

特集号
トイレトレーニング



射水おおぞら保育園子育て支援センターのお友達

「ちやいる.com どっとこむ いみず子育て情報」は、あなたの子育てのヒントになる情報をお知らせしたいとの思いを込めて発行しています。

今回の特集は、「**どうしてる？トイレ トレーニング**」です。

「いつになったらおむつとさよならできるの〜？」と、思ったことはありませんか？いつかは、「おむつよさよなら」って言える日がきつくと信じているのだけれど、つい・・・、ということは？トイレ トレーニングにまつわるあれこれを現在トレーニング中のママ・ベテランママと語り合いました。となりのトイレ トレーニングはどうしているの？や失敗談から何かヒントが見つかるかもしれませんね。

子育てについて、不安な気持ちはみんな同じ。一人で悩まないで、みんなで一緒に子育てを楽しみましょう。

目次

特集 どうしてる？トイレ トレーニング

現役ママ・ベテランママの座談会

P②～⑦

保育士さんからアドバイス

P⑦

エッセー／とやまっ子 子育て応援券

P⑧

バックナンバーのお知らせ

P⑧



どうしてる？トイレトレーニング

現役ママさんが育児で苦労していることの中に「おむつはずし・トイレトレーニング」があります。「ママ、おしっこ～。うんち～」と教えてくれなくてパンツの中で・・・とか、教えてくれてもトイレまで間に合わずしっばいしちゃったりして、ママはイライラ・・・なんてことをよく耳にします。

「いつになったら、トイレでおしっこがうまくできるの～」とお先真っ暗な気持ちになったことはありませんか？

今回は、現在トイレ トレーニング真っ最中のママとベテランママ（孫のトレーニング中）に、おむつはずし・トイレ トレーニングについてお話をうかがいました。

【お話をうかがった方】

山崎さん

小杉北部子育て支援センター所長。ちなみにお孫さんがトレーニング中。

高島さん

3人のお子さんのお母さん。末っ子（3歳5ヶ月）がトレーニング中。

山下さん

お孫さん（2歳）がトレーニング中。何事にも全力投球のパワフルベテランママさん。

金さん

お子さん（2歳9ヶ月）がトレーニング中の新米ママさん。

高野さん

5人のお子さんのお母さん。末っ子（2歳9ヶ月）がトレーニング中だったけど、この座談会前日から大成功！！



昨年末、2歳10ヶ月でおしっこを言える（ママに教える）ようになった。
まだうんちは言えない状態。たまにタイミングが合えばトイレでうまく
できるんだけど・・・（高島さん：現在3歳5ヶ月の女の子）

高野さん

おしっこよりもうんちが先に言える（ママに教える）
ようになる、ということを知ったことがあります。

金さん

うちの子もも、おしっこよりうんちが先でした。
4月にはうんちはおまるでしていました。おまるの
ほうが出やすいみたい。



山下さん

うちの孫は、うんちが出たらおむつを指差して教えてくれるけれど、おしっこが出たこと
は教えてくれない。おむつの性能がアップしているからおしっこが出たことが分からないの
かしら？

高島さん

トイレに行くことを無理強いせず、1週間トレーニングしてみてだめだったので、きっぱ
りとやめました。子どもの時期を見て実施するのがいいと思いますよ。

山下さん

トレーニングの季節は夏がいいと聞くけれど、うまくいく、いかないに関係ないみたい。
きっと、夏のほうが失敗しても洗濯物がすぐに乾くから楽ということなのでしょうね。

トイレでさせようと親が思うより、保育園や幼稚園などの集団生活
の中で真似てできるようになるのでは。

（山下さん：内孫が現在2歳の男の子）

金さん

うちの子は自宅ではなく、私の実家で初めて自分でトイ
レでおしっこをしました。

1歳半からトレパン（トレーニングパンツ）をはいていま
す。夏は、ズボンをはかずにトレパンのみはいていました。
パンツが濡れたらおまるに座る、というのを繰り返してい
たけれど、現在までずっとトレーニング中です。濡れたパ
ンツを自分で汚れ物入れ用バケツに浸けに行くけれど（笑）、
トレーニングは進んでいません。

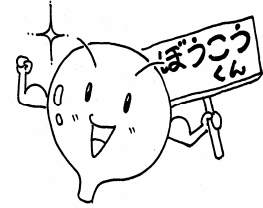


山崎さん

おむつが取れる時期というのは、子どもの身体の発達と共に、身体的機能が整ったところが適切だと思います。

親が一方的に「おしっこ、おしっこ」ばかり言っていると子どもにストレスが溜まってしまいます。まずは、おしっことおしっこの間隔が2時間はあくこと（膀胱におしっこをためる）ができないと時期が早いのではないかと、思います。

うちの孫は、2歳10ヶ月で間隔が2時間もたなかったのに、トレーニングをあきらめました。



高野さん

おむつを取ろうとする親も、トレーニングがうまくいかないとなストレスになりますよね。

高島さん

最近、小学校1年生でも、夜寝るときにおむつをして寝ている子が多いと聞いたことがあります。本で読んだのですが、忙しい作家さんが自分の子どもにおむつをはかせていたら、4歳になった頃、子ども自身が「布のパンツにして」と言ってきた、ということです。結局、いつかは取れるから無理にとらなくても・・・ということでした。



トイレを嫌がるのは、大人がトイレでおしっこをしている姿を子どもに見せていないからじゃないかしら。

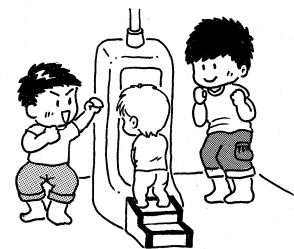
（山崎さん：小杉北部子育て支援センター所長）

高野さん

うちの子はトイレを怖がっていました。幸い、兄たちがトイレに付き添って行ってくれたので助かっています。お兄ちゃんはいいいお手本になってくれました。

高島さん

トイレって子どもにとっては狭くて怖い空間なのかしら？



高野さん

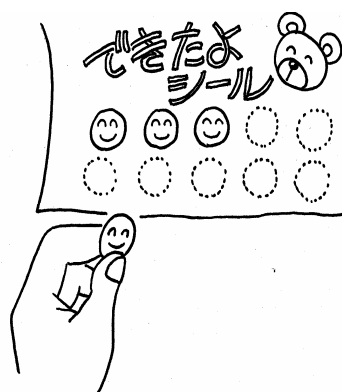
うちにあるトイレ トレーニングのDVDがアンパンマンのお話で、子どもがバイキンマンにトイレにつれられていくというものでした。アンパンマンが助けてくれるけど、子どもにとって、トイレという空間はちょっと怖いかも。

山下さん

トイレの安心感は大事だと思います。おしっこをすることで血圧が下がり、立ち上がったときにふらついて倒れる大人もいると聞いたことがあります。うちでは、夜のトイレは大人も子どもも戸をあけてするように言っています。戸を閉めておいたら倒れた音とかが聞こえないから。

金さん

うちの子どもは、シール作戦で誘ってもトイレに行きたがらなかった。トイレ自体は怖くないようだけれど。



高島さん

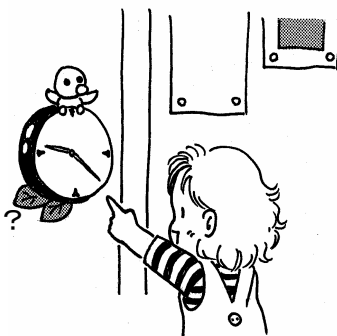
うちの上の子はトイレ以外の決まった場所でうんちをしてました。布パンツだったのをわざわざ紙おむつにはき替えたりして。(笑)

山崎さん

結局、おむつがはずれるタイミングは子どもによって違います。いろいろな方法があるけれど、絶対成功するという方法はありません。とにかく、**子どもの様子を見て、その子に合った方法を試してみるの**が良いのでは？

高島さん

うちの子が通っている幼稚園では、みんな布パンツのみはかせる（おむつは、なし）だったけど、保育園では何か決まりはあるのですか？



山崎さん

決まりはありませんよ。保育園では、0・1・2歳児の部屋には保育士が何人もいるのでホワイトボードに子どもさん一人ひとりの連絡事項を書いて保育士間の連携を密にしています。10時のおやつの前、9時20分頃からおしっこタイムがあつて、11時30分には昼食前のおしっこタイムがあつて・・・と毎日同じ時間におしっこに誘っていました。保育園では、みんなで連れ立ってトイレに行くので、トイレはとても楽しいところになっています。中には、なかなか戻ってこない子どももいるくらい。(笑)

山下さん

保育園って、トイレが明るく、かわいい絵が描いてあったりして、楽しそうな雰囲気ですよ。うまくいく、いかないに関わらず、規則正しく、トイレの一連の流れ（座る→トイレットペーパーで拭く→流す）でするので、子どもも分かりやすいようです。

高島さん

昔は、おむつを取るのが早かったそうですね。



山下さん

昔は、2歳でおむつをしていると「まだおむつしてる」**みだいに**言われました。それは、子どものことを考えてというより、ママが早く布おむつの洗濯から開放されたいという思いもあったのではないかしら。私は、近くの川で下洗いして洗濯機で洗っていたけど、隣のママはお姑さんが洗濯機でおむつを洗うことを許してくれなくて、川で手洗いしていたそうです。手洗いだけではやっぱり汚れ落ちが悪く、干してあるおむつの色がうちのものと違うとお姑さんに言われ、つらかったことを最近になって聞きました。それだけ、洗濯は大変だった(涙)

布おむつでも結構お金がかかります。水道代、洗剤代、おむつライナー代とか。紙おむつと変わらないんじゃないかな。

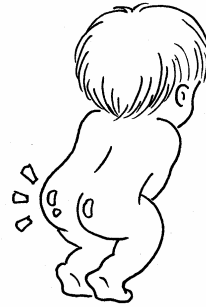
(高野さん：現在2歳9ヶ月の男の子)

高島さん

うちの子は布おむつだとかぶれることがありました。

金さん

うちの子は布おむつにしています。紙おむつでもメーカーによっては肌に合わず、かぶれたりしました。



山崎さん

確かに、子どもによって合わない紙おむつがあるね。兄弟であってもそれぞれ、紙おむつのメーカーが違っていたこともありました。

高島さん

おむつかぶれの薬も2種類あって(ステロイド系と抗生物質系)、使い方を間違えると悪化するから勝手に自己診断で塗らない方がいいみたい。



最近、うちの子がおしっこを立ってしているが、仁王立ちしている様子など、私が教えてないことをするようになった。どうもパパのトイレの様子を見てまねているらしい。(金さん：現在2歳9ヶ月の男の子)

高野さん

男の子だけど立っておしっこする時もあれば、洋式に座っておしっこするときもあります。

中島

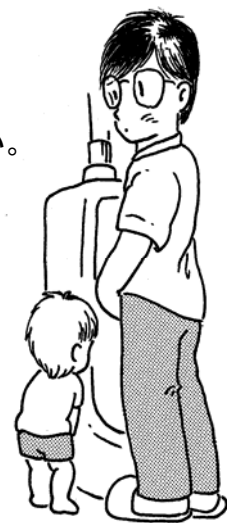
うちの子が保育園に通っていたとき、保育園の先生から「洋式に座っておしっこしているので、立って上手におしっこできない。お父さんに協力してもらって、立っておしっこする練習をしてください。お父さんのトイレの様子を見せてあげてください。」と言われました。

山崎さん

便器のどこにおしっこをすればいいのかも教えないと、トイレが汚れちゃう。

高野さん

最近はどこにおしっこをすればいいのか目印にする「的シール」もあるそうです。トイレの水で溶ける素材でできているって。



山下さん

男の子と女の子の違いはあるね。おむつの後処理をしても男の子はうんちの後おしり拭きで拭くのが楽だったり(笑) 今度から、男の子のおしっこの仕方はパパに見本を見せてもらうようお願いしよう。そのまま、トレーニングもパパの仕事にしちゃおうかな(笑)

座談会は大いに盛り上がり、最後は一緒に来ていたお子さんが「ねえ、ママかえろ～よ。」というほどでした・・・皆様ご協力ありがとうございました。

保育士さんからのアドバイス

大門きらら保育園
保育士さんから

園で育つ子が早くおむつが取れるとすれば、それはたぶん

- ① 子どもがいつも園での規則正しい生活リズムの中でトイレに誘ってもらおう。
- ② 園では、お友達がいることで、トイレへ行くのも楽しい。
- ③ 少し先をいく（月齢の高い）お友達がいることでモデルになり、やる気が出る。
- ④ 密室子育てではないので、失敗してもガミガミしたり、焦ったりせず、ゆったり接してもらえる。などの強みがあると思います。

また、園で気を付けていることは、

- ① トイレに花を飾ったりキャラクターのイラストを描いたりしてトイレが子どもたちにとって楽しい場になるようにしている。
- ② スモールステップで少しずつできることをほめていく。

例えば、・トイレに入る → できた → ほめる

・トイレでスリッパを履く → できた → ほめる

・トイレでおむつを脱ぐ → できた → ほめる

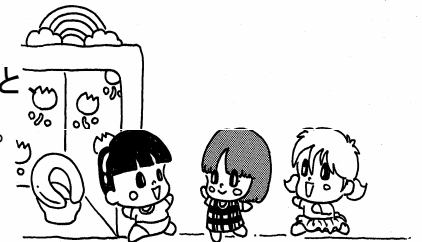
・トイレで便座に座る → できた → ほめる

・トイレでときどきおしっこできる → できた → ほめる

・トイレでちゃんとおしっこできる → できた → ほめる

などです。

たくさんの保育士がチームで関わることでゆったり見るゆとりがあるから、子どもたちもそのペースでトレーニングできるのかもしれないですね。



いつかはとれるおむつ・・・。ママも子どもも心の余裕を持って、ゆっ

くり一歩ずつ前に進んでいきましょう。な～に、今だけの悩みですよ。

だけど、何だか子どもの発達が気になる・・・そんな時、気軽に保健センターへ相談してみてね。

☎ 82-8416 新湊保健センター

56-3007 小杉保健センター

52-7070 大門保健センター



ママになって思うこと

育児休暇を経て仕事に復帰し、もうすぐ1年になる2歳児のママです。フルタイムで働いているので、日中は同居している夫の母に子どもを預けています。

「え！？同居！？」と思われるかもしれませんが、いろんな意味で本当に助かっています。家事のサポートをしてもらったり、何と言っても子どもの面倒を見てもらえるのはありがたいことです。子どもにとっても、たくさんの家族の中でいろんなことを見て、聞いて言葉を覚え、また祖父母のいる環境が心の安定へとつながっているような気がします。そして、日中は「パパ」、夜は「ママ」と使い分け、生きる術を身につけている我が子に感心します（笑）

最近では知恵がついて、自分が注意されそうになると人のせいにしたり、気に入らないことがあると物を投げたり、床にドシンと座りおむつ替えもなかなかさせてくれません。しかし、家族みんながそれを今の育ちと捉え、理解を示したり、見守ったりしながら、子育てに夢中になっています。家の中に子どもが1人いるだけで、とっても雰囲気明るくなりますね。

この2年間、毎日育児日記をつけてきて、去年の今頃はこんなことを考えていたのかと読み返すと、子どもの成長とともに、親としての自分自身も成長してきたことに気がきます。子育てを通して、人と人とのつながりが深まったこと、「ママ」になったこと、本当によかったと思います。

みなさんも、ステキなママさんたちだと思います。
一緒に子育てを楽しんでいきましょうね！（竹内 真美）



『とやまっ子 子育て応援券』・・・お家に眠っていませんか？

NPO法人新湊くらし応援団グランパでは、つどいの広場（乳幼児を持つ親子のみなさんが、気軽に集い、交流することで子育ての負担感を緩和できる場と機会を提供しています）《無料》に加え、託児サービスとして乳幼児や学童の一時預かりを行っています。《有料》この託児サービスに「とやまっ子 子育て応援券」を利用することができます。ママのお仕事やリフレッシュ等、お気軽にご利用ください。

※詳しくは「NPO法人新湊くらし応援団グランパ」

射水市三丁目12番28号 加メソツビツングセンター2F ☎84-4077 まで
お問合せください。

バックナンバーのお知らせ



第1号 保育園と幼稚園

第2号 どうする子どもの緊急時の対応

第3号 いただきま〜す(食事について)

第4号 子どもとの一日どう過ごす？

射水市ホームページの検索欄に「ちやいる」と入れて検索してみてください。

パソコンがない人は、右の連絡先までお電話ください。バックナンバーをお送りします。

「ちやいる.com いみず子育て情報」平成21年10月発行

射水市福祉保健部 子ども課 少子化対策班

〒934-8555 住所：富山県射水市本町二丁目10番30号

電話：0766-82-1965 FAX：0766-82-8269

メールアドレス：kodomo@city.imizu.lg.jp

ホームページアドレス：<http://www.city.imizu.toyama.jp>

無料

すべてのイラスト 高野絵理子さん(二口)