



排泄の自立について～「出たよ！」と一緒に喜びながら～

つき組 山口

つき組の子どもたちは、おしっこが出るとズボンの前を押さえたり、表情や仕草で知らせてくれたりする姿が見られるようになってきました。「おしっこが出た」と感じて知らせることは、排泄の自立に向かう大切な一歩です。では、排泄の自立はいつ頃から始まり、大人はどんなお手伝いができるのでしょうか？

STEP 1 「出た！」を感じる ～排泄の自立のための練習は誕生後すぐから～

おしっこやうんちが出たときに、「おしっこ出たね」「濡れたね」と言って、オムツを新しく替え「きれいになって気持ちいいね」と声をかけてあげましょう。排泄したという脳の指令と身体感覚が一致し、正常な皮膚感覚を身に付ける事が出来ます。

STEP 2 「出たよ」と知らせる～膀胱や肛門の筋肉を自分の意思で動かせる 9～10 ヶ月～

成長とともに、排泄の間隔が少しずつ長くなり、出たことを仕草や言葉で知らせる姿が見られるようになります。寝起きや食事の前など、生活の節目に「おしっこないかな？」と優しく声をかけ、トイレやおまるに座ってみる経験を重ねていきます。「座ってみようか」と誘ってみることも、排泄への意識を育てるきっかけになります。

STEP 3 「おしっこ＝トイレ」につながる～物や動作と言葉が結びつく1歳頃～

1歳頃になると、物や動作と言葉が結びついていくことを楽しむようになります。おしっこが出たときに、「おしっこ出たね」と伝えることで、「おしっこ」という言葉と排泄の経験が少しずつ結びついていきます。トイレで排泄できたときには、「出たね！」「気持ちよかったね！」と一緒に喜びましょう。できたことを認めてもらう経験が、次への意欲につながっていきます。



大人ができること

子どものサインを見つける ⇒「出たよ」と知らせる仕草や表情を大切に。

言葉にして伝える⇒「おしっこ出たね」「気持ちいいね」と、経験と言葉をつなげてあげましょう。

生活の中でトイレに誘ってみる⇒寝起きや食事の前など、無理のないタイミングで。

「できた・できない」だけで見ない⇒トイレに座ってみる、知らせてみる。それも大切な成長です。

その子のペースを大切にする⇒排泄の自立の時期や進み方には、一人ひとり違いがあります。



今日も一歩、成長しています

布おむつや布パンツ、着替えなど、毎日の洗濯やお世話は大変なこともあると思います。

でも、その一枚一枚には、お子さんが今日経験したことが詰まっています。

「おしっこ出たね」「教えてくれてありがとう」「今日もたくさん頑張ったね」そんな温かい言葉をかけながら、焦らず、その子らしいペースで見守っていきましょう。

排泄の自立は、できることが一つずつ増えていく成長の過程です。

園とご家庭と一緒に、お子さんの「できた！」を喜んでいけたらと思います。



その子のペースで、一歩ずつ

