令和8年7月9日、ぬくぬくで市の保健師による『トイレトレーニングのお話』がありました。
これから始める方や今まさに練習中という方にも、わかりやすく取り組みやすい内容でした。
当日の資料に、お話のポイント（青字の部分）や参加された皆さんからの質問、ぬくぬくトイレのご紹介を載せましたのでご覧ください。

子育て総合支援センターぬくぬく　利用者支援専門員

はじめよう！トイレトレーニング

あせらず、ゆっくり、気長に楽しく

「しつけ」というより、子の成長を楽しむ、喜ぶ感じで。こどものペースで進めましょう。

トイレトレーニングとは？

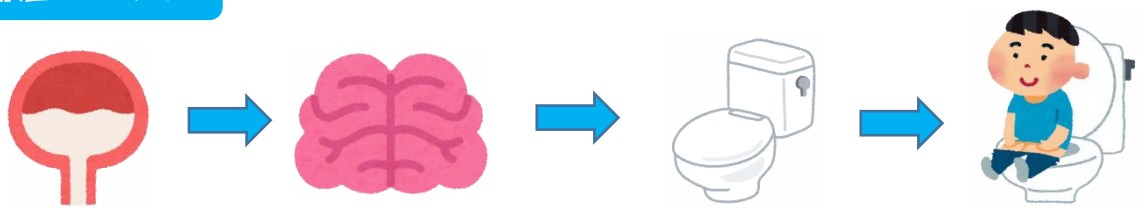
トイレトレーニングは、お子さんの発達に合わせて進めていくものです。
「何歳になったから始める」ではなく、お子さんの準備が整ってきたら始めましょう。

始める目安

- ☑ ひとりで歩ける
- ☑ 簡単な言葉を理解できる
- ☑ おしっこの間隔が 1 時間 30 分～2 時間になる
- ☑ トイレやパンツに興味がある
- ☑ 「出た」など簡単な意思表示ができる

「そろそろはじめてみようか」の目安です。
こころ（興味）とからだの準備がある程度できてきたら、スタートしてみましょう。

排泄のしくみ



トイレトレーニングは、この流れを少しずつ覚えていく練習です

こんな時は少しお休みしても OK

- 入園したばかり
- 引っ越し直後
- 弟妹が生まれた
- 体調を崩している
- 保護者に余裕がないとき

環境の変化があった時や、忙しい時は無理せずに（こどもも大人も、トイレがストレスにならないように）。

トイレトレーニングの進め方

STEP 1 トイレに慣れる

まずはトイレに行ってみましょう。
座れなくても大丈夫！
「トイレってどんなところかなー？」と楽しい場所と感じることが第一歩です。

STEP 2 タイミングを見て誘う

おすすめのタイミング

起床後

食後

外出前

入浴前

就寝前

おしっこが出る前のサイン

もじもじする　股を押さえる　しゃがみこむ　急に静かになる　部屋の隅に行く

サインが見られたら、「トイレに行ってみる？」と声をかけてみましょう

STEP 3 成功したらたくさんほめる

出たね～　気持ちよかったね　教えてくれてありがとう

できたことを一緒に喜びましょう。

間に合わなくても、その時にできたことを見つけてほめましょう。
「トイレに行けたね！」「座れたね！」「教えてくれたね！」

STEP 4 布パンツに挑戦する

成功することが増えたら、お子さんと相談しながら
布パンツに挑戦してみましょう。
夜間や外出時はオムツを併用しても大丈夫です。

「お兄さん、お姉さんパンツだね！」の言葉に、こどもの気分も上がります。お店で、お子さんにパンツを選んでもらうのもいいですよ。

よくある困りごと　Q&A

Q. 失敗ばかりしています。
A. 失敗は練習の一部です。
叱らずに、「次はトイレでできるといいね」と声をかけましょう。

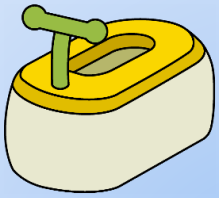
Q. トイレを嫌がります。
A. 無理に進める必要はありません。一度お休みしても大丈夫です。
一回お休みして、うまくいくこともあります。

Q. おしっこはできるのに、うんちはまだオムツです。
A. とてもよくあることです。
うんちはおしっこよりも難しいので、時間がかかるお子さんもたくさんいます。

肛門を閉じてうんちを我慢することは、おしっこよりも難しいと知っておくことで、親の気持ちに少しゆとりが出ますね。焦らずいきましょう。

グッズ選びのポイント

おまる



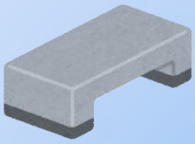
足が付きやすい
姿勢が安定しやすい

補助便座

トイレに慣れやすい
移行しやすい

補助便座だけでは足がブラブラしてしまい、怖がる子もいます。ステップを使うと安定します。

ステップ



足がしっかりつく
踏ん張りやすい

携帯用（折り畳み式）の補助便座もあります。
普段から使い慣れている物を外出先でも使えると、こどもは安心するかもしれません。

大切なのは、どんなものでも**足がしっかりとつく**こと、**姿勢が安定する**こと

焦らず、ゆっくり、気長に楽しく

トイレトレーニングは競争ではありません。
お子さん一人ひとりのペースを大切に、
できたことを一緒に喜びながら進めていきましょう。

令和８年７月９日　ぬくぬく出前講座
日高市立保健相談センター

もうちょっと聞いてみたい！

＜当日の参加者からのQ&A＞

Q. 保育園では座れるようになっていますが、家のトイレは怖がります。

A. 便器に落ちそう、吸い込まれそうな感覚があるのかも。便座にやや浅く座るといいです。
怖がっている場合は無理せず、トイレが安心な場所とお子さんが認識してからでも。
ごほうび作戦（シールなど）もひとつの方法です。

Q. トイレが遊び場になっています。座ったらなかなか離れないです。

A. 母がしている所を見せてはどうでしょう（トイレって本当はこういう場所、と知ってもらう）。

Q. 出ない場合、トイレに何分くらい座らせたらいいですか？

A. 1、2分で十分。出なかった時は座れたことを褒めましょう。

Q. 保育園ではできるのに、家ではできません。

A. よくあることです。園での声かけの仕方やタイミングなどを聞いてみてはどうでしょう。

Q. 家ではできるのに、外出先ではできません。

A. お店や公園のトイレは音楽が流れていたり暗かったり、雰囲気が違います。
場所によってできないのは仕方ないこと、段々と慣れていくのを見守りましょう。

Q. 男の子です。立って練習した方がいいですか？

A. 家では座っての練習でいいでしょう。
座ってできるようになってきたら、お店にある子ども用の小便器を利用してみましょう。

ぬくぬくトイレのご紹介

ぬくぬく内のトイレには、小便器が１つ、扉がオープンな便器が２つ、個室が２つあります（すべてこども用）。ゾウさんのペーパーホルダーなど、可愛く明るい雰囲気になっていますので、トイレトレーニングにもぜひご利用ください。

まずはお子さんとトイレの近くまで行ったり、慣れてきたら座ってみたり。
「今日はライオンさん？ウサギさんかな♪」など、お子さんとのやりとりを楽しみながら進めていきましょう。