

保育士が教える トイレトレーニング



前回の出張ほ・ねっと第一弾ではトイレトレーニング成功の秘訣!3つのポイントをお伝えしましたが、実際に挑戦してみた方もいらっしゃると思います。

今回の第二弾では、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、お子さんができる時をまってあげるという3つのポイントを押さえたうえでトイレトレーニングの基本についてお知らせしたいと思います。

トイレトレーニングの基本

① 生活の節目の時間にトイレに誘う

保育園の場合は遊びや食事、お昼寝のあとなど、生活の節目のタイミングで声をかけながらトイレに誘います。

最初は午前中だけとか時間を区切って進めて大丈夫なら徐々に時間を長くしていきます。

おうちでもお子さんのおしっこの間隔を見ながらトイレに誘ってみてください。

② 「おしっこ」と知らせてきたらほめ、一緒にトイレに行く

お子さんが自分で知らせてきたときは十分にほめて、トイレに連れて行って排尿をさせましょう。

場合によっては間に合わないこともあると思いますが、知らせてくれたことをほめることが大切です。

③ 焦らずに自立を促す

お子さんが自分で尿意を知らせられるようになり、順調にトイレトレーニングが進んでいるように見えても、急にうまくいかなくなり、後戻りしてしまうようなこともあります。

おうちの方は「失敗するのがふつう」という気持ちで焦らずにかかわっていくことが大切です。

トイレに間に合わなかったときの対応

安心できる言葉をかける

★叱ったり責めたりせずに、お尻をきれいに拭いて着替えをさせます。

★「大丈夫だよ」などと優しい言葉をかけて、子どもを安心させることが大切です。

※個人差はありますが、1歳3ヶ月から2歳未満の子どもはおしっこが出た感覚がわかり、しぐさで伝えることもあります。

1歳のトイレトレーニングでやってはいけないこと

- ① いきなりトイレに座らせない
- ② 長く座らせない
- ③ 1歳のトイレトレーニングは無理せず、ゆっくりと

※1歳のトイレトレーニングはお子さんもおうちの方も無理なく、ゆっくりと進めることが大切です。一番大切なのはお子さんが自発的にトイレに行きたいと言う気持ちを持ってくれることです。



トイレトレーニングを進めていくと、おしっこはトイレでできるのに排便をパンツにしてしまう…といった悩みを聞いたりします。
個人差がありますので、おうちの方が気持ちにゆとりをもって取り組むことが成功の秘訣だと思います。



2歳のトイレトレーニング中によくある悩み

- ① トイレのこともおしっこやうんちのこともわかっているはずなのに、教えてくれない、パンツの中でおもらしをしてしまう…

おうちのかたは「どうしてできないの」と叱りたくなることもあるでしょうが、決して叱らないことが大切です。その前に、お子さんがおもらしをしてしまう原因を考えてみましょう。

遊びに夢中になるタイプのお子さんは、集中力が高く、どうしてもトイレのことを忘れてしまいがちです。その場合は、遊びの前や後にタイミングを見ておうちのかたが声かけをしてあげるといいでしょう。

2歳の場合、下のお子さんが生まれたばかりというおうちもあるでしょう。そのときは、お子さんが「赤ちゃん返り」をしている可能性があります。おもらしをすることで、おうちのかたが自分の世話をしてくれることが嬉しいのです。そういうお子さんの気持ちを理解してあげましょう。

なるべくお子さんとのスキンシップを増やして、「赤ちゃんだけでなく、あなたも大切よ」ということを伝えてあげると、お子さんの気持ちが落ち着いて、トイレトレーニングに向かえるようになってきます。

- ② 便座には座るけど、なかなかできない

「トイレ」と言うことはできても、いざ便座に座ってみると、なかなか出ない…そんなケースもよくあります。

2歳のお子さんの場合、自分で尿意や便意を感じることは、まだ難しい場合もあるので、間違えてしまうのは当たり前。まずは、自分で「トイレ」と言えたことを十分にほめてあげましょう。

「今日はちゃんとトイレって言えて偉かったね。次はトイレでおしっこしてみようね」と声をかけ、そうやって一つひとつ小さな成功を積み重ねるようにしてトイレトレーニングを進めていくと、お子さんも自信を失うことなく、いつか自分でトイレに行けるようになります。

③ おしっこはできるようになったけど、うんちはおむつやパンツでしてしまう

おしっこに比べて、うんちができるようになるのが少し遅れるお子さんは多いです。実際、便意を感じそれをトイレまで我慢できるようになるには、2歳ではまだ少し早く、3歳から4歳頃だと言われています。時間がかかる場合は、うんちがスムーズに出るか気にかけてあげましょう。もし、便秘の場合は、早急に便秘への対策が必要です。便秘のお子さんには

- 水分をこまめに摂る
- 身体を動かす
- 野菜や果物、豆類など食物繊維の多い食事を心がける
などが有効です。

～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

