

# トイレトレーニングのヒント

そろそろトイレトレーニングを始めたけれど、いつから始めたらいいの？どうやって進めたらいいの？とお悩みの保護者の方も多いのではないのでしょうか。  
今回は、保育士がトイレトレーニングのヒントをお伝えします！

Q. トイレトレーニング **開始の目安** は？

A. 下記のような姿が出てきたら、トイレトレーニングの始め時かもしれません。

- ・一人で椅子に座ったり歩いたりすることができる。
- ・言葉がおおむね理解できる。
- ・膀胱におしっこがためられるようになり、オムツが濡れる間隔が1時間半以上あく。
- ・おしっこやうんちが出たことをしぐさや言葉で表現する。



1歳半から2歳頃になると、膀胱が大きくなり、おしっこをためていられるようになります。間隔も一定のリズムになってきて、おしっこの出る感覚が自分でわかるようになってきます。

トイレトレーニング完了の平均年齢は2歳半から3歳ですが、あくまで目安。個人差が大きいです。

Q. **おまると補助便座**、どちらがいいの？

A. どちらにもメリット、デメリットがあります。

## おまる

- ・足が床につくことで安心して座れる。踏ん張りやすい。
- ・どこにでも設置できる。
- ・便座から転落する心配がない。
- ・排泄のたびに洗浄が必要。
- ・トイレでの排泄に移行するのに時間がかかることがある

## 補助便座

- ・排泄物をトイレでそのまま流せるので、後始末がしやすい。
- ・トイレでの排泄に慣れることができる。大人の便座に移行しやすい。
- ・足がつかないことで不安定さがあり、力を入れにくい。
- ・トイレを怖がる場合は座りたがらないことがある。



お子さんの状態に合わせて、また保護者の方の使い勝手を考えたうえで選択できるといいですね。



# トイレトレーニングの3ステップ！

## ①おまるやトイレに慣れることから始めましょう

トイレを馴染みのある、楽しい空間にしましょう。

具体的には…

- ・おまるの周りやトイレに好きなイラストやキャラクターを貼り、明るくて楽しい空間にする。  
(暗い、寒い、便座が冷たいと嫌がるお子さんもいます。)
- ・保護者の方がトイレに座る様子を見せる。
- ・お気に入りのおもちゃと一緒にトイレに行く。



## ②タイミングを見て誘ってみましょう

前の排泄から間隔があいていて、オムツが濡れていないときに行ってみましょう。

遊びに夢中になっているときに誘っても、なかなかトイレに行きたい気持ちにはならないので、遊びや行動の節目で誘ってみましょう。

### 誘うタイミング

- ・遊びの切れ目(一つの遊びが終わって、次の遊びに移り変わる前のタイミング)
- ・食事や外出の前後 ・寝る前や寝起き など



また、座る時間は長くても2～3分。お子さんの様子に合わせて無理なく座れるようにしましょう。

### 排泄できたら…

たくさん褒めましょう。またやってみようという意欲につながります。  
何度かトイレでの排泄を経験することで、トイレで排泄する感覚や気持ちよさを知っていきます。

### 出なかったら…

トイレに座れたことを褒め、「また行きたくなったら教えてね」と声を掛けましょう。

### 座る前に出てしまったら…

感情的に怒らず、「大丈夫だよ」「今度はトイレに行ってみようね」などと励ますことで次も頑張ろうと思えるようにします。

## ③布/パンツデビュー！

お子さんの好きな柄やキャラクターのパンツだと、喜んで履いてくれるかも。一緒にパンツを買いに行き、お気に入りのパンツを見つけることも意欲につながるかもしれません。

初めのころは布パンツの感触に緊張し、おもらしをしてしまうこともあります。また、一度布パンツになっても、体調を崩したり気持ちの変化でオムツに戻ることもあります。

行きつ戻りつしながらも、いつかは自立します。お洗濯は大変ですが、焦らずに親子で取り組みましょう！

