



子育て支援課

## Q トイレット・トレーニングとは？

おむつがとれてパンツで過ごせるようになっていく過程です。

## Q いつからはじめればいいのか？

おしっこを溜められるようになって、脳がそれを尿意として気づけることが条件です。からだの準備が整ってからのスタートが、短期の自立につながります。

いくつになったらスタートという決まりはありませんが、まずは規則正しい生活を心がけましょう。そして、1歳半頃からはお子さんのおしっこリズムに注意してみてもいいでしょう。スタートの目安（サイン）に気づくことができます。

## Q スタートの目安は？

立って歩けること、大人の言っていることが分かること →尿意に気づける脳のできあがり  
そして、おしっこの間隔が2時間近くあいてきたこと →おしっこを溜められる膀胱（ぼうこう）のできあがり



## Q 大人が心がけたいことは？

できたことはたくさん誉める、一緒に喜ぶ  
無理強いしない、叱らない

練習中なのだから失敗は当たり前のこと。

「今度は教えてね」のひとことが失敗の励ましになります。

丁寧な後始末をしながら励ましてあげましょう。

## Q 3つのポイントって？

- ① 出 る （排尿感）
- ② 見 る （目で覚える）
- ③ 聞 く （耳で覚える）

おしっこをしたときの排尿感、そして出たおしっこを目で見て確認し、「おしっこ出たね」の声かけを耳で聞くこと。この3つを同時に体験することで、「これはおしっこなんだ！」と理解していきます。

# トイレット・トレーニング ステップ1・2・3!

1

## おまる・トイレに誘導

排尿間隔が2時間くらい空いたときに誘導してみます。

モジモジしたり歩き方が不自然になったり、トイレサインを発しているときもあります。膀胱におしっこが溜まっているためタイミングが合えばおしっこできます。

### ポイント

起床後、おやつや散歩の前、お昼寝の後など、生活の節目で誘導しましょう。何かに熱中しているときに誘導するのは難しいです。

男の子でも最初は座りましょう。トイレの空間を楽しくしましょう。



2

## 昼間のおむつはずしにチャレンジ

誘導しておしっこできるようになってきたら、昼間のおむつをはずしてみます。

失敗も多いころ。後始末が大変で困ってしまうようなら、もう少し待ってもいいでしょう。成功率が上がってからのチャレンジのほうがご両親もお子さんとも苦労も少なくてすみます。



3

## 「おしっこ!」って言えるかな

誘導すればできても自分から言うこと(予告)ができない時は、誘うタイミングをわざと後へずらしてみましょ。いつもよりたくさんの尿が溜まることで尿意を意識させます。

予告「おしっこ!」や告知「出たよ!」をしないまま自立する子もいるのでこだわる必要はありません。

ステップを  
進んだり戻ったり



## お母さん・お父さんへ

トレーニング中は、ステップを進んだり戻ったり…。できたはずのことができなくなるということもよくあります。

焦らず、楽しみながらステップを進んでくださいね!

