

# 冬のトイレトレーニング

～ 冬をチャンスに変える7つのポイント～



保育士・幼稚園教諭

パーソナル トイレトレーナー

杉浦しずく

## はじめに

「4月の入園までにオムツを外さない」と でも・・・  
「寒い時期だから暖くなるまで待ってからのほうがいいのか？」

あなたは、寒い時期のトイレトレーニングをあきらめていませんか？

寒い時期のトレーニングは、

- ・寒いので子どもがトイレに行くのを嫌がる
- ・汗をかかないから尿量が多いし、オシッコが近い
- ・洗濯物がなかなか乾かない
- ・厚着になるのでスパッツなど脱がせるのが大変・・・

などなど。

冬などは、トレーニングに適さない条件が多いので、まわりからは  
「暖くなるまで待ってから焦らず進めましょう」という  
アドバイスが多いかもしれませんね。

濡れた洗濯物は乾きにくいですし、オシッコの間隔が短くなるのも事実。  
オシッコ間隔が短くなってくると、親は、「えー？ また濡れちゃったの・・・」とため息をつきたくなるような状況になることが多いかもしれません。でも、「冬のトイレトレーニング」には、ちょっとしたコツがあって、そのコツを知ることによって、逆に夏よりもオムツ卒業のチャンスになることがあるのです。

この特別テキストでは、冬のトイレトレーニングのコツをまとめました。  
このコツをあなたの子育て、トイレトレーニングに活かしていただけたら  
とても嬉しいです。

では、始めたいと思います。

## 冬のトイレトレーニングの実際

では、冬にトイレトレーニングを進めた場合、ほんとうにオムツが外れにくいのでしょうか？

ご安心ください。

**実は、冬に取れたお子さんもたくさんおられます！**

保育園での経験、魔法のトイレトレーニング講座を購入くださった親子、いままでに冬にオムツ卒業となっているお子さんはたくさんおられます。ちなみに、わが娘のユウも、「夜のオムツ」を冬に卒業しています。

講座の本編にも書かせていただきましたが、オムツ⇒パンツになるための条件の1つに「不快さの認識」があります。

冬の寒い時期におもらしすることで、冷たいイヤな感覚、不快さを覚え、オムツ⇒パンツになるだけでなく、「オシッコいく！」と自己申告ができるようになるお子さんもたくさんいるのです。

大丈夫です。

ぜひ、安心されて冬でもトイレトレーニングを進めてみてください。  
もちろん、私たちサポーターも精一杯、あなたを応援させていただきます。

## 冬にオムツが取れない3つの原因

「そうか～、冬でもトイレトレーニングができるんだ」  
「でも、世間では暖くなるまで待とう、と言われてるし」  
「どうしてかな・・・」

このように思われたかもしれません。  
冬に子どものオムツが取れないと言われてるのは、3つの原因があるからと私は考えています。この原因を見つけ、確認してゆくことで、冬でもオムツ卒業に大きく前進することになるのです。

### 原因1. 親があきらめていること

世間では暖くなるまで待とう、という意見が主流です。そのため、そもそも、“親が冬にトイレトレーニングを進めようと思わない”ことが多いのです。この点は、見逃されがちですが、実際に多いです。

親自身がトイレトレーニングを進めようと思わなければ、夏から初秋までパンツで頑張っていたとしても、寒くなってきてトレーニングをやめてしまうことにより、オムツに戻したりすることも増えるでしょう。すると、パンツ卒業が春まで持ち越しになってしまいます。

もちろん、「無理に冬に進めましょう」ということではなく、お子さんの体調や家庭の状況にあわせて進められてみてくださいね。

## 原因2. 親のやる気が低下する

子どものオシッコの間隔が短くなり、もれてしまう。乾きにくい洗濯物が増えることで、「またー?!」と悲鳴をあげたくなるかもしれません。私も経験していますのでわかります。本当に大変ですよ。

そんな大変なことが続くと、親も、どうしてもトイレトレーニングから意識が遠くなってしまふかもしれません。すると、オムツにしたり、パンツにしたり。トイレへ誘う事を始めたり、やめたりと、子どもは「どっちなの?」とリズムがつかめずと、とまどってしまふことがあるかもしれませんね。

また、親自身の「やる気」が低下してくることで、その気持ちは子どもに自然と伝わります。親にやる気がないと子どもの気持ちに乗ってきません。親が「やるよ!」という、いい意味での「気持ちの張り」を持つ事で、それが自然と子どもに伝わり、感じ取り、子どもも「本気」になってくれることがよくあります。

これは、トイレトレーニングに限った話ではなく、子育てのあらゆるシーンであてはまること。たとえば、断乳も同じです。断乳において、母親は「おっぱいあげたい気持ち」「もっと頼ってほしい気持ち」「赤ちゃんでいてほしい気持ち」「でも、そろそろやめさせないと・・・」と、いろんな葛藤があるでしょう。その葛藤があるうちには、不思議と子どももおっぱいに強く執着したりするもの。母親が「本気」となり、「飲みたいのはわかるけど、もうやめるよ」と意を決したとき、それが子どもに伝わり、スパッと断乳が進むのです。

## 原因3. 子どものやる気が低下する

冬場は、部屋も寒くなります。トイレも寒くなります。便座も冷たくなります。厚着になって着替えも面倒・・・。大変な条件が多いと、子どもはどうしてもトイレに行きたがらないもの。トイレトレーニングに限ったことではないですが、親も、子どもも、共にやる気を持つ事で、気持ちの温度差がなくなります。すると、もっと気持ちが通じ合い、状況が進展するものと思います。

# 冬をチャンスに変える7つのポイント

続きは、[魔法のトイレトレーニング講座](#)の受講者の方のみご覧いただけます。

<http://journey1.com/man.html>