

保育士が教える トイレトレーニング



トレーニングを始めたいけど、どうすればいいの？と悩んでいる人もいらっしゃるかもしれませんが、梅雨明けしたらお子さんの状態にあわせて少しずつトイレトレーニングを始めてみませんか？

トイレトレーニング成功の秘訣！3つのポイント

- ① おしっこの間隔が2時間以上あく
- ② 絶対に叱らないこと
- ③ 他の子と比較せず、お子さんができるのを待ってあげる

【重要】

トイレに誘う回数が多いと子どもは排泄嫌いになる可能性が高くなります。トイレトレーニングを始めるなら、最初は午前中だけとか時間を区切って進めるのも一つの方法です。遊びや食事の前後、お昼寝のあとなど生活の節目でタイミングよく誘って、成功体験を増やすことが大切です。

1 トイレトレーニングを始める具体的な目安は？

- ① トイレまで自分で歩いて行ける
- ② 便座やおまるにしっかりした姿勢で座ってられる
- ③ 大人の問いかけに、「はい」「イヤ」など簡単な言葉で答えられる
- ④ おしっこの間隔が2時間以上あく（おむつを替えてから、濡れているかをこまめにチェックするとわかります）
- ⑤ 「抱っこして」「ちょうだい」など自分の気持ちを伝えることができる
- ⑥ 大人のマネができる

※これらが全てそろっている必要はありませんが、できれば①から④はできる方が、トイレトレーニングがスムーズに進むでしょう。また、おうちのかたに余裕があることも大切です。イヤイヤ期に入っただけの時期などは避けましょう。

2 トイレトレーニングを開始するのにおすすめの季節は？

トイレトレーニングは夏にやるのがいい、ということを聞いたことはありませんか？薄着の季節は、トイレに行ってもすぐにズボンやパンツを脱ぐことができ、洗濯物も乾きやすいので、おうちのかたの負担が少なく済みます。

できれば春から夏にかけて開始できるといいですが、お子さんの発達や、トイレへの興味を優先してあげてくださいね。

3 成功させる一番のコツ

絶対に叱らないことです。失敗を繰り返したり、ときには後退したりするトイレトレーニングですが、失敗するのは当たり前、お子さんの中にある「自分で頑張ろう」という気持ちを信じて、応援してあげましょう。「トイレに行ける」「便座に座れる」「おしっこが出る」といった一つひとつのステップを大切に、ゆっくり進めていくことが大切です。

4 補助便座のメリット・デメリット

おしっこやうんちが終わったあと、水を流すだけで良いので、おうちのかたの手間がかかりません。補助便座に慣れておくと、外出先などでトイレに行くことができるようになるので便利です。

補助便座のデメリットは、体の小さな1歳のお子さんにとって、補助便座を使っても大人用の便座はかなり高い位置に感じられることです。便座への上り下りを安全に行うためと、便座に座っているときに足が届いて姿勢を安定させるために、しっかりとした足台を置いてあげましょう。

5 おまるのメリット・デメリット

おまるのメリットは、体の小さな1歳のお子さんでもしっかり足が床に届き、姿勢が安定することです。また、トイレに入るのをいやがるお子さんの場合、最初はおまるを使って慣らしていてもよいでしょう。

おまるのデメリットは、おしっこやうんちが終わったあと、毎回おまるを洗わなければいけないので、おうちのかたの手間がかかることです。

※どんどんおむつが外れていくまわりのお友だちを見ると、どうしてもおうちのかたに焦る気持ちが生まれてしまいます。一番大切なのは、お子さんのペースです。他の子と比較せず、お子さんができるときを待ってあげることが、お子さんにとって一番の力になります。

～ほ・ねっと ひろば～

総合庁舎別館 2 階 月曜日～土曜日(祝日年末年始は除く)

ひろばの開設 10 時から 16 時まで / おむつ替え・授乳の利用 8時半から 17 時まで

遊びに来てね♪

子育てに悩んだら…

●離乳食のこと、夜泣きのこと、イヤイヤ期、トイレトレーニングがうまくいかない等、一人で悩まず

お気軽にご相談ください。 ☎ 3715-2641

