

## トイレトレーニング

【開始の目安：体と心の準備はできていますか】

- ★歩ける
- ★おしっこの間隔が2時間以上あいている
- ★言葉や動作で自分の意思を伝えることができる

【お子さんの準備ができていたら…】

- ① おしっこをする場所があることを教え  
そこに座ることに慣れさせる。
- ② おしっこの出る間隔を見計らい、目覚めた後や食後にお子  
さんをトイレに座らせてみましょう。嫌がる場合は、無理  
強いせず「またあとにしようね」と声をかけます。
- ③ 習慣にするうちに偶然おしっこが出たら…出たものをみ  
ながら「チーでたね」と喜んでみせ、「すっきりしたね」  
とたくさん褒めてあげましょう。失敗しても叱らずに、「お  
しっこが出て気持ち悪かったね」と声をかけ取り替えます。  
一度オムツが外れても、また失敗することもよくあります。  
焦らずに気長に進めていきましょう。



## ☆トイレを嫌がる場合☆

### 【どんな理由が考えられる？】

- ・トイレの空間（暗さ、におい、音が怖いなど）
- ・遊びを切り上げられない、排泄習慣がついていない…

### 【対応例】

- ① いやな原因を取り除く
- ② お楽しみをつくる
- ③ 誘うタイミングを一定にして  
習慣化していく

例えば…お風呂の前にトイレなど



問合せ・発行

富士市 地域保健課      TEL64-8993~4  
こども家庭課      TEL55-2896  
(子育て総合相談センター)