



トイレトレーニング



1. おしっこが出るしくみを知っておこう！

- ①腎臓じんぞうでおしっこがつくられる
- ②膀胱ぼうこうにおしっこがたまる
- ③おしっこがたまったことが大脳に伝達され、「おしっこがしたい」と感じる
- ④大脳が「おしっこを出せ」と膀胱に命令を出す
- ⑤膀胱の出口の筋肉がゆるんで、おしっこが出る



2. 子どものからだの成長 ～トイレやオマルでできるようになるまで～

- 1) 0～6か月頃：おしっこが膀胱にたまと反射的に排尿する。1日に20回ぐらい出る。
- 2) 1歳すぎ頃：膀胱で少しおしっこをためられるようになり、大脳でたまったことを感じてから出る（しかし、まだ子ども自身がその感覚を「おしっこ」と認識するのは難しいので予告できない）。
- 3) 1～2歳頃：膀胱がいっぱいになった感覚（膀胱充満感）、おしっこが出た感覚（排尿感覚）、おむつが濡れた感覚を感じられるようになる（おしっこが出てから教えてくれる）。
- 4) 2～3歳頃：膀胱でためられるおしっこの量も増え、意識的におしっこを我慢したり、おしっこを出すことができる（おしっこの間隔が1時間くらいになって、おしっこを予告できる）。



3. あなたの子どもは、準備 OK? さあ、始めましょう!

1) 準備 OK のサインは次の①~③です。

- ①しっかり歩ける・走れるからである
- ②おしっこの間隔が1時間くらいになっている
- ③大人との関わりに関心を示し、話しかけたことの意味がだいたい理解できる



2) 準備 OK なら、さあ、始めましょう!

- ①トイレやオマルに少しずつ慣れましょう。トイレやオマルを見せてあげます。慣れてきたらお母さんやお父さんと一緒にトイレに行き、トイレやオマルに座ることから始まります。トイレに行くときに好きなキャラクターを壁に貼るなど工夫をして、トイレやオマルに興味を持ってもらえるような環境を整えましょう。
- ②おしっこやうんちが出るようにリラックスできる環境を作ってあげましょう。子どもによっては手足になにかついたり、冷たいものに敏感な子もいます。トイレやオマルにまたがることに抵抗を感じる子もいます。トイレやオマルは冷たくないでしょうか? また、排泄はリラックスしてするもの。お母さんがじっと見ていたりすると子どもも緊張して排泄できません。子どもが好きな歌を一緒に歌ったりして、できるだけリラックスできるような環境をつくってあげましょう。
- ③おしっこの成功体験を増やすことで、子どもはおしっこが出ることをイメージできるようになります。

◎イメージできるようになるには・・・

- ・チーが出る感覚 (ジャーっとおしっこが実際に出る放尿感などの生理的感覚)
- ・チーを見る感覚 (自分のおしっこを視覚的に見て認識する)
- ・チーを聞く感覚 (チー出たねと大人に声をかけてもらうことで、実際に見たものと「チー出た = おしっこ」という言葉が結びつく)



この3つの感覚を同時にたくさん体験させてあげましょう。

- ③イメージができるようになると、おしっこが出ると「気持ちイイ!!」・「もっともっと、トイレ(オマル)でしたい!!」と思えるようになります。

成功のポイント♪

トイレトレーニングは、一進一退です。なかなか思うように進まなかったり、オムツから卒業できたかと思ったら、時には遊びに夢中になっておもらししてしまったりすることもあります。成長の途中だからこそ失敗が続いたり、昨日できていたことが今日できなったりします。決してお母さんの責任ではないので、焦らず楽しく進めていきましょう。

