排泄の自立（トイレットトレーニング）

心構え

排泄の自立は、おむつの交換を全て大人に委ねる生後すぐから始まっています。大人の細やかな援助と子ども一人ひとりの育ちに合わせた働きかけによって、自立していくものです。子どもたちにトイレで排泄することは気持ちの良い事（清潔であること、すっきりすること）という感覚を待たせてあげましょう。

1 排尿直前サイン

- 落ち着きがなくなる
- ピョンピョンはねる
- 股を押さえる
- 腰をふる
- 走り回る

2 排便直前サイン

- 顔つきが変わる
- しゃがんだり中腰になる
- ものの陰に隠れる

3 トイレの環境作り

①トイレの楽しい環境・明るいイメージを作る
- 照明は明るく
- いつも清潔
- 美しく飾る
- トイレに誘う絵や飾りがある

②自分で着脱するコーナーや台を設ける

1 排泄→おむつ交換→清潔（快感）（生後すぐから）

ねらい　いつもきれいにしてもらっている感覚が自立の出発点です。

配　慮

①排尿・排便直後のサインを見逃さず、速やかに交換する。
②排尿回数（時間）を記録し、排尿間隔を知る。
③必ず決まった場所で（おむつ替え台）交換する。
④「おしっこ出たね。替えようね。気持ちいいね」と言葉をかける。
（何をしてもらっているかを知ることで見通しが立ち、自立へとつながる。）

2 おまるに座り始める。（11ヶ月～１歳３ヶ月）

めやす

①排尿間隔が１時間～1.5時間になり安定する。
②またいでしっかり座れる、又座ることをいやがらない
③「おしっこ出てるね。替えようね」と声をかけると自分から交換台の所へ行ける。
（おむつ交換の場所と意味がわかる。）

配　慮

①おまるはおむつ交換台の近くに置く。
②一人ひとりの排尿直前のサインをしっておく。
③おしっこが出た後、おまるに座り「ここでしようね」と伝える。

3 トイレ（おまる）に誘う（１２ヶ月～１歳6ヶ月）

めやす　排尿したことを気にする。

誘うタイミング

①午睡起き、ぬれていない時。
②排尿直前サインがあった時
③排尿間隔を見計らって・・・

必ず出そうな時 ⇩ 偶然出る

ねらい

①自分の体からおしっこが出たことを知る。
②ほめてもらうことで、自分からトイレ（おまる）に行こうとする意欲を高める。

4 トレーニングパンツを使い始める。（１歳３ヶ月以後）

めやす　トイレに行くこと、おまるに座ることをいやがらない。

配　慮

①自分でパンツを上げられない間はおむつをはさんでもよい。
②戸外へ遠出する時、すぐに交換できない時、午睡中はおむつにする。
③家庭との連携を計る。
④寒い季節への配慮。

☆０歳児４月生まれ～９月生まれの子どもたちは個人差を考慮しながらみどり組の間に始める。
☆０歳児１０月生まれ～３月生まれの子どもたちはしろ組で始める。

5 トイレに行く（1歳６ヶ月）みどり組はしろ組進級後

めやす　チーチーと知らせるようになる。

行くタイミング

①新しい活動を始めようとする区切りの時
②午睡起きはすぐに行く。
③時間を見計らって声をかけ「出る」と言った時。

配　慮

①完全にトレーニングパンツにする。（おむつにたよらない）
②トイレでできる子をモデルにする。
③遊んでいる途中でもトイレからもどったら遊びを続けられることを知らせる。
④おもらしをしても、伝えてくれたらそのことを喜び安心させる。
⑤排尿習慣の退行を理解する。
トイレでおしっこが出ても、環境の変化等による退行が起こることもある。心理的ストレスをやわらげ、ゆっくり向き合って関わる。
⑥男の子は立って排尿する。

6 排尿の自立完成（２歳）

ねらい　自立の完成と共に、自分で拭けるという気持ちを大切にし、正しい拭き方を伝える。

①排尿後、自分で拭くようにする。（女の子は前から後へ拭く方向を教える）
②トイレットペーパーの使い方を伝える。
- 紙の長さを知る。例）長さを示す絵や印を貼る。
- ２～３回折りたたむ。
- きき手で持て拭く。

7 排便の自立（２歳１０ヶ月から３歳）

①排便は食事量や生活リズム又体質（便秘）によって個人差があるということを理解する。
②おなかがいたい→トイレに誘う→便が出る→便が出ることがわかる。
③感情や感覚を言葉で言えるようになったら、出ることを伝えられる。
④排便後大人が拭いた後で自分で拭いてみる。