

あそびのまなび

～排泄について～

個別支援計画の質問票の中でも、子どもたちの成長の中で、「おむつが外れてほしい」「排泄が一人でできるようになってほしい」と願っておられる方も多いように思います。では、トイレでの自立に向けてどのようなことを心掛けて、工夫していけばいいのでしょうか。今回のあそびのまなびでは、排泄についてまとめていきます。



体の機能について

排泄（おしっこ）については、膀胱の機能ができてくる必要があります。個人差もありますが、2歳になる頃、おしっこの間隔が2～3時間空いてくるようになると、膀胱がおしっこを貯めることができるようになってきたサインと言われています。さらに、おまるや便座に姿勢を整えて座れるようになることも体の成長として大切です。



おむつとトイレのお話

おむつは、排泄をする本能的、反射的な行為に対応しているもので、いつでもどこでも排尿することに対応しています。一方で、トイレで排泄をするということは、無意識のうちにおむつにおしっこをしていた状態から、自分の意志とする行為となります。トイレでの排泄を身に付けていくことが苦手な子どもたちの中には、時間や場所、排泄の方法などを工夫することで、トイレでの排泄が身につくこともあります。

工夫1・トイレの工夫

発達に課題がある子どもたちの中には、トイレの個室が閉鎖された部屋であるため、怖くて入れない子どもたちがいます。好きなキャラクターを壁に貼るなど、それぞれ興味を持つところから始めていきましょう。ただし、おもちゃをおまるで遊ぶ部屋にならないように気を付けましょう。

工夫2・場所の工夫

ズボンを脱いでおむつを外す場所を、トイレの中もしくはトイレの近くと決めて、トイレで排泄することを意識づけましょう。

工夫3・褒める工夫

排泄は、失敗しても、わざととしているではありません。叱ると、排泄に取り組むこと自体がストレスになってしまい、逆効果となります。できた時には、徹底して大げさに褒めることで、成功体験を積み重ねるとよいでしょう。



排泄の自立には個人差があります。大人にとっては、子どもの排泄がなかなかトイレで成功できないことに不安を感じることもあります。どこから取り組めばいいか方法やコツなど、担当や心理判定員、児童発達支援管理責任者にお気軽にご相談ください。