



自分の意志でおしっこする能力をつけよう

(1才半～2才すぎ頃から)



1. 子どもの体のすすみ具合を見る

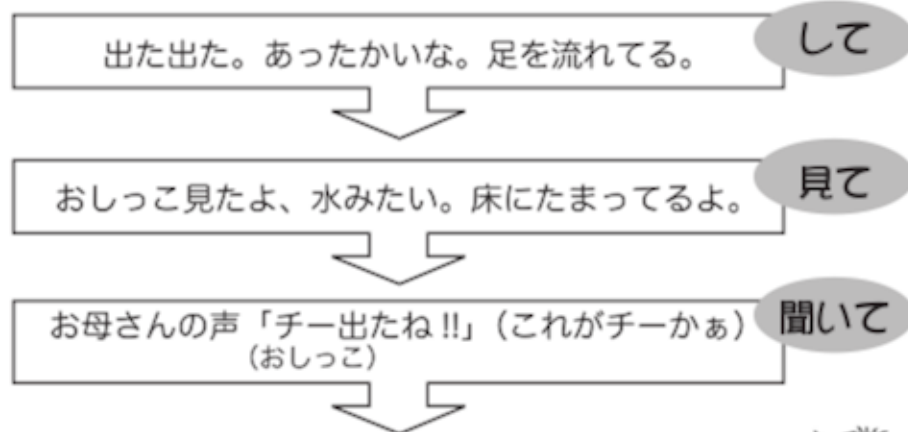
- ①おしっこの前後に「しぐさ」があるか・・・感じてきているか
- ②おしっこの間隔が開く時があるか・・・アレ！おしっこしてない！（2時間ほど）
- ③おしっこのリズムはどうか？・・・間隔はどの位あくようになったのか

2. 2時間ほどあいた時にトイレやおまるにさそう

- ①タイミングをみてトイレやおまるにおしっこするチャンスを作る。
- ②うまくいったら大いにほめる。「チー出たね！」
- ③人の「おしっこ姿」を見せる。



3. パンツにして子ども自身が「おしっこ感覚」を十分につかめるようにする（脳が意識する）



4. 「本人」が膀胱に、尿がギリギリにたまった感覚を覚え、言えるようになるのを待つ



『叱らない』がおしっこトレーニングの秘訣



トイレトレーニング



ステップ1・・・子どもの体の準備ができた。

- ①足腰がしっかりしてきて、おまるや便座に座れるようになる。
- ②おしっこの間隔が開く。膀胱におしっこをためられるようになる。

ステップ2・・・トイレにさそう

- ①排尿間隔が開いた時トイレにさそう。朝目覚めた時や、お昼寝の後など、オムツが濡れていない時がチャンスです。
- ②排尿を意識化する。「おしっこ出たね。」見せながら（視覚的認知）、言葉（聴覚的認知）と放尿感との排尿三感覚を育てる。
- ③成功したら誉める。誉められることで次へとつながります。



ステップ3・・・オムツからパンツへ

- ①布製のパンツに替える。この時期は失敗して当然。濡れておしっこが出たことを意識することから始める。
- ②濡れたら気持ちよく替えてあげる。叱ると緊張感が増し、トレーニング拒否の原因になります。
- ③トイレを嫌がったら無理強いしない。
- ④失敗が多くてイライラするならおむつに戻す。つまづいたら一休み。トイレでおしっこすることが、気持ちいいと感じさせることが大事！

ステップ4・・・膀胱の容量を大きくする。



- ①徐々に時間を延ばしながらトイレに誘う。時々誘うのをやめて「おしっこ」といつてくるのを待つ。様子を見ながらできるだけ時間を延ばすことで、尿を溜める量が増し、頻尿にならない。
- ②膀胱がいっぱいになった感覚を体験することが大切。
- ③トイレに誘う時あわてさせない。「早くしないと出ちゃうよ！」は禁句「トイレまでおしっこしないようにね」と意識して我慢するようにする。