

公認心理師がお伝えする
子ども心の育て方
～トイレトレーニング～

トイレトレとは

- トイレットトレーニング

排泄したいという感覚を身に着け

自分で必要なタイミングにトイレに行き

用を済ませて

一連のステップを一人で出来るようになること

- 何故必要？

トイトレのコツ

- 怒らないこと！
- 子どもの自尊心を育てる
- 自己コントロール力を育てる
- ストレスを少なくする工夫

トイトレのコツ

- 怒らないこと

新たな感覚を身に着けることは大変なこと

スキル修得に必要なこと

→ 反復練習

トイトレのコツ

- 子どもの自尊心を育てる
 - 「大人と同じように」
 - 成功体験を重ねること
 - より挑戦・成長しやすくなる

トイレのコツ

- 自己コントロール力
 - トイレにいつ行くか
 - トイレで排泄する
 - 我慢をする

トイトレのコツ

- ストレスを少なくする

ママがイライラしないための工夫

子どもがなるべく手助けが無く出来るための工夫

トイトレグッズ

- おまる
- 踏み台
- 布パンツ・布おむつ・トレパン
- ご褒美シール等

トイレグッズ

- おまる

トイレに行かなくてもいい
子どもの足がつく
どこにでも置ける

処理・掃除



トイトレグッズ

- 踏み台

トイレに自分で座れる

安定性

足が踏ん張れる

大人が使う時に邪魔



トイトレグッズ

- 布パンツ・布おむつ・トレーニングパンツ

子どもが不快感に気づく
着替える・取り換える練習

乾きやすさ

替えの量

洗濯



トイトレグッズ

- ご褒美シール等

トイレへ行くモチベーション作り

効果は人それぞれ

長続きしない

強化としてお勧めしない



トイレグッズ

- 絵本やおもちゃ

トイレに親しみを覚えさせるためのもの
子どもの興味関心に合わせて選ぶ

絵本

おもちゃ (メルちゃんのトイレ等)

いつから始める？

- 子どもが一人でトイレ（オマル）まで行ける
- 「ちっち」や「いや」など意思疎通が出来る
- おしっこの間隔が2時間以上

トイレが難しい理由

- トイレがプライベートな空間
- 感覚がわからない
- 弛緩することが難しい
- 不安感—トイレにポチャンと落ちる音
 - 足がつかない
 - 踏ん張りにくい
 - 水が流れる 等

赤ちゃんの頃から出来ること

- オムツ替えの時の声掛け

汚れた状態を「気持ち悪い」

キレイにすると「気持ち良い」

オムツを外すところからの工程を伝える

赤ちゃんの頃から出来ること

- ママがトイレをオープンに

トイレは何をする部屋なのか。

人は一日に何度もトイレに行くもの。

トイレで排泄をすると気持ちがいいもの。

赤ちゃんの頃から出来ること

- 絵本の読み聞かせ
- 遊びの中に取り入れる

トイレとは何かというイメージが出来る。

親しみがわく

恐怖感が減少

トイレがストレスフルな理由

- 子どもがトイレに行くのを嫌がる
- トイレで用をたせない
- トイレから離れたらすぐ出る
- 失敗した時の後片付けが面倒くさい
- 子ども主体でママがコントロール出来ない

トイレの進め方

- 赤ちゃんの頃からトイレへの意識づけ

トイレを意識し始める前からのアプローチ
生活の一部であることが大切

トイレの進め方

- いつ始める？に当てはまっているかCHECK
 - トイレ（オマル）まで一人で行ける
 - 「ちっち」「いや」などの意思疎通できる
 - おしっこの間隔が2時間以上

トイトレの進め方

- ママの覚悟

一番重要。

やると決めたらやり抜く（一貫したアプローチ）

外では「オムツ」でもOK。

続けられる工夫

トイトレの進め方

- 決まった時間の習慣化

起床直後

出かける前

お風呂の前

おやすみなさいの前

トイレの進め方

- 成功した時に喜ぶ！

トイレで出来るようになるのは「先」

まずはトイレに慣れること。

でも、もし成功した時には一緒に喜ぶ。

トイレの進め方

- 成功体験を積み重ね、感覚をなんとなくつかませる

トイレでする、というのはどういうことか。
弛緩する感覚をつかませる。

トイトレの進め方

- 自宅で過ごす時間を布パンツで。

オムツを履いていると安心してオムツでしてしまう
布パンツやトレパンを利用して「不快感」を

トイレの進め方

- トイレをしたくなかった時にママに伝えるorトイレに行く

排泄後でも、気づいて教えられたら○

間に合わなくても出る前に教えられたら◎

出なくても自分でトイレに行くと言えたら◎

トイレの進め方

- トイレ以外でしてしまった時の処理について教える

お漏らしをしたらどうするのか

- 掃除道具
- 汚れた物を入れる場所
- 着替え

* ママが手伝わなくても出来るようにあらかじめセッティング

トイトレの進め方

- 出来たら褒める！ 淡々と失敗したら片付け。

ひたすら反復練習あるのみ！

トイトレによって育つ子どもの心

- 自尊心
- 自己コントロール力
- 達成感
- 自己効力感
- 自己肯定感

参考文献·引用