

# トイレトレーニングのヒント



荒川区保健所 健康推進課

# 困っていませんか？

いつからどうやって始めたらいいの？

周りの子は外れてるのに上手くいかない…

誘ったら出るのに教えてくれない。



トレーニング（訓練）として考えないで

膀胱に尿が貯まると、反射的に排尿



周りがすることは  
「感覚をつかむことのお手伝い」

脳で排尿のタイミングをコントロール

# いつから始めよう？

おおよそ2歳前後から。大脳と膀胱が発達していることが必要。

①ひとりで歩くことができる。



②大人の言っていることが分かり、意思を伝えられる。

③おしっこの間隔が1.5時間から2時間になる。



さあ、始めてみよう。その前に…

おむつに出た、おしっこやうんちをほめてみよう。

「おしっこ出たね、すっきりしたね。」

「いいうんちが出たねー！」



たくさん話しかけて、しっかり触れ合うことも脳の発達に大切！  
排泄にポジティブなイメージをつける。

# ① トイレに誘う

排尿の感覚をつかむ、トイレを排泄の場所として認識する。

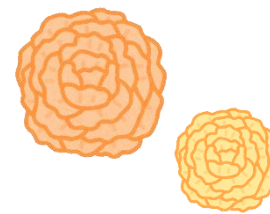
タイミングは？

例) 朝起きたとき、お出かけ前、お出かけ後、入浴前、眠る前、前のおむつ替えから2時間経過してもおむつが濡れていないとき

座れただけでも、偶然の成功でも思いっきり褒める！

成功したら、「見て」「聞いて」感じる。

音マネをするような声かけも良いかも。



# ① トイレを楽しく

トイレの中の環境をチェックしよう。



・安定して座ることができている？  
→例) 補助便座を使ってみる

・踏ん張りやすい体勢がとれる？  
→例) 踏み台等を準備する

・トイレの雰囲気は？  
→例) ステッカーや絵、ポスターなどで飾ってみる




## ②パンツやトレーニングパンツにする

成功率が上がってきたら、おむつ以外の時間を作ってみる。



パンツを履くことで、本人も嬉しさや頼もしさを感じている。失敗しても、叱らずに「出たね」と優しく声をかけて。

パンツでの失敗は、おしっこが出た感覚を認識しやすいため、「失敗」ではなく「大事な経験」として捉えてみる。

 失敗にイラッとしてしまう時は、おむつに戻ってもOK



### ③知らせてくれるのを待つ

「したいと思ったら教えてね」と伝える。

なかなか知らせてくれないときは ?

失敗覚悟で

トイレに誘うタイミングをいつもより遅くしてみる。

おしっこが貯まってきた、もれそう、という経験を積む。

# こんなこともあります

- トイレから立ったとたんに、ジャー
- パンツを履いたとたんに、ジャー
- 「出るよ」と教えてくれたとたんに、ジャー

緊張したのかな？がんばりを認める声かけを。



個人差はありますが、おむつは必ず外れます。

赤ちゃんがえり、入院、トイレが怖くなる経験など…  
色々な原因で、おむつに逆戻りすることもよくあります。  
トイレが進んでも、うんちだけはおむつでしたがることも。

行きつ戻りつは覚悟して、焦らないことが大切



# おまけ：おねしょについて

おねしょはトイトレとは関係ありません。



成長すると、ぐっすり眠ることで

- ・膀胱が発達して尿をたくさん貯められるようになる
- ・夜に尿を作らないようにするホルモンが出る

おねしょをするから、という理由で寝ている途中で起こさなくて大丈夫！

小学校に入ってもおねしょが続き、心配な時にはかかりつけの小児科へ相談しましょう。

お困りの際はご相談ください



荒川区保健所健康推進課

03-3802-3111 内線432

(月)～(金) 8:30～17:15



あらかわキッズ・マザーズコール24

0120-536-883

24時間365日受付中

相談先の情報は荒川区ホームページにも掲載中