



おむつ離れは対話から(トイレトレーニング)

みなさんこんにちは。
夏見台幼稚園・保育園名誉園長の南部です。
今回のニュースレターは
かつて共同通信社から全国の地方紙に
配信された「トイレトレーニング」に関する
内容をお届けします。

〒273-0086
船橋市夏見台 2-16-1
夏見台幼稚園・保育園
名誉園長 南部愛子



1. 言葉かけの成果をあせるのは問題

2、3歳の子どもの
トイレトレーニングは、
子育ての一大テーマです。
適切なタイミングをとらえ、
独力で排尿、排便できるよう
になることは、分かりやす
い成長の証し。わが子のお
むつが外れ、感慨を覚える
親御さんも多いと思います。

ただ、おむつが外れるという成果ばかり気に
するのは、感心しません。大切なのは、

**その背後にある感情
情緒の安定や成長**

です。その意味で、トイレトレーニングの成否
には、0歳からの親子のかかわり方が大きく影
響すると言えます。

まだ言葉が使えない赤ちゃんでも、大人の言
葉はちゃんと聞いています。



「どうせ分からない」

と決めつけ、黙ったま
ま食事の世話をしたり、
おむつを替えたりして
いませんか。



「おなかすいたね」
「気持ちいいね」

という言葉聞くことで、赤ちゃんは

「ちゃんとわかってくれているんだ」



と安心し、愛情を受け取り、その土台の上に自
主性や積極性が芽生えます。

おむつの中が不快で泣いていたらお母さんが

「おしっこ出たかな」
「うんちが出るのかな」

と気づいてくれた。優しい笑顔で

「じゃあ、取り換えよう」

と抱っこしてくれ、新しいおむつに替えてくれた。こうした経験を積み重ねる中で、赤ちゃんは親への信頼を深め、排尿・排便についても少しずつ学びます。

例えば、おしっこが出て、おむつが替わる心地よさは、ホッとしたような生理的感覚に「気持ちいいね」という言葉が重なることで、

「『気持ちいい』って、これなんだ！」

と次第に分かってくる。体感と知覚情報が合致するわけです。2歳前後の子どもが

「おしっこ出る(出た)」 「気持ちいいね」

と言葉にできるのは、このプロセスを踏んできたからです。こうしたコミュニケーションを通じ、



「オムツがぬれることは『気持ち悪い』
が『気持ちいい』に変わること」

というイメージが生まれます。

2. 「汚い」を避ける配慮を

おしっこ、うんちを「汚い」「くさい」と否定的に表現しない配慮も大切です。排尿・排便は、死ぬまで付き合うもの。赤ちゃんには

「上手におしっこできたね」
「うんちが出て、すっきりだね」

と笑顔で声を掛け、前向きなイメージ作りを心掛けましょう。

生理的な快感に加え、うれしい気持ちを大好きなお母さんと分かち合える喜びが、心身の成長を後押しします。本音はともかく、

「ひどい臭いね」 「汚いなあ」

などと顔をしかめないこと。

排尿・排便の間隔には個人差がありますが、生後3カ月前後までは、おしっこ、うんちとも頻繁ですが、ぼうこうや胃腸が育つとともに、間隔が広がり、1回の量も増えます。

1歳前後。赤ちゃんは、立って歩き始め、好奇心もいっぱい。おむつ替えは簡単ではありません。無理に押さえ付け、泣かれた経験のあるお母さんも多いはずです。

そんな時も、上手な声掛けが力を発揮します。

赤ちゃんを観察していると、遊びの動きが止まるなど、それらしい兆候があるものです。それを見たら、

「そろそろかな」

と言ってみる。反応が悪ければ、遊びが一段落するまで待って再び声を掛けると、意外に聞き分けが良かったりします。

最近の紙おむつは吸水性が高く、おしっこが出てもサラッとしていますが、おむつ替えの回数を減らすのは、ほどほどに。何度も出れば、膨らんで重くなり、動きにくくもなります。赤ちゃんが不快に鈍感になってしまうと、後が大変です。

不快をきちんと自覚し、快を求める能動性が自立心を育て、やがて、おむつ離れにつながっていきます。

3. 「自分でやる」を大切に

赤ちゃんのおむつ離れは、早ければいいわけではありません。心身の発達が十分でないのに急ぎすぎると、後で悪影響が出る恐れもあります。

「おむつ離れは夏に」

と言われますが、これは薄着の季節なので、お漏らしの処理や着替えが苦にならないといった以上の意味はありません。生まれ月でも違いますし、個人差もあります。季節よりも、その子の発達を注意深く見極めることが早道だと思います。中でも注目したいのが、

「能動性」

です。

集中力が育ち、遊びにも一生懸命になる2歳前後の子どもは、親がおむつを替えようとしても、なかなか言うことを聞きません。そんな時こそ、子どもが自分から「おむつを替えたいな」と思うような言葉掛け、誘い方で、能動性を育てたいものです。

例えば、遊びに熱中している子どもに、

「さあ、おむつを替えるよ」

と言っても、見向きもされません。ところが、

「終わったら替えようか」

と声をかけ、待ってみる。すると、しばらくして子どもが遊びに区切りをつけ、おむつ替えに協力的になることがあります。

親の言葉を受け、自分でも

「じゃ、終わったら」

と思えたわけで、そこに能動性の育ちを見て取

れます。身の回りのすべてをお母さんにやってもらう段階から、

「〇〇しよう」

「△△したい」

と自ら思う段階へ、少しずつ自立していく。そして3歳前後になり、自発的な排尿・排便、つまり、おむつ離れが可能になると思ってください。

私たちの保育園では、1歳前後の赤ちゃんでも、自分の力で足をつき、お尻を上げやすい手順を選び、保育士がおむつを替えています。いきなり足首を持ち上げるのではなく、腰の下に手を差し入れ、

「じゃあ、お尻を上げてね」

といった言葉も掛けながら…。

寝た状態から起きる時も、手を握って、自分で起きよう促します。腹筋も育ちますが、それ以上に

「自分でやっている」

感覚を大切にしています。これが「能動性」を育むことになるわけです。

4. おおらかに「急がば回れ」

子どもが2歳になると、おむつ離れがいよいよ現実味を帯びます。「幼稚園に入るまでに、おむつが取れない」と焦る声も聞こえますが、無理は禁物。トイレが嫌いにならないように、ゆったり進めるのが大切です。

排尿・排便の間隔が一定になる一方、遊びにも熱が入るこの時期は、おむつ換えを促すのも、オマルやトイレに誘うのも、タイミングが勝負。

「そろそろかな」と思ったら、遊びの切れ目に

声を掛けて、もし、まだ出ていなければ、

「ちょっとオマルに座ってみる？」

と誘ってみましょう。



3歳になるころには、「キュン」と筋肉が締まるような排尿の感覚が分かってきます。尿意や便意を感じると、動きを止めたり部屋の隅に行ったりする姿があるように、何らかの信号を発信します。それを見逃さずにトイレに誘ってみます。偶然でも便器に出せたら、

「やったね！」

と共に喜ぶこと。

「こんなに喜んでくれるんだ」

という「快」の経験を積み重ねることで、子どもはトイレの自立に近づきます。逆に、嫌がったら絶対に無理しない。子どもが自ら「座ってみよう」と思う能動性を最大限に尊重しましょう。

便座に座った途端に立ってしまう。新しいオムツにした途端に「おしっこ出ちゃった」と言う。初めは、そんなことも多いはず。いら立つ

親の顔が見えそうですが、

「どうして、ちゃんとできないの！」

などと、しからないこと。最初は慣れるだけで十分なのです。



親が神経質になり、必要以上に声を掛けたり、無理に座らせたりすると、子どもはトイレに行くことを「不快」と受け止めます。おむつ離れは急がば回れ。「いずれ、できるでしょ」と、おおらかに進めましょう。

ただ、放任は問題です。「おしっこしたいよ」というサインを無視され続けた子どもは、「おむつに出してもいいんだ」と感じ、トイレに興味を失います。親子のコミュニケーションは、そういう意味でも大事なのです。(終)