

春だから、トイレトレーニング？

～季節や年齢より、子どもの様子を観察して！～

I. 発達の個人差を見きわめよう

受精卵のDNAには、体の大きさや動き、内臓の働きや感じる・考えるなどさまざまな機能が一人前になるまでのプログラムが組み込まれています。

いろいろな味や食感のものを食べられるようになるのも発達ですし、自分で感情をしずめて上手に寝つくことも、いろいろ試して遊びの幅を広げ、周囲の子に関心をもつことも、からだの動きが「お座り」から「つかまり立ち」「一人歩き」へとその子のペースでできるようになったのと同じように発達を待つことができます。

発達（いろいろなことができるようになるタイミング）には個人差がありますが、発達の個人差はひとり一人持って生まれた「個性」で、優劣ではありません。差がある時期には早い子が優秀に見えますが、みんなができるようになってみると優劣ではなかったことに気づきます（2歳児の集団の中で、10か月で歩いた子と1歳3か月で歩いた子を見分けはつきませんよね）。

どの子も熱くて強い発達欲求を持って生まれてくるので、肯定的に見守れば、子どもは自分の力で最大限の発達を達成できます。

8か月から歩行に向けてトレーニングしたら早く歩けるようになるものでもないし、その子の発達段階（心身の準備状態）として「まだできるようになっていないこと」を「させよう、させよう」とすれば、子どもは「できない、できない」という経験をかさねることになるので、よいことは何もありません。

オムツが取れる時期にも大きな個人差がありますが、トレーニング次第で早く取れるものではなく、早く取れる子が優秀なわけでもありません。排泄にまつわるいろいろな機能の発達を見きわめて、その子に合ったタイミングで適切な働きかけをしていくほうが親も子もラクです。

II. 排泄機能の発達と働きかけ

《ステップ 1》

新生児期は、膀胱に尿がたまると反射的に（その感覚が脳に届く前に）排尿が起こる。

胃に乳汁が入ると、受け入れ準備として腸が活発に動きはじめ、そのたび反射的に排便が起こる。

《ステップ 2》

膀胱が大きくなることと、腎臓の機能が発達して尿を濃縮できるようになることから、排尿間隔があいてくる。

腸が動いても持ちこたえて排便せず、直腸（肛門のすぐ上、大腸の最後の部分）に便がたまってから、まとめて出せるようになるため、排便間隔があいてくる。

◆このころに、おススメの働きかけ

笑顔で話しかけながら、楽しくオムツを替える（子どもの脳の中で、排泄を「気持ちよい」「うれしい」などの感情と結びつける）

《ステップ 3》

尿や便がたまった感覚が脳まで届いて、尿意・便意がわかるようになるが、感じたと同時に排尿・排便が起こる（ふと動きが止まるなど、親が見て「今、排泄している」とわかることがある）

《ステップ 4》

尿意・便意を感じてから、少しの間がまんできる（モジモジするなど、「したい」というサインが出る）

◆このころに、おススメの働きかけ

子どもがその感覚を感じているとき、または直後にオムツを替えるときに「チッチ出たね」など各家庭の決まった言葉をかけ、今感じた体の感覚と「チッチ」などの言葉を結び付ける。

排便も同様に、カんでいる様子が見られたら、排便を表現する各家庭の決まった言葉をかける。

笑顔で話しかけながらオムツを替え、「排泄すると親が喜ぶ」ことを繰り返し経験させる（子どもは親が喜ぶことをしたがるものなので、得意になって教えてくれることもある）

散歩中に犬と出会ったとき、「わんわん来たね」などと繰り返し話しかけると、犬と「わんわん」という言葉が結び付き、いずれ犬を見ると「わんわん」と言うようになるのと同じで、これが排尿排便を教えたくなる初めの一歩。

《ステップ 5》

排泄したこと、排泄したいことを、言葉やしぐさで親に知らせる。

《ステップ 6》

オムツをはずし便器やオマルに掛けたときに、括約筋（膀胱・直腸の出口で尿や便を出さないように止めている筋肉）を自分の意志でゆるめ、排尿・排便する。

☆しっかり締めていた括約筋を便座に座ってゆるめることは、子どもにとってはものすごくむずかしい。

◆このころに、おススメの働きかけ

尿意・便意を表現したら、オムツをはずしてトイレ（またはオマル）に掛けさせる。

手が離せないときでも、無視しないで「チッチ出るのね」などの言葉だけは掛ける。

生活の節目（起床時、外出前、入浴前、寝る前など）でトイレに誘ってもよいが、嫌がったらやめる。

出たらほめる。出なくても叱らない。

オムツに出た後でも、教えたことをほめる。

<よくあるトラブル>

○したそうなのに、教えない

⇒ この時期は、排泄のことなどそっちのけで遊びこめることこそ何より素晴らしい発達の姿。

自慢のタネは、オムツはずしだけじゃない。遊びを中断してまでトイレに誘わない。

何でも自分で決めたい年ごろで、「大人に言われてするのはイヤ！」という自己主張が強くなる時期なので、誘えば誘うほどこじれやすい。

（ママも、何かやっている途中で邪魔されるのはイヤなはず。私もテレビドラマを見ている途中でトイレには立ちません。CMまでモジモジしながら我慢することもよくありますよ！笑）

○たまっているのに「ナイ」と言い張り、便座から降ろす（またはオムツをつける）と直後に排尿する。
⇒ 便座に座って出そうとすると、緊張して括約筋が固く締まってしまう、出せない子はとても多い。
「ナイ」と言うのは、すごくしたいのに出せなくてつらく、降ろしてほしいから。
便座から降ろすと（またはオムツをつけると）ホッとして排尿するのは、とても普通のこと。
親に逆らっているのではありません。

ホッとした気持ちに共感してともに喜び、排泄時に緊張しない雰囲気をつくりましょう。
ここで叱ってしまうと、「排尿すると怒られる」という経験から排尿時にますます緊張して括約筋をゆるめられず、こじれるモト！

○誘えば素直にトイレに行って排尿でき、オムツはぬれなくなったが、自分からは教えない
⇒膀胱が満杯になった感覚が脳に届いて、「これ以上がまんできない」「この感じになったら、行かなくちゃ」といった体の感覚を、体験を通して会得して、はじめて自発的に行くようになる。

出る前、出る前（満杯になる前）に誘っていたら、その体験ができないので教えるチャンスがない。
間に合わなくてぬれてしまうことがあるのは覚悟で、誘いすぎないことが大事。

○大便だけはオムツやパンツでないとできない

⇒排泄物が体を離れて出ていくことに強い不安や恐怖を感じる子や、便のにおいが苦手な子もいる。
以前、水が跳ね返って嫌な思いをしたり、汚して叱られた経験があったり、その子なりに事情があるので、やさしい気持ちで対応してあげよう。

トイレトレーニングとしては《ステップ6》まで完成している。場所がトイレではないだけなので、まずはオムツやパンツのまま、隠れても立位でもよいからトイレでするようにうながしましょう。
それができるようになったら、オムツやパンツのまま便座に座らせ、排便できたらほめます。
オムツなら、便座に座ってからオムツをはずして大人が手に持ち、便を受け止めてあげて、オムツを体から少しずつ離していく方法も。いずれにいても、焦りは禁物。

☆夏のほうが薄着だし、汗をかくため尿量も少ないので始めやすいとは言えますが、「寒くなってトレーニングをやめたら毎回教えるようになって、真冬に取れてしまった」というケースもあります。
発達なので「熱心に訓練すれば早く取れる」というものではなく、遅くても親が悪いのではありません。

○夜間のオムツについて

眠っている間のことは自分の意思で制御できないので、トレーニングで夜のオムツを取る（オムツをぬらさないようにさせる）ことは不可能です。

本人の意思ではどうすることもできないことなので、叱ったりからかったりするのはNG。

夜尿がある子どもは年齢とともに減り、小学校高学年ころまでにはなくなるので、以前は「自然になくなるまで、焦らず叱らず、待つ」ものでしたが、最近は「5歳以降で月1回以上のおねしょが3か月以上続く場合」は受診が勧められています。

「おねしょ卒業！プロジェクト」という、多数の専門医によって開設されているサイトがありますので、お困りの方は是非読んでみてください。

<https://onesho.com/patient/>