



センター長あいさつ(藤数庸一)

ようやく秋らしい日が多くなってきましたが、短い秋になりそうです。先日、世界的な半導体のメーカであるインテル CEO、パトリック・ゲルシンガー氏の講演を聞く機会がありました。

テーマは、リーダーの資質としてのキーワード「MAP」でした。Mは「Mentor」で、尊敬できる人からアドバイスを受け、常に学ぶこと。Aは「Audacious」で、ヴィジョンを語り大胆な目標を掲げ、メンバーの士気を高め、つないでいくこと。Pは「Passion」で、チームや会社、そして仲間に対して情熱と愛を持ち続けること。聴講してなるほどと思いました。

何事にも挑戦するとき、間違ふことは避けられないが、大事なことは、新しい失敗をすることだと言っていたのが印象に残りました。確かに同じ失敗を繰り返すところには成長がないかもしないかと思いました。

実は、ゲルシンガーさんとつながりたくて今回、東京まで行ってきました。名刺交換をして、そして、私たちの活動を紹介し、Photoで、やりとりができるところまでできました。自殺の問題はアメリカも日本も同じようにあります。自殺防止活動から、子どもの生活や教育、親御さんや家族への支援や、高校を運営しながら地域の学校支援にまで広がってきた私たちの活動は、ゲルシンガーさんにもインパクトを与え、賛同していただきました。大胆な目標を掲げ、さらに前進していきたいと思われています。

特集

トイレトレーニングの始め方

お子さんがしっかり歩くようになり、おしゃべりもだんだん上手になって赤ちゃんっぽさが抜けてくる頃、「トイレトレーニングについて頃から始めたいのかな」「どんなふうに始めたいのかな」と、ふと思うことがあると思います。ですが、それが過酷な道のリになっては、親子共々疲れてしまいます。始めるタイミングには個人差があるものです。今回は、幼児のトイレトレーニングについて、どのような時が始め時で、どんな方法で進めていくのかに触れてみたいと思います。

おむつ期間もトレーニングの基礎

○こまめにおむつ交換を
おむつの機能は年々上がってきています。たくさんのおしっこもしっかりと受け止めてくれ、つついとおむつ替えの回数が減ってしまっていることもですが…

○おむつ替えをしながら

排泄をした後は、赤ちゃんの目を合わせ、おむつをこまめに交換しながら、「おしっこ出たね。ベタベタはイヤね」「あーサラサラで気持ち良くなったね」と乾いたおむつは気持ちが良いという感覚を共有してあげると良いでしょう。うんちやおしっこが不快なものであることを赤ちゃんなりに感じ、少し大きくなるなど、トイレトレーニングへの移行にもつながっていきます。



無理に早くから始めなくても良い

赤ちゃんの排泄機能が発達してくるのが、18〜24カ月といわれます。尿や便をコントロールする神経や筋肉が十分でない時期に始めても自立に時間が掛り、親はイライラがつり、子はトイレがイヤになる…という悪循環になりかねません。

放っておいて良いものでもない

○働きかけも必要

親の側からもある程度の働きかけは必要です。排泄の自立は、赤ちゃんからお兄ちゃん、お姉ちゃんと呼ばれる年代への移行時期に、子どもに大きな自信を持たせてくれるものです。子どもの成長の様子を見ながら「うちの子、今かな？」の時期がわかればよいですね。

○「今かな？」を推察し、

トイレトレーニングのスタートのタイミング、「今かな」を下に例示していますので、参考にしてください。

トイレトレーニングのタイミング「今かな？」

- ・お腹が空いたなど、自分の感覚を言葉にできる(または、仕草で伝える)
- ・「〇〇取って」など、簡単な指示が理解できる
- ・自分で行きたいところへ歩いて移動できる
- ・オマルに座ったり、人形を使ったりし、トイレをする真似をして遊ぶ
- ・おむつがぬれたり汚れたりした時、不快を伝えたり、おむつをはずそうとする
- ・おむつをしていても、おしっこの間隔が長くなる(約2時間以上)
- ・おむつの中に排泄するときに、部屋の隅に行ったり、ちょっと隠れたところであったり、特定の決まった行動をとる(排泄の感覚を認識できているということです)



通信のこのこ
くまのつ子 児童家庭支援センター



令和6年11月号
(第8号) (通算18号)

運営者
特定非営利活動法人白浜レスキューネットワーク

**始める前に用意すると良いもの**

【オマル】床にしっかり足が付き、安定した状態で排泄ができます。子どもが一人で座りやすいです。

【補助便座】トイレに設置できるので、そのまま流せます。実際のトイレの使い方が身に付きやすいです。

【トレーニングパンツ】子どもの好きな柄と一緒に選ぶと、履く楽しみがうまれます

【親のこころの準備も必要】

親御さんも、忍耐強さやユーモアの気持ちをつたふりと用意しておいてください！

始める季節

○できれば温かい時期に

トレーニングを始める季節は、春・夏の間がおすすめです。(梅雨時は洗濯物が乾かないので避けた方がいいかも…)

暖かい時期の方が子どもさんにとつて、おもらした時にも冷たさが少なくて良いですね。この記事を読んでいただいている今は季節的には「今」ではないかもしれませんが。

トイレに興味を持つ

○まずはオマルで、初めは服を着たまま座り方を覚えるといいでしょう。パンツを脱いでの排泄の際も、一人にせず前で一緒に座り、「おしっこ出るかな？」等、いろんなお話



をしたり、歌を歌ったりしてオマルがつまらない場所にならないようにしてあげると良いです。

○トイレを身近に

トイレは閉じられた空間で、子どもによっては「怖いお部屋」のイメージを持つこともあります。時には親のトイレの際と一緒に入ることで安心空間と認識できるようにすることがあります。

○親を手本に

その時に、親がトイレを使っている様子を見せ、お手本になることも、トイレの使い方を知る良い機会です。子どもはまねっこの名人ですから、使い方を真似したくなるきっかけにもなります。オマルもそこに置いておくといでしょう。

また、好きなキャラクターのシールをトイレに貼っておくのも「〇〇に会いに行こう！」とトイレを身近な空間にする手立ての一つです。

○人形を使う

大好きな人形を、人形用のオマル(ティッシュの空き箱等何でも〇〇)に座らせて「おしっこ出たねー偉いね」と自分の行動とリンクさせるままごと遊びも有効です。

○絵本で知る

トイレを題材とした絵本からトイレに興味を持ち、「やってみよう！」という気持ちになることもあります。おすすめは、『ノンタン おしっこしーしー』

キヨノサチコ 作

『パンツのはきかた』岸田今日子 作
『といれ』 新井洋行 作

『みんなうんち』五味太郎 作

**○ご褒美シール**

オマルでできた時に「褒美カードに貼っていきます。シールが増えていくと、見た目でも「こんなにオマルでおしっこができた！」と自信を持つことが出来ます。

○最初はおむつのままで

最初からトレパンにすることはありません。トレーニングが進んできたところにトレパンに移行すること、また一つお兄ちゃんお姉ちゃん気分になれることでしょう。

○脱ぎ着しやすい服装

尿意や便意を感じるようになり、自分で伝えられるようになって、複雑な脱ぎ着が必要な服を着ているとトイレに間に合いません。この時期は特に、ピタリとしたズボンやオーバーオール、チャック、ボタン、ベルトなどのものは避け、ウエストゴムのあるものを選んであげると、スムーズにオマルに座れます。

○失敗はつきもの

初めてのことに挑戦中の子どもの失敗は、おらかな気持ちでユーモアをもって声を掛けてあげてください。怒られ続けると子どもは自信を失ってしまいます。失敗は見逃し、上手にできた時には褒めて一緒に喜んでください。

でも、やっぱりイライラしてしまう場合は、トレーニングをやめても大丈夫です。一番大切なのは朗らかな親子関係です。

○園でトレーニングが始まったら

園でできたことを聞き、家でも褒め、チャレンジ意欲を高めてあげましょう。



また、ペースを合わせながら家でも同じようにチャレンジする機会を持つてみましょう。

○イヤイヤ期に入っていたら

トイレトレーニングの時期にさしかかる頃、ちようどイヤイヤ期を迎えている子どももいます。そんな時はトイレトレーニングの始め時ではありません。イヤイヤ期はすべてが「イヤ」。イヤイヤ期が落ち着くのを待ちましょう。

色々と書いてきましたが、大切なのは無理矢理成功させようと頑張るすぎないことです。

親は「出来ればラッキー」くらいの気持ちで、できた日の偶然を喜び、子どもは褒められるプラスの経験を重ねながら、

行きつ戻りつのトイレトレーニングを親子で楽しめますように願っております。





涼しく快適に過ごせる時間が増え、ようやく秋が訪れを感じるようになりました。去年9月から始まった広場ですが、1年を越えたくさんの皆様に参加いただき感謝しています。ここでの出会いや交流が、おうちの方の『ほっとひと息』の時間となっていると嬉しく思います。また広場だけではなく、子育ての悩みや相談の場としてもご利用ください。



親子ひろば
11月11日(月) } 自由遊び・紙芝居など
11月25日(月) } 9:30～11:00

親子リトミック
11月20日(水) 10:00～10:40頃
(定員) 8組
申し込みが必要です(右のQRコードから)
動きやすい服装でお越しください



のこのこ食堂
11月18日(月) 11:00～12:00
(親子100円) ※大人一人増えるにつき+100円

食堂はどの年齢の子どもさんにも利用していただけます



開催場所について



日	11/11(月)・25(月)	11/20(水)	11/18(月)
場 所	クオリティーソフト(株)東館2F 白浜町中 1700-2 クオリティーソフト(株)東館(TEL 0739-45-8818)		白浜バプテストキリスト教会 白浜町 3137-9 (TEL 0739-43-8981)
内 容	親子ひろば	親子リトミック	のこのこ食堂(ひろばはありません)

就学前の乳幼児とその保護者の方、妊婦さんも遊びに来てね。遊びながら、子育ての悩み等お話もできます。教会での開催時(のこのこ食堂)は、はまゆう病院駐車場をご利用ください。

授乳スペース、おむつ替えスペースあります

18日は月1回の、のこのこ食堂の日です。食堂利用のみ予約が必要です。利用される方は11月15日(金)17:00までにご予約下さい。右のQRコード又は、電話にてご予約いただけます。
※NPO 法人白浜レスキューネットワーク子ども食堂事業の一環として、のこのこ食堂を開催します。



くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ

連絡先 TEL・FAX 0739-45-8818



のこのこインスタ



のこのこ HP



G mail





ママと子ども(赤ちゃん)のほっとスペース 

のこのこ

11月

子ども(赤ちゃん)食堂

利用料:大人の方のみ 100円



※要予約

開催日 令和6年 11月18日(月)11時~12時ごろ

※食堂のみの開催になります。広場はありません。

開催場所:白浜バプテストキリスト教会

白浜町 3137-9 **※駐車場は白浜はまゆう病院様の駐車場になります。**

子育ての悩みや離乳食の悩み相談もできます。

みんなで楽しくおしゃべりしながらリフレッシュできる時間を過ごしませんか。



ご予約はこちらから



JIKASENNOKONOKO

のこのこ Instagram

くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ

〒649-2333 和歌山県西牟婁郡白浜町中1700-2 クオリティソフト(株)東館2階

TEL/FAX 0739-45-8818

E-mail:nokonokojikasen@gmail.com





今年もいつの間にやら12月。一年があっという間に過ぎていくことに驚いています。今年もたくさんの皆さまに、広場・リトミック・食堂などにご参加いただきありがとうございました。これからも子育て中の皆様と子どもたちのゆったりできる場、楽しめる場が提供できるような企画を用意していきたいと思います。



12月の予定

親子ひろば 9:30～11:00

12月 9日(月) 自由遊び・紙芝居など
12月23日(月) クリスマス会

親子リトミック

12月18日(水) 10:00～10:40頃
(定員) 8組
申し込みが必要です(右のQRコードから)
動きやすい服装でお越しください



のこのこ食堂

食堂はどの年齢の子どもさんにも利用していただけます

12月16日(月) 11:00～12:00
(親子100円) ※大人一人増えるにつき+100円



開催場所について



日	12/9(月)・23(月)	12/18(水)	12/16(月)
場所	クオリティーソフト(株)東館2F 白浜町中 1700-2 クオリティーソフト(株)東館(Tel 0739-45-8818)		白浜バプテストキリスト教会 白浜町 3137-9 (TEL 0739-43-8981)
内容	親子ひろば	親子リトミック	のこのこ食堂(ひろばはありません)

就学前の乳幼児とその保護者の方、妊婦さんも遊びに来てね。遊びながら、子育ての悩み等お話もできます。教会での開催時(のこのこ食堂)は、はまゆう病院駐車場をご利用ください。

授乳スペース、おむつ替えスペースあります

16日は月1回の、のこのこ食堂の日です。食堂利用のみ予約が必要です。利用される方は12月13日(金)17:00までにご予約下さい。右のQRコード又は、電話にてご予約いただけます。
※NPO 法人白浜レスキューネットワーク子ども食堂事業の一環として、のこのこ食堂を開催します。



くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ

連絡先 TEL・FAX 0739-45-8818



このこのこインスタ



このこのこ HP



G mail





ママと子ども(赤ちゃん)のほっとスペース



のこのこ

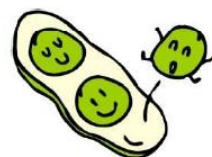


12月



子ども(赤ちゃん)食堂

利用料:大人の方のみ 100円



※要予約

開催日 令和6年 12月16日(月)11時~12時ごろ



※食堂のみの開催になります。広場はありません。

開催場所:白浜バプテストキリスト教会

白浜町 3137-9 ※駐車場は白浜はまゆう病院様の駐車場になります。

育児についてや離乳食の悩み相談もできます。

みんなで楽しくおしゃべりしながらリフレッシュできる時間を過ごしませんか😊

是非お待ちしております♪

ご予約はこちらから



JIKASENNOKONOKO

のこのこ Instagram

くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ

〒649-2333 和歌山県西牟婁郡白浜町中1700-2 クオリティソフト(株)東館2階

TEL/FAX 0739-45-8818

E-mail:nokonokojikasen@gmail.com

