



通園保護者勉強会

トイレトレーニング

令和4年7月13日
保育士・作業療法士

目的

『排泄の自立』

ここでいう自立とは...
それぞれの障害の状況や、発達段階に応じて主体的に
自己の力を発揮すること。

トイレトレーニングの意義

- ・排泄したことを表情などで知らせる
- ・おむつ交換への協力動作
- ・排泄を予告する
- ・トイレで排尿することが分かる



自尊心が育まれる
選択権を持つ
(自分の意思で選択する)

- ・子どもの健康状態のチェック
- ・異常の早期発見、合併症の予防
- ・快・不快の表出を読み取る
- ・親子のコミュニケーションの機会



認知発達面や健康面
の向上を促す。



生活の質の向上

2

排泄行動の獲得方法

- 排泄行動は、養育者からの働きかけを通して学習される。



- 家庭の指導と、集団生活の中での周囲の子の模倣により確立する。



3

確認事項

- 良い便や尿の状態を保つために、十分な水分量、食物繊維などの栄養素の摂取、運動と休養のバランスなどの生活面を整える。
- 便や尿の状態が整っていない場合は、医師や看護師に相談し、医療や食事、生活の指導を受ける。
- 排泄するための体づくりをする。
- 排泄機能に関わる感覚や運動の障害があり服薬等の治療、導尿や浣腸をしている場合は、主治医に正しい排泄の仕方の指導と安全に排泄できているかのチェックを必ずしてもらう。

4

排尿・排便の仕組み

排尿



①貯尿
膀胱壁の伸長が腰仙髄部に伝わると、膀胱が弛緩、外尿道括約筋が収縮する。



②尿意
貯尿の刺激が視床下部に、伝わる。



③排尿反射
尿意が大脑皮質に伝わり、排尿すべきか判断する。排尿を決定すると、外尿道括約筋が弛緩、膀胱壁筋が収縮する。尿を残さず出すため腹圧を利用する。

排便

直腸までは自律神経がコントロールし腸管を収縮を中心とする自動運動で末端に運ばれる。それ以降は排尿と同じ仕組み。

5

排尿・排便の生理的成熟とは

貯尿期、畜便期に

- ①十分な量の尿や便をためることができる。
- ②尿意や便意を感じることもできる。
- ③ある程度尿や便を我慢することができる。
- ④全量排泄できる。途中で止めることができる。

6

尿意・便意が意識化されていない段階のトレーニング

- 排泄時に時間を置かずにおむつを替える。
- おむつの中を乾いた状態に保つことで、尿や便の湿潤感に対する不快感を引き出す。



7

尿意・便意が意識化されると...

- シグナル行動：排尿・排便の前後に、機嫌が悪くなる、ソワソワする、足を動かす、体をよじるなどの行動が見られる。
- 排泄中の動作：体の動きや眼球の動きが止まる。無表情になる。排便では体を屈曲していきむ。
- 排便間隔：排便は1日1回。
- 排尿感覚：覚醒時1日10回程度。1～2時間間隔になる。

8

便器への動機づけの段階のトレーニング

- トイレで排泄を経験し、褒められることで「トイレは排泄する所」という認識を作る。
- 移動や更衣、姿勢変換など一連の排泄動作をまとめて習慣づける。
- 排泄しやすい時間帯を調べ、おむつに排泄する前にトイレに誘導する。
- * 排便は、便意を感じてからでなく、時間を決めて行く方が良い（食後や全身運動後は腸管運動が刺激されやすい）。
- 便座に座ることに慣れるよう、短時間から始める。



9

排泄姿勢を保つ方法

①体幹の支持が十分でない場合

- 背もたれを付ける。前、横に手すりを付ける。
- 便座を子供に合わせた大きさにする。

②股関節が内転する場合

- 介助者が後ろから股関節を屈曲・外転する。
- 羞恥心に配慮した心地よい介助をする。

10

通園のトイレと座り方 ポータブルトイレ



11

通園のトイレと座り方

幼児用便座



12

生活の中でのトレーニング

①姿勢保持筋の強化

- 膀胱や直腸の随意的コントロールにつながる。
- しゃがむ、立ち上がる、重い物を持つなどの粗大運動を意識して行う。

②ボディーイメージの確立

- おしりふきや更衣などの排泄動作につながる。
- 入浴時の洗体動作や、更衣動作、その他の日常生活動作を行う。



13

最後に

トイレトレーニングは、子どもはもちろん、保護者にとっても負担の大きな取り組みです。

- ・大人がトイレトレーニングにじっくり付き合う時間的、精神的余裕がある。
- ・子どもとの関係が安定している。

などの状況が整った中で、無理なく、焦らず、おおらかな気持ちで見守っていきましょう。

14

ご清聴ありがとうございました。

うまくできた時、
がんばった時は、
たくさん褒めて
ね♥



大人は、気長に
おおらかな気持ちで...

無理なく、焦らず
取り組みましょう★