

“大切な花”を咲かせよう



子どもの発達支援施設
つつじが崎学園

保育所等訪問支援通信NO. 29-3

今年も暑い暑い夏がやってきました。どの園の子ども達も暑さに負けず元気いっぱいですね。今年度も4ヶ月経ち、日々子ども達の成長を感じていることと思います。訪問している中で先生方からよく耳にすることが“トイレトレーニングについて”です。今回は排泄面の取り組みについて一緒に考えていきましょう！



トイレトレーニングのポイントは…

「**スモールステップ**で進めよう！」

まずはトイレに入ること・友達の様子を見ること等簡単な事から始め、その後もすぐに達成出来るような小さい目標で取り組み、達成感を味わえるようにしていきましょう。又、叱るとトイレ嫌いになってしまうので褒めることを心掛けましょう！

おしっこ



トレーニングを始めるタイミングとして一番良いのは、トイレに興味を示した時です。おしっこの出易い朝やお昼寝の後等、寝起きのすぐが良いでしょう。又、食後等何かの後にトイレに行くようにすると予測が付き易くなり、習慣化し易くなります。

○日常で出来るサポート法○

＜布パンツで感覚に気付く＞

パンツが濡れたという感覚に子どもが気付く為には寒くない季節から布パンツで過ごす時間を設けていきましょう。濡れたことに気付くと同時に乾いている時の気持ち良さも体験出来ます。初めは穿く時間を決め、短時間から取り組んでいくと良いでしょう。

＜お腹に力を入れ易くするために＞

おしっこを出す為には、お腹に力を入れ（腹圧をかける）なければなりません。どこに力を入れて良いのか分からない場合には子どもの下腹部を軽く押さえ、力を入れる場所と入れ方を教えてあげましょう。又、男の子もまずは座った方が力を入れ易いです。

＜オマルやトイレでは遊ばない＞

おしっこ・うんちをする場所と理解する為に遊ばせないようにしましょう。

うんち



毎日の排便は生活リズムを整える為にも重要な習慣です。便秘がちな子どもでも食事後や入浴前等、毎日決まった時間にトイレへ座る習慣を付けましょう。又、うんちは見えないお尻の穴から出るので、認識が難しいです。うんちが出た後はその日の大きさや色等を見たり、流した後の便器を確認することを習慣付けていきましょう。今後の健康状態の管理やエチケット面でも有効です。

○日常で出来るサポート法○

＜しっかりつかまって体を安定させる＞

お腹に力を入れてうんちを出す時には手がブラブラしている状態ではなく、体が安定していることが大切です。手すりにつかまったり、便座のふちに手をつけておくように教えましょう。又、大人が前に立って両手を握ることも良いでしょう。

＜足台を置いてしっかり踏ん張る＞

便器に座った時に足が床に付いていないと力を入れることが難しいです。足が浮いている時は足台を置いてしっかり踏ん張れるようにしましょう。又、前屈みになることや口を閉じることも上手に力を入れられるポイントです。2人で向かい合って行う手押し相撲等の力を瞬間的にギュッと入れる遊びやにらめっこ等の息を止める遊びも有効的です。

＜「の」の字を書くようにマッサージ＞

「うんちをだしたい」という感覚は脳からの命令により起こるものですが、その感覚が鈍くなっている場合もあります。その場合には左下腹から「の」を書くようにマッサージしてみましょう。うんちが肛門へ移動する方向へ動かすと脳から指令が出易くなります。

お尻を拭く



まずは自分で拭いてみましょう。自分で拭いて汚れと一緒に確認します。その後に仕上げ拭きをして、綺麗になったことを褒めましょう。

○日常で出来るサポート法○

＜一緒に拭いて動作を覚える＞

動作がまだ習得できていない場合は一緒に拭いて練習しましょう。又、プールやお風呂で洗う際に自分で触ってお尻の位置を確認すると良いでしょう。

＜トイレトーパーを折って取る＞

折る練習は折り紙やタオルを畳む等普段の動作で練習出来ます。適量の長さで切ることは「1・2・3・ピ」の声掛けや壁に目安となるものを貼って練習すると良いでしょう。

参考書籍：苦手が「できる」にかわる！発達が気になる子への生活動作の教え方 編著◎鴨下賢一 著◎立石加奈子・中島そのみ

保育所等訪問支援研修会

10月27日に保育所等訪問支援研修会を山梨県立文学館にて行います。事例発表と講演会を予定しております。講演は山梨学院短期大学遠藤清香先生より「**集団保育における環境の整え方**」と題し、お話しさせていただきます。詳細については9月に発送するハガキを御覧下さい。

公開保育

11月10日につつじが崎学園・ハッピーランド・こすもすの公開保育が行われます。併行利用しているお子さんの当日の利用状況については各園で保護者に御確認下さい。利用日の調整については保育所等訪問支援では仲介出来ませんので御了承下さい。



児童発達支援センター
つつじが崎学園
保育所等訪問支援

〒400-0013

山梨県甲府市岩窪町614番地

Tel 055-251-7678

Fax 055-251-7679

Mail naito@tutuji.or.jp

担当：吉岡かよ

内藤知子 山本かほり

