



トイレのトレーニングについて



トイレのトレーニングってなあに？

トイレのトレーニングの最終目標は、大人の手助けがなくても、自分でトイレに行き、用を足すことです。

まずは、お子さんが今どのようなステップで困っているのかを観察していきましょう。

いつから始めたらいいの？

トイレのトレーニング(ここでは、トイレの便座に座って用を足すこと)は、何歳から始める！と決まっているわけではなく、お子さんの発達に合わせて開始しますが、目安となる状態は、

オムツの中でして、気持ち悪いとか、替えてほしいと親に知らせに来る時

他の子どもが、トイレに行くことに興味をもってきた時

おねしょがなくなり、昼間のおしっこの間隔が定まってきた(延びてきた)時

他の医学的なことも考慮に入れる必要があります。例えば、便秘ぎみのお子さんだと、ウンチをすることで痛い思いをし、トイレに嫌な気持ちを持ってしまうことがあります。そのようなお子さんには、トイレでウンチの練習をするよりも、まずは便秘の治療から始めた方が良いかもしれません。

まずは、おしっこ・うんちの観察から！

まず初めは、今お子さんがどれぐらいの時間の間隔でおしっこ・うんちをしているか、観察し、記録してみましょう。

何時ぐらいに出たか、どんな活動の時に出たか(例えば、お風呂の前にてた)を、1週間ほどチェックしてみましょう。記録してみると、時間の間隔やきっかけが見えてくると思います。

その時に、オムツでする時にはどんな体勢でしているか、トイレではどんな反応かなども一緒に観察するといいですね。トイレに入ること自体がいや、オムツにこだわっている、衣服の着脱に大人の手助けが必要であるなど、お子さんによって、つまづいているステップは違います。

次に、トイレの環境のチェックを！

おしっこ・うんちの観察と同時に、トイレの環境をチェックし、見直しましょう。

トイレの照明が暗すぎないか、臭いはどうか、子どもの苦手な音がないか(流す音が苦手なお子さんもいるかもしれません)を、チェックしましょう。

また、お子さんにトイレが楽しい、リラックスできる場所だと思ってもらう必要があります。好きなキャラクターの絵を、座った時に見える位置に貼ったり、お気に入りのおもちゃや、子どもの注意をひくものをトイレに置くことも良いかもしれません。

子どもが、成人用のトイレに座る場合には、足が床につかない場合があります。足の下に台などを置いて、体全体の筋肉がリラックスして、快適に過ごせるようにしましょう。



時間でトイレに誘ってみよう！

まず初めの段階として、時間排泄（時間になったら大人が誘ってトイレに行く方法）は良い方法です。記録を見て、おしっこ・うんちが出やすい時間・タイミングの少し前にトイレに誘ってみましょう。

誘うたびに、うんち・おしっこをする必要はありません。まずは、座れたことをほめていきましょう。最初は、トイレに座る時間は短いかもしれませんが、少しずつ時間を延ばしていくと、トイレで座った時に、タイミングよくおしっこ・うんちができる回数が増えていきます。

注意点としては、子どもが嫌がっているのに無理やりトイレに座らせることはやめましょう。トイレ自体が嫌なこと、嫌な経験になってしまう可能性があります。トイレが楽しい、リラックスできる場所だと感じないと、トイレのトレーニングの成功は難しいでしょう。

好きなキャラクターの絵を見ながら座ったり、親と一緒に手遊びなどをしながら座ったりという工夫で、座れる時間は延びていくでしょう。

また、トイレに誘うと嫌がるお子さんの場合には、「（子どもの好きなキャラクター）を見に行こう」と誘うのも良いかもしれません。トイレの中のキャラクターの絵をのぞくところから、タッチするところへと、少しずつトイレへの抵抗感を減らしていきましょう。子どもによっては、トイレに行くのご褒美として、シートにシールが貼れるなどトークンを使うのも良いかもしれません。

同性の大人やきょうだいが実際に座ってトイレをしている場面をみせると抵抗が和らぐお子さんもいるようです。

トイレに行きたいことを伝えるためには？

大人の声掛けによって、トイレに行くことができるようになったら、次はトイレに行きたいことを大人に伝える練習です。

まずは、大人がトイレに誘う時に「トイレ」という言葉を添えたり、トイレの写真や絵を見せるようにしましょう。

次に、お子さんがトイレに行く時に、「トイレ」と言わせてからや、お子さんにトイレのカードを持たせてトイレに行きます。慣れてきたら、徐々に大人が言うのをやめて、子ども自身が言えるようにしていきましょう。上手に言えた時には、たくさんほめてあげてください。

トイレのこだわりがある場合には？

まずお子さんの中には、場所にこだわってしまって、部屋の決まった場所でしかおしっこをしない場合があります。そのような場合には、トイレの中にオムツを捨てる箱を置いて、自分でトイレにオムツを捨てさせるようにして、少しずつ「トイレ」と「おしっこ・うんち」を結びつけていきます。トイレの中でオムツをはきかえることができそうならば、トイレではきかえてトイレに捨てるようにするのも良いでしょう。

またうんちの場合には、オムツが手放せない子どももいます。オムツをはいて、どのような体勢でうんちをしているか観察しましょう。うんちをするには力があるので、立ってでないとなかなかできない場合もあります。まずは、トイレの中でお子さんがしやすい体勢でするところから始めましょう。

オムツをはいた感覚にこだわっている場合には、はいたままでいいので、トイレの中でするようにしましょう。場所のこだわりと同様に、少しずつ「トイレ」と「うんち・おしっこ」を結び付けていきましょう。

トイレのトレーニングには、時間がかかるかもしれませんが、しかし、お子さんの発達の状態に合わせて、小さなステップを積み重ねていきましょう。

トイレの中で、パンツを脱いだり、ペーパーを切ったり、手を洗うなどの手順についても、少しずつ経験していく必要があります。手順が分かりにくければ、写真などで手順を示してあげると良いですね。

まずは、トイレが楽しい、リラックスできる場所だと思えるような工夫が重要です。少しの変化でも、たくさんほめていきましょう。



このハンドアウトは、大阪大学子どものこころの分子統御機構研究センターが、アメリカ小児科学会の一連のハンドアウト集「Autism: Caring for Children with Autism Spectrum Disorders」のToilet Trainingのハンドアウトを、日本の実情に適した形に加筆したものです。