



「トイレトレーニングはいつからはじめたらいいの?」「どうやって進めたらいいの?」と支援室に遊びにこられるママからの質問も多く、この夏に始めてみよう!と考えているママもいらっしゃるのではないのでしょうか。今月はトイレトレーニングの進め方についてご紹介します。あくまで目安ですので、お子さんの成長に合わせて、焦らずゆったりと進めていけると良いですね。

①トイレトレーニングを始める目安

- ・ひとり歩きができる
 - ・簡単な言葉が理解できる
 - ・おしっこの間隔が1時間~2時間程度あいている
- ◎おしっこを溜められる量や時間には個人差があります。おむつ交換をする時に確認してみましょう。



②トイレに誘ってみましょう

- ・トイレに興味を持てるような絵本と一緒に読む
 - ・朝起きた時やおむつ交換から1時間~2時間経った時におむつが濡れていなければトイレに誘う
 - ・トイレに座ることに慣れる
 - ・トイレを嫌がらないようであれば、「おしっこしようね」と声をかける
- ◎座ることができた時、トイレでおしっこができた時は、たくさんほめてあげてください。



③トレーニングパンツ、布パンツに切り替えてみましょう

- ・トイレで出る回数が増えた
 - ・自分からトイレに行きたがるようになる
 - ・おうちにいる時間におむつを外す
- ◎最初はパンツを汚してしまうこともありますが、「気持ち悪い」と感じる経験をして、「トイレですると気持ちがいい」とわかっていきます。



夏は着替えや洗濯などがしやすく、トイレトレーニングを始めやすい時期ではありますが、一人ひとり成長のペースがありますので、お子さんの成長に合わせて始めてみてください。トイレトレーニングがなかなか進まない時はいったん中止をして少し時間をおいてから再チャレンジしてみましょう。分からないことや困りごとがありましたら、いつでもご相談ください。