

1 始めるタイミングを見極める

見極めの3ポイント

- ① 1人で歩け、トイレに行ける
- ② 言葉を理解して、片言でも意思を伝えられる
- ③ おしっこの間隔が空くようになる
(1時間半～2時間くらい)

「おしっこが出た」のサインをキャッチしよう!

- ・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
- ・足を広げて不快な表情をする など

おしっこの感覚をつかむ目安にしよう!

2 排泄のイメージを教える

- ママやパパが排泄する時に一緒にトイレに連れて行き、排泄の様子を見せましょう。
- トイレトレーニングの絵本を見せたり、ぬいぐるみを使って『トイレでおしっこ』する感じを見せてあげるのもよいでしょう。



トイレを楽しい雰囲気にしよう!

- ★好きなキャラクターのポスター
 - ★成功した時にシールを貼れるカレンダー など
- トイレに行きたいと思ってくれるような
雰囲気作りも大切!!
子どものやる気を出す工夫をしましょう!!

3 トイレ(おまる)に誘ってみる

- 最初は座るだけでOK!
- おしっこが出たら「チー出たね!!」とおしっこを見ながら声を掛けて褒めてあげましょう!!
【出す】【見る】【聞く】ことで排尿の感覚をつかんでいきます。

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、入浴前におむつがぬれていない
- お昼寝の後にむつがぬれていない
- 前のおむつ替えから2時間たってもおむつがぬれていない
- 寝る前におむつがぬれていない など...



※少し待っても出ないようなら、無理強いせずに切り上げましょう。

遊びを中断したり、嫌がるのにトイレに誘ったりするのは逆効果です。
気長にその時を待って。

4 布パンツにしてみる

- ◎1日のうちの半分くらいをトイレやおまるでできるようになったら、布パンツをはかせてみましょう！！



布パンツでおもらしはチャンスです！

- 布パンツはおしっこが足を伝うため、『おしっこが出た』感覚を認識しやすくなります。
- 後始末は手間ですが、**叱らずに**「おしっこ出たね。」と声掛けをしましょう。

5 知らせてくれるのを待つ

- トイレやおまるでの成功率が上がったら、「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します。
- 告知と同時に出てしまった時には、「**教えてくれてありがとう。**次はしたいなと思ったら教えてね。」と失敗を知らせてくれたことを認めてあげましょう。



「なかなか教えてくれない」
そんな時は…

- トイレに誘うタイミングを少し遅らせてみて、間に合わずに失敗しても、**【おしっこがたまった】【もれそう】**という経験が大切。「次は教えてね。」と声をかけ、子どもが感覚をつかめるよう促していきましょう。

反抗期と重なるトレーニング期

- トイレに誘って出なかった直後にもらす
 - パンツがぬれても替えさせてくれない など
反抗期と重なってイライラが続くことも…。
- ※親子関係がこじれているな、と感じたらトレーニングを**一時中断**するのも一つの選択肢です。



夜のおむつはずれはいつから？

- おねしょは、しつけやトレーニングでなおるものではありません。夜中に作られる尿量や膀胱の大きさ、ホルモンの分泌量などが関わる生理的なもので、成長すれば自然におねしょはなくなります。
- **夜中に起こしたり、叱ったりしないようにしましょう！！**
おねしょをしなくなるまで夜はオムツでも大丈夫。
※小学生になってもおねしょが続く場合は『夜尿症』かもしれません。まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

