

子育て応援コラム

トイレトレーニング

～知っておきたい目安について～

「トイレっていうから始めたういいの?」「周りの子はもうおむつが取れているのに、うちは遅いのかな…?」子育ての中で気になることのひとつ、トイレトレーニング。始める時期や進み方はお子さんによって個人差もあり、また環境的な変化などにも左右されやすいものです。それぞれみんな違うからこそ、具体的な目安を知っておけると少し安心できるような気がしませんか?

トイレトレーニングを始める時期を見極めるポイントは、大きく以下の3つに分けられます。まずは、**①ひとりで歩くこと**です。歩けるようになると、思ったこと、考えたことを行動に移すことができるようになります。行動範囲が一気に広がります。

次に、**②言葉の理解が進み、簡単なコミュニケーションが取れること**です。特に2歳を過ぎた頃からは、自分の意思を言葉で伝えたり、大人とのやり取りも増え、言語能力がさらに伸びてきます。

そして、**③おしっこの間隔が1時間半～2時間程度空くこと**です。このくらいの間隔が空くようになると膀胱が発達してきたサインです。およそ2歳頃から少しずつ膀胱におしっこをためられるようになり、ある程度我慢することができるようになってきます。そして、3歳頃には、尿意を感じたらおしっこが出る前に伝えられるようになると言われています。

ただ、この頃の心身の発達には個人差が大きいので、お子さんの様子から始めるタイミングを見極めて、ゆっくりとした気持ちで、親子ともに楽しみながら進めていけるとよいですね。

お子さんの中には、ペースがとてもゆっくりだったり、なかなか取り組みが進みにくい場合もあるかもしれません。

もし、何かお困り、ご心配なことがありましたら、いつでもお気軽に羽村市子育て世代包括支援センターにご相談ください。

子育て相談課 母子保健・相談係
臨床心理士 渡邊梨紗子

羽村市子育て情報誌



あのね...

令和7年2月1日発行 No.41
羽村市子育て世代包括支援センター



ご存知ですか？乳幼児ショートステイ事業

羽村市では生後57日目～小学校未就学児の子どもを預かる『乳幼児ショートステイ』があります！

土、日曜日のお預かりやご宿泊でのご利用ができるサービスになっております。ぜひ、ご活用ください。



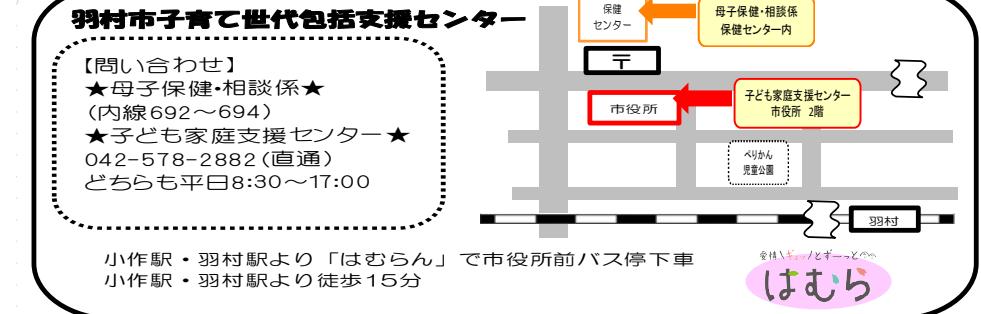
【場所】社会福祉法人 東京恵明学園

【利用料金】11時間未満 3,000円
11時間以上 4,000円

★申し込み・問い合わせは羽村市子ども家庭支援センターまで★
羽村市役所2階3番窓口 ☎042-578-2882



羽村市公式サイト 『乳幼児ショートステイ（宿泊可）』
二次元コード



12月 対面式おしゃべり場

離乳食を食べているが、たまにおっぱいを欲しがる。
いつまであげて良いでしょうか（1歳3か月）



甘えたい気持ちや精神安定剤として役割があるので、母の睡眠や体調等見て、おっぱいの代わりになるもの・形で満たされるように試してみるのはいかがでしょうか？

上の子（5歳）が赤ちゃん返りしている。どう対応したら良いか。
(5歳、0歳6か月)



上の子と母だけの特別な時間を作って惜しみなく時間を使う。
できたね！すごいね！と認めて褒める。

思う存分赤ちゃん返りさせて、赤ちゃん扱いをすると満足そうにしていた。

★対面式おしゃべり場★

子育てに関する心配や疑問、感じしたことなどを皆さんでお話できる交流の場所です。ママもパパも大歓迎です。子育て相談員も参加します。

★おしゃべり場【掲示板】は市内児童館に設置しております★

子育てに関する心配や疑問、感じしたこと等皆さまのコメントをお待ちしております。

羽村市の子育て事業をご活用ください

児童館

わんわんひろば

対象：生後8か月までの赤ちゃん

こぐまひろば

対象：生後9か月～2歳未満のお子様

キラキラポケット

対象：2歳～就学前



◆親子で手遊びや歌、体操などを支援員と一緒にやります。
同世代の親御様同士の情報交換、交流にもご活用ください。

保健センター

離乳食教室

【ひよこサロン】5,6か月頃の離乳食の始め方とポイント
【もぐもぐ教室】7か月以降の離乳食のポイント
栄養士がお伝えします。※要予約



ことばの相談

お子さんのことばの心配について、言語聴覚士が相談をお受けします。
※要予約

ペアレント・トレーニング講座「羽っぴー教室」

発達に心配があり、育てにくさを感じているお子さんへの効果的なかかわり方を保護者が学ぶ小人数グループの全5回連続講座です。
年中～小学1年生の保護者が対象になります。その他詳細につきましては、下記問い合わせ先にご確認ください。



【予約・問い合わせ】

母子保健・相談係発達支援担当（羽村市保健センター内）

☎042-555-1111 内線694

