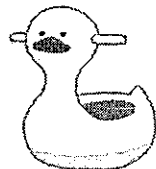


自立行動をふやすコツ ～トイレトレーニング～



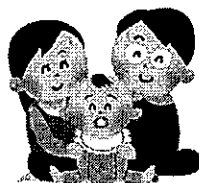
福岡市早良区地域保健福祉課

1

大人にも「準備」が必要です

□ トイレトレーニングにじっくり付き合う時間的・精神的余裕が
大人の側にある時期

□ 子どもとの関係が安定している時期
(イヤイヤ期に入ったばかりや、ママの産前産後2ヶ月は避ける方がよい)



3

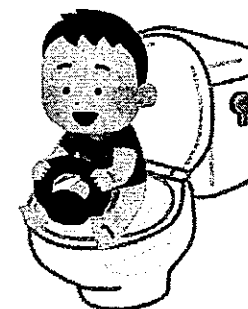
トイレトレーニングは いつから始めるのが良い?

- おしっこの間隔が2時間以上あく
- 大人の問いかけに「いや」「はい」など簡単な受け答えができる
- 「抱っこして」「できた」など、自分の気持ちを伝えることができる
- 便座やオマルにしっかりと座ることができる
- トイレ（オマル）まで歩いて行くことができる。



2

トイレトレーニングの進め方



4

ステップ①自立行動に必要なアイテムに慣れる トイレの存在を知る

- まずは「おしっこやうんちはトイレでするもの」と知ってもらうことから始めます

- ご家族の方がトイレに行って用を足すのを見せるのが分かりやすいですが、抵抗がある方は絵本やテレビなどで、トイレに関するものを見せるのも良いでしょう



5

ステップ③まず1回体験してみる 便座に座ってみる

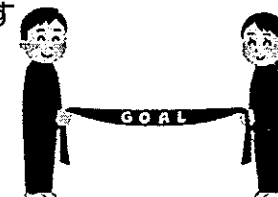
- 次は、実際に便座に座ってみましょう
- オマルを利用するか、補助便座にするかについては、それぞれのメリット・デメリットがあるので、ご家族の方の負担や、お子さんの抵抗が少ない方にしましょう
- お子さんを誘っても、なかなかトイレにも行けないときは、まず、「トイレに行く」ことから始めましょう（スモールステップ法）。
- お子さんが“体験してよかった”“またやってみたい”と思える工夫を取り入れましょう 例）便座に座ったら褒めるなど

7

ステップ②子ども視点でゴールを伝える 「いずれオムツを卒業するよ」を伝える

- あらかじめ「いついつまでにオムツにバイバイして、トイレでおしっこやうんちをするようにするよ」と子どもに伝えましょう

そうすることで、いずれはオムツを卒業するんだな、と
子どもの心の準備をすることがつながります



6

ステップ④楽しい体験を重ねましょう タイミングを見て、1日に何度かトイレに誘う

- 食事の前後やお風呂の前、お昼寝の前後など、何かをするタイミングでトイレに誘ってみましょう
- そして、そのタイミングでおしっこやうんちが出たら、「気持ち良いね」「おしっこ（うんち）出たね」と、お子さんの気持ちを言葉にして一緒に喜んであげましょう

8

ステップ⑤子どもが主体的に行動する 自分から「トイレ」「おしっこ」と言う

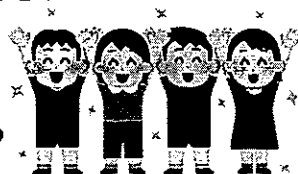
- ・徐々におしっこが出る感覚、出そうな感覚がわかるようになってくると、今度は自分から教えてくれるようになります
ここまでくると、トイレ完了は目の前です！
- ・オムツからパンツに切り替えるタイミングですが、特に焦る必要がなければ、ステップ④の、自分で予告をしてくれるようになってからの方が、床などにお漏らしすることが少ないので、おうちの方の負担は少ないようです
- ・しかし、短期集中でトイレトレーニングを終えたい場合はステップ④と同時期にパンツに変えると、おしっこで濡れる感覚を覚えてくれるので早くトイレトレーニングを終えられる場合があります

9

なぜ「自立行動」が大事なのか？ 健康な「自己決定」につながる要素

- ・お子さんは自立行動による「できた！」を大人と共有する中で
「自分はできる（自己効力感）」
「自分は役に立っている（自己有用感）」が生まれ、
「自分は自分でいいんだ（自己肯定感）」が育っていきます。
- ・自己肯定感があることで自分の判断に自信をもち、
将来、自分のことを自分で決める力
「自己決定力」が備わっていきます

お子さんの“できた”をつくるトイレ！
ぜひ楽しんでくださいね！



11

最後に

- ・その子なりのやり方でトイレを使う日がきます
- ・他のお子さんと比べて、ヤキモキされているママやパパもきっといらっしやると思います
- ・「結局は本人のやる気と、親の気持ちの余裕次第だった」という声も聞きます
- ・仲良しのお友だちがパンツになったと知って、「パンツ」に興味をもつようになり、お気に入りの柄のパンツを買ってもらってから、便座に座るようになったというお子さんもいます。
まずは、お子さんがトイレで排泄をしたくなるような声かけを意識していきましょう

10