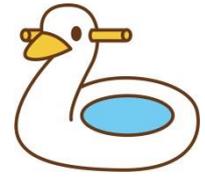


# トイレトレーニング



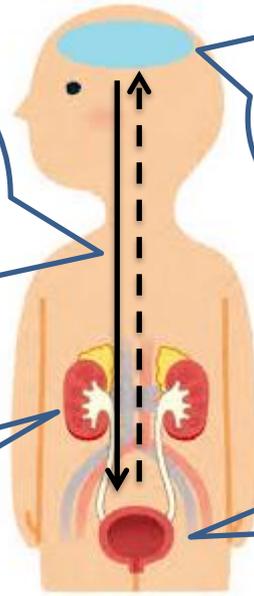
## おしっこの出る仕組み

### ●脊髄神経

膀胱の「おしっこがたまった」という情報を大脳へ伝えます。そして、大脳から「おしっこを出せ」という命令を膀胱へ伝えます。

### ●腎臓

おしっこをつくる場所です。



### ●大脳皮質

「おしっこをしたい」と感じる場所です。それに対し、「我慢」させたり、「おしっこを出す」という命令を出したりします。

### ●膀胱

おしっこがたまる場所です。



## トイレトレーニングとは？

トイレトレーニングは、訓練ではありません。おしっこを我慢できる抑制機能、尿意を伝える神経、それを感じる大脳皮質の発達によって、自分の意思で排尿できるようになります。発達によって「自らコントロールできる」ように周囲が働きかけることをトイレトレーニングというのです。



## はじめるタイミングは？

★はじめるタイミングとして、以下の3つのポイントを確認してみましょう★

- ① 一人で歩き、トイレに行くことができる
- ② 言葉をだいたい理解して、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  
(オムツがぬれていないことが増える、1日のうち2時間くらい空く時がある)

おしっこの間隔をつかむには、以下の点を目安にしてみましょう。

- もじもじする
- 動作が一時的にとまる
- オムツ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

## オムツはずれの3ステップ

### ① おしっこに誘ってみましょう

以下のタイミングでおしっこに誘ってみましょう。

- 朝起きてオムツがぬれていないとき
- 外出前、入浴前、寝る前にオムツがぬれていないとき
- お昼寝の後にオムツがぬれていないとき
- 前のオムツ替えから2時間たってもぬれていないとき

最初は座るだけで OK です。遊びを中断して連れて行ったり、嫌がるのにチェックしたりするのは逆効果です。気長にその時を待ちましょう。



### ② 布パンツにしてみよう

おまるやトイレで1日の成功率が半分くらいになったら、布パンツにしてみよう。

布パンツでおもらしをしてしまうなどの失敗はもちろんあります。後始末は面倒ですが、おしっこが足を伝うので「おしっこが出た」感覚を認識しやすくなります。叱らずに「おしっこ出たね」と声かけをしてあげましょう。

### ③ 知らせてくれるのを待ってみよう

おまるやトイレ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しょう。告知と同時に出てしまうなどの失敗はもちろんありますが、そんな時は、「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てください。

## 焦らず、叱らず、ほめて、応援しよう

トイレトレーニングが完了し、オムツがとれたと思っても、様々な理由で後戻りすることは何度もあります。焦らず、叱らず、成功したらほめて、応援してあげてください。1度できれば、必ずゴールにたどりつきますよ！

