

# 幼児期の子育てのみんなの悩み

ベストタイミングに始める

## のびのびおむつはずし

### おむつはずれに大切なこと…

- ①脳でおしっこしたい  
感覚（尿意）がわかること
- ②おしっこをためられる  
膀胱になること
- ③脳と膀胱の伝達機能が  
働くようになること

トイレ  
トレーニングは  
成功と失敗の  
繰り返しです！

個人差は  
ありますが  
おむつは  
「はずれていくもの」  
です！

## おむつはずしの進め方

### STEP1

### 子どもにトイレを意識させる

トイレに慣らし「おしっこはトイレでするもの」というイメージを持たせます。  
トイレに興味を持たせ、そしてトイレに慣れさせます。

### STEP2

### 始めるタイミングを見極める

～見極めの3ポイント～

- ①一人で歩け、トイレに行ける
- ②言葉をだいたい理解して、片言でも意思を伝えられる
- ③おしっこの感覚が1時間半～2時間程度空く

おおまかには  
2歳～2歳半ごろですが  
個人差があります

### →「おしっこ出た」のサインをキャッチ！

モジモジする、動作が一時的に止まる、おむつの前に手を当ててトントンする、足を広げて不愉快な表情をする等

※もしおむつに出ていたら「おしっこ出たね」と、ほめながらおむつをかえる。

### STEP3

## おしっこに誘ってみる

誘うタイミングはこんなとき！

- 朝起きておむつがぬれていない
- 外出前、入浴前、寝る前におむつがぬれていない
- 前のおむつがえから2時間たってもぬれていない



3つの感覚を大切に…

- ①チッチ出た
- ②チー見る
- ③チー聞く

言葉かけをすることで、見たものと「チー」という言葉が結びつく  
3つの感覚を繰り返し経験するうちに「おしっこをする」ことを学んでいく

### STEP4

## 布パンツにしてみる

1日の成功率が半分くらいになったら、きりかえを考えてみる  
(負担であれば、成功率がもっとあがってからでもよい)

布パンツはおしっこが足に伝うため、「おしっこが出た」感覚を認識しやすくなります。後始末は大変ですが、叱らずに「おしっこ出たね」と声かけを。

布パンツでのおもらしはチャンスです!!

### STEP5

## 誘わないで待ってみる

おまるやトイレでの成功率があがったら、「出そうになったら教えてね」と自分から知らせるように促す

### ゴール!!

## 出る前に予告できるようになる

一度成功したと思っても、安定するには、1~2ヶ月かかります。あと戻りしてしまうこともあります。あせらずに!



### 気をつけたいこと

- ★失敗してもおこらない。さりげなくかたづけで…
- ★あせらない  
あせりはお子さんへのプレッシャー…  
いったんお休みする事もOK!  
できた!!で、達成感と自信をつけましょう!



「おむつはずし」って  
先輩ママに聞いてみた!



- トイレが好きになってくれるように、アンパンマンや子どもの好きなものを置いて、それに会いに行く感覚でトイレに行ってみる。
- 可愛いパンツを買ってきて、トイレでおしっこ出来たら、「この可愛いパンツはけるよー!」って言うしてみる。
- お人形さんにパンツをはかせ、「この子が、チ〜チ出るって!」「つれて行ってあげようか!」と声をかけてみて、実際にお人形さんのパンツをぬがせて、トイレさせてみる。
- しまじろうのDVDみせてみたらすんなり行ってくれた。
- おまるで、するようにしたらわりと喜んですわってくれた。
- パパやおじいちゃん、おばあちゃんにほめてもらう。(ママよりほめられるとうれしいみたい)
- じょうずに言えたり、出来たら出来たよシールや、はなまるを書いて、達成感を感じるようにした。
- なんとなくトレーニングしておいて、あとは幼稚園や保育園でお友達と一緒に育っていった。いつの間にか、出来るようになっていた。
- 急がず、何ヶ月もかかるものだと、ママが思っていないと、ママのストレスになる。それが子どもにも、ストレスになるかも。
- 春から夏によく洗濯物が乾く時期に挑戦した方が、ママのストレスにならなくていいかも。
- 人用のもあるけど、小さな子どもなら、ペット用のおしっこシートでふとんにしみこんだおしっこをすいとってから洗ったり、干したりした方が楽だった。

反省していること

- ママの都合で、汚さないようにと、トレーニングパンツやおむつに頼りすぎて、パンツのぬれた嫌な感じを感じさせていなかったで、結果的におそいおむつはずしになってしまったのかも思えないと思った。
- あせっては、いけないと思った。





## トイレトレーニングについて 保健師さんに聞いてみた!



Q.

トイレトレーニングの進め方が知りたいです。  
特に夜のおむつの外し方。  
夜中におしっこが出ているうちはおむつ外さなくてよい?

A.

体の作りによって、膀胱が小さい・大きいなど、さまざまです。  
夜おむつが外れるには、おしっこがためられる膀胱になっていなければいけません。夜中におしっこが出ているうちは、夜のおむつは外さなくてよいと思います。

一つの区切りとして、小学校に入るくらいで夜のおしっこが続くようだったら「夜尿症」かもしれません。一度受診してみてください。

いろんなやり方があり、いきなりできる子もいれば怖くてできない子もいます。大人用のトイレでは足が届かないし踏ん張れないので、おまる、補助便座などや、足が届くように踏み台をつけてあげるのも一つの方法です。まずトイレに慣れさせるには、おとなも一緒に行ってみてください。

その子の心と身体の成長に合わせて進めていくのがベストだと思います。

ほめたり、達成感を伝えてあげ、  
トイレに興味を持つ便利グッズを活用して進めてみてください。  
トイレに誘っても子どもが嫌がったり、うまく進まず  
ママのイライラが多くなったら、一旦休んで、落ち着いてから  
再開してみてくださいね。

とにかくあせらないで。いつかははずれる!

