おしっこが出そうになったら教えてね」と、自分から知らせるように促します。報告と同時に出てしまうなどの失敗はもちろんありますが、そんなときは、失敗を知らせてくれたことを認めてあげましょう。

トイレトレーニングは「行きつ戻りつ」が当たり前です。失敗が続くとイライラしてしましますが、親子ともにストレスになるようであれば一旦中断してみましょう。

トイレトレーニングは個人差が大きいものなので、うまくいかないときは相談してくださいね。

