



2022年5月発行 No. 29

風の子第二保育園つどいの広場

成長していく中で必ず通る『トイレトレーニング』。今回のほっかぽかでは、トイレトレーニングの進め方やポイント等についてお話したいと思います！

## ☆トイレトレーニングは自立への第一歩！☆

トイレトレーニングをするにあたり、『どうしたらオムツがはずれるのだろうか？』と、一度は悩んだり戸惑ったりしたことがあると思います。トイレトレーニングは、子どもにとって初めての自立の第一歩。お家の方の関わりが大切になってきます。おもらしをしたからといって、叱ったり強く言葉をかけたりすると、おねしょや排泄に対して神経質になりすぎてしまい、大きくなっても長く引きずり影響が出てしまう事もあります。子どもの発達段階に合わせて、やる気を育みながら励ましたりほめたりと、お家の方とのコミュニケーションを大切にしながら進めていきましょう！

## ☆始めやすい季節は？☆

トイレトレーニングを始めやすい季節は、**薄着になる春から夏**です。薄着の季節は着脱もしやすく、洗濯物も乾きやすいので、負担も少なく済みます。できれば春から夏にかけて開始できるといいますが、まずは、子どもの発達やトイレへの興味関心を優先してあげてくださいね！

## ☆トイレトレーニングの進め方☆

### **初めのステップ：真似したいという気持ちから、トイレに興味関心を！**

トイレに無理やり座らせるよりも、まずは自分からやってみたいと思うことが大切です。子どもは、大人のやる事を何でも真似して吸収していきます。生活の中で、お家の方がトイレに行く時には「おしっこしてくるね！」などと声を掛けたり、一緒に連れて行ったりする事で、トイレは怖い所ではないことや、どんなところか、何をするとところかという事を知ることが出来ます。まずは、見て、真似て、トイレに興味を持てるようにしましょう！

### **できるよステップ：たくさんほめよう！**

最初はトイレに行くだけでも good！まずは、便器に座る事に慣れることが大切です。何度か繰り返すうちに、偶然おしっこが出る事もあると思います。そんな時は、満面の笑顔で大げさなぐらい「すごいね！でたね！」と喜ぶと、大好きなお家の方が喜んでくれる表情や言葉が伝わって、嬉しい気持ちになり、「またトイレに行ってみよう！」と、やる気に繋がっていきます。

## できたよステップ：焦らないことが大事！

トイレトレーニングを進めていく中で、成功する事もあれば、失敗することもあるでしょう。焦らなくて大丈夫！失敗するという経験は、とても重要な事！その経験を通して毎日積み重ね繰り返すことで、トイレでおしっこが出来る回数が増えていきます。時には、「行きたくない！」と言う事もありますが、そんな時は、無理に誘わず「また後で行こうね！」などと声をかけ、時間が経ってから再度誘ってみると行けることがあります。また、「トイレ行き電車出発します！」と遊びに変えながら誘ったり、トイレを可愛い壁面で飾ってみるなどの雰囲気づくりをすると、気持ちがトイレに向くこともありますよ！

## ☆トイレに誘うポイント☆

### ○生活の節目で誘ってみましょう！

- 朝起きてすぐ（オムツにおしっこが出ていないとチャンス！）
  - ご飯前
  - お昼寝、就寝前
  - お風呂の前
  - お出かけ前
- 等

なるべく同じ時間帯に誘うことが成功の秘訣！  
体のリズムも整い、成功する回数も増えていきます！**2～3時間**を目安に誘ってみましょう！

### ○見逃さないで！おしっこサイン！

” おしっこが出ると股を抑える” ” もぞもぞする” ” 体を震わせる（ぶるぶるっとなる）” など、おしっこが出た感覚が分かるしぐさ・サインを見つけたら、「おしっこ出たんだね！」等と声かけを繰り返してみましょう！だんだんとおしっこが出ると自分から出たことを教えてくれるようになってきます。この時に大切なのは、褒める事！「おしっこ教えてくれたのね！すごいね！」と、伝えられたことをたくさんほめることで、やる気や意欲に繋がります。そして、次にサインを発見したら「おしっこ出る？トイレに行ってみようか？」と、トイレに誘ってみましょう！

## ☆思い切ってパンツマンに！☆

紙おむつだと長時間吸収でいつでもサラサラ。濡れた感覚が分かりづらいですね。覚悟を決めて、布パンツに！パンツだと、濡れた感覚が自分でよくわかります。まずは、おしっこが出た感覚を感じる事が大切です。おしっこが出てしまっても、「気持ち悪いね、取り替えようね」と声をかけ、おしっこが出た場所に立ち止まったり、出たことを教えてくれた場合には、たくさん褒めてあげましょう！濡れた感覚を経験すると、濡れる前に伝えたり自分からトイレに行こうとします。トイレで排泄することが目標ですが、そこまでにたどり着くまでの段階をたくさん褒めて、子どもと一緒に喜ぶことで、次へのやる気に繋がります。焦らずゆとりある気持ちで接すると、子どもにも安心感が伝わります。子どもとのコミュニケーションを大切に心がけたいですね！