

《トイレトレーニング 成功のヒント》 2019.8

1) 始める時期

1歳7カ月から2歳6カ月ころ

(「はい」「いや」が言える、ほめられると嬉しいが分かる、大人の真似ができる)生活が安定している時に始めましょう

下の子が生まれてすぐ、園へ行き始めてすぐ、引越ししてすぐ、お母さんが仕事で忙しいなどや子どものイヤイヤ期など親子の心の状態が安定しない時は少し待ちましょう。

2) トイレの環境

明るく、好きなアンパンマンカレンダーを壁や扉の内側に、トミカシールを便器に貼ったり、好きなキャラクターのスリッパなどトイレの中に好きな目につく物を置いてトイレに入ることを好きにしましょう。

補助便座や足台などで安定して座れるようにしましょう。

3) スモールステップで成功させましょう。

- ① おむつがぬれたときに、部屋で交換して、トイレへおむつを捨てに行き、手を洗い、シールをはりましょう。
- ② おむつをトイレで交換して、シールをはりましょう。
- ③ おむつをはいたまま便器に座ってみましょう、1から5から10と座る時間をだんだん長くして、ほめましょう。シール
- ④ そろそろ出そうな時間におむつをとって、便器に座ってみましょう。できたらおおいにほめましょう。座ったらシール

4) シールやほめで強化

目標を小さくし、出来たらほめ、好きなシールを貼りましょう。

トイレの後は好きなお菓子や、遊びをするなどしてトイレに入った後はいいことがあるようにしましょう。

5) 切り替えが苦手な子の場合

何かに夢中になっている時は「トイレいこう」と言っても嫌がります。

好きなことを始める前に誘いましょう。

トイレ行ってから 公園行こう／おやつ食べよう／トミカで遊ぼう／プラレールしよう／DVD見ようなど

6) トイレの間隔を観察してみよう

オムツがぬれるタイミング食後2時間などを事前に記録してその時間に誘うと成功しやすくなります。

おすすめグッズ

1) 絵本や動画を見て動機づけ

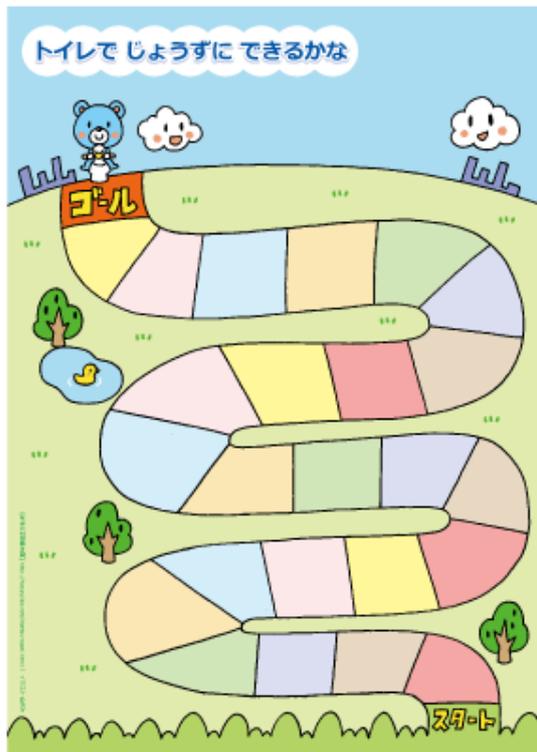


親子で楽しくトイレトレーニング



You Tube

2) トイレ成功シール カレンダー



《トイレトレーニングについて》

トイレトレーニングを始める具体的な目安

1. トイレまで自分で歩いて行ける
2. 便座やおまるにしっかりした姿勢で座ってられる
3. 大人の問いかけに、「はい」「イヤ」など簡単な言葉で答えられる
4. おしっこの間隔が2時間以上空く（オムツを替えてから、濡れているかをこまめにチェックするとわかります）
5. 「抱っこして」「ちょうだい」など自分の気持ちを伝えることができる
6. 大人のマネができる

これらが全てそろっている必要はありませんが、できれば1から4はできる方が、トイレトレーニングがスムーズに進むでしょう。

また、おうちのかたに余裕があることも大切です。

1. トイレトレーニングにじっくり付き合うだけの、時間的、精神的余裕がある
2. お子さんとの関係が安定している（イヤイヤ期に入ったばかりなどは避ける）

トイレトレーニングは一進一退の場合も多いので、おうちのかたがじっくり取り組めるときを選ぶようにしましょう。

1歳7か月から2歳6か月の時期に始めることが多いようです。

トイレトレーニングを開始するのにおすすめの季節は？

トイレトレーニングに一番おすすめの季節は、薄着になる春から夏です。薄着の季節は、トイレに行ってもすぐにズボンやパンツを脱ぐことができ、洗濯物も乾きやすいので、おうちのかたの負担が少なく済みます。

秋から冬にかけては、厚着をするので衣類の着脱に時間がかかります。また、寒い季節は分厚いトレーニングパンツだと乾きにくいです。

できれば春から夏にかけて開始できるといいですが、お子さんの発達や、トイレへの興味を優先してあげてください。