

# 乳幼児の基本的生活習慣の形成に関する研究

－排泄習慣習得のための親の取組みの実態－

中西雪夫

A Study on the Fundamental Habit of Children:  
Survey on Toilet Training

Yukio NAKANISHI

## 要 旨

乳幼児を子育て中の親がどのようにトイレトレーニングに取り組んでいるのかの実態について自由記述形式の質問紙調査を実施した結果、以下のことが明らかになった。

1. トイレトレーニングに関する情報は、親や本・雑誌を主たる情報源としている。
2. トイレトレーニング開始のきっかけは子ども本人の準備ができたことや周りの子どもの影響を受けて始めている。
3. 子どもにトイレに関心を持たせるために、大人が手本を見せたり、キャラクターを活用して興味を持たせるなどの工夫をしている。
4. 子どもが気持ちよく排泄できるように、排泄後にポジティブな言葉かけをしたり、褒めたりして、排泄が汚いことというイメージはもたせないようにしている。また、時期を見てひとりでトイレを使わせるという工夫をしている。
5. 失敗したときには叱ったり怒ったりせず、優しく言葉かけをするよう心がけている親が多い一方、どうしてもきつい言葉や否定的な言葉を発してしまうことに反省している親が少なくない。

【キーワード】 基本的生活習慣、排泄の自立、トイレトレーニング

## I 緒 言

乳幼児期の子育てで重要なことは基本的生活習慣の獲得である。基本的生活習慣には食事の習慣、睡眠の習慣、排泄の習慣、着脱衣の習慣、清潔の習慣の五つがある<sup>1)2)</sup>。特に排泄の習慣の獲得

は親にとっても子どもにとってもストレスがかかりやすい。

乳幼児を子育て中の母親の7割が子どものおむつ外しに焦りを感じており、近親者や配偶者からのプレッシャーが焦りの原因になっているという<sup>3)</sup>。総合マーケティング支援を行なうネオマーケティングが2015年に実施した調査結果によると、トイレトレーニング中におむつがなかなか外

れない場合、焦りを「とても感じる」41.0%、「やや感じる」29.0%であり、約7割の母親がおむつがなかなか外れないことに対して焦りを感じている。昔に比べて「おむつ外れ」の時期が遅れてきているということを8割以上の母親が認識しているという結果があるにもかかわらず、おむつがなかなか外れない場合は、焦りを感じてしまうといえる。おむつがなかなか外れないことに対して焦りを「とても感じる」「やや感じる」と回答した母親において、焦りを感じる理由で最も回答が多かったのは「他の子よりもおむつ外しが遅れるから」(67.1%)であり、他の子と比較して自分の子のおむつ外しが遅くなることに対して焦りを感じる母親が多い。次いで「トイレトレーニングの時期が予定より長引いてしまうから」(48.6%)も半数近くの母親が回答しており、想定よりも長くかかってしまうことに焦りを感じる母親が多いといえる。また、子どものおむつ外れが遅れることについて、周囲の人からプレッシャーをかけられることもある。「近親者からの指摘やプレッシャーがあるから」(35.7%)、「配偶者からの指摘やプレッシャーがあるから」(11.4%)というように、配偶者よりも近親者から受けるケースが多いことも明らかになっている。

育児情報提供ポータルサイトベビータウンの調査によるとトイレトレーニングで大変だったことは、「おもらしして部屋や衣服を汚してしまうこと」(54.2%)が第1位で、以下「子どもがおもらししたことに対して、自分がイライラしてしまうこと」(43.9%)、「トイレトレーニングを始め、なかなかおむつがとれなかったこと」(37.6%)と続く<sup>4)</sup>。おむつ外しは失敗を繰り返しながら根気強く続けることをわかっていても、部屋や衣服が汚れて後始末をしなくてはならない現実を目の前にして感情的になってしまうことが多いと考えられる。

リラックスした状態で子育てをすることが理想ではあるが、子育て中の親にとっては育児それ自体がストレスの原因となる。なかでも夜泣きやトイレトレーニングなどは大きなストレスとなる。

そこで、少しでも子育て中の親のストレスを軽減させるためにはどのような支援が効果的なのかを探るため、子育て中の親がどのようにトイレトレーニングに取り組んでいるかを明らかにすることを本研究の目的とする。

## II 方法

乳幼児を子育て中の親がどのようにトイレトレーニングに取り組んでいるのかを明らかにするため以下のような質問紙調査の実施を計画した。

### (1) 調査内容

回答者の属性 (性別, 年齢)

子どもの属性 (性別, 年齢, トイレトレーニングの進捗状況)

使用おむつの種類

トイレトレーニングの情報源

トイレトレーニングの工夫

排泄のサイン

トイレトレーニングの悩み

### (2) 調査時期・調査方法

2017年7月に無記名自記式の質問紙による調査票を留め置き法で実施した。調査票の送付方法は、電子メール添付または郵送により実施した。

### (3) 調査対象者

佐賀大学文化教育学部の卒業生を調査対象者とした。

### (4) インフォームドコンセント

調査の実施に当たっては、調査の目的、結果の匿名性、情報の管理、調査協力の任意性、調査協力に伴う不利益と利益について口頭による説明と、文書による説明を行い、同意の意思を調査票の表紙に記してもらった。

## III 結果と考察

### 1. 調査対象者と子ども年齢

調査対象者は表1に示した10人である。年齢は28歳から37歳、平均33.1歳であった。回答者の性別は女性(母親)9人、男性(父親)1人であっ

表1 調査対象者

	性別	年齢	トレーニング終了の子	トレーニング中の子	トレーニング前の子
A	女性	28			女兒 1歳
B	女性	31		女兒 1歳6か月	
C	女性	31		男児 1歳9か月	
D	女性	37		女兒 2歳7か月	
E	男性	30		男児 3歳1か月	男児 1歳1か月
F	女性	36	男児 5歳11か月	女兒 2歳5か月	男児 0歳3か月
G	女性	34	女兒 3歳7か月 男児 5歳7か月		女兒 0歳11か月
H	女性	34	男児 7歳3か月 女兒 5歳1か月		男児 0歳7か月
I	女性	37	女兒 6歳2か月 女兒 3歳11か月	女兒 2歳2か月	
J	女性	33	女兒 8歳3か月 女兒 6歳3か月		

た。子どもの人数（きょうだい数）は、1人が4件、2人きょうだいが2件、3人きょうだいが4件であった。子どもの性別は女兒12人、男児8人、合計20人であった。トイレトレーニングをまだ始めていない子どもは0歳3か月から1歳1か月までの5人、トイレトレーニング中の子どもは1歳6か月から3歳1か月のまでの6人、トイレトレーニングを終えた子どもは3歳7か月から8歳3か月までの9人であった。

## 2. おむつの種類

紙おむつを使用したか布おむつを使用したかを質問したところ、紙おむつのみを使用した者が7人、布おむつと紙おむつを併用した者が3人であった。布おむつのみを使用した者はいなかった。

併用のしかたは下記のように状況によって使い分けていた。布おむつを使うのは、日中、自宅にいるとき、晴れた日、親に余裕があるときなどであった。紙オムツを使うのは、夜間、外出・旅行時、梅雨時（洗濯の量を減らしたい）、親が疲れているときなどであった。

「余裕のあるときは布おむつ、旅行や、疲れているときなどは紙おむつ（C）」

「晴れていて一日中家にいる時は布おむつ、夜間と外出中また予定がある日は紙おむつ（F）」

「外出時、夜間、また、梅雨時など洗濯物を減らしたいときなどは紙おむつを使用。日中、自宅での活動時間には布おむつを使うようにしていました。（H）」

また、紙おむつから布おむつに変更し、再び紙おむつに戻したという親もいた。

「3～6か月の時に昼間だけ布おむつを使ってみた。寒くなり洗濯が大変になったので、また紙おむつに戻した。（A）」

## 3. トイレトレーニングに関する情報源

トイレトレーニングについてどのような情報に頼っているかを自由記述形式で質問した(図1)。

最も多かったのは「自分の親」「両親」などの「親」で7人であった。次いで多かったのは「本・雑誌」の6人であった。「保育園の先生」「友人」「きょうだいや親戚」などの人的ネットワーク、「本・雑誌」などの活字メディア、「インターネットの育児サイト」「SNS」などの情報ネットワークから情報を得ていた。

「親」に分類された回答には、具体的な情報についても記述されていた。

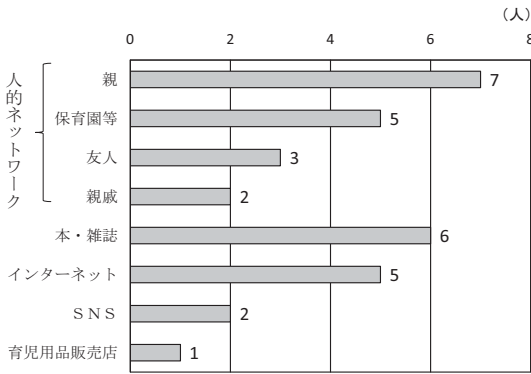


図1 トイレトレーニングに関する情報源

「自分の母親から。自分自身は1歳半から始めたらしいので、娘もそのころからでいいのではないかと思っている。(A)」

「実母から…布おむつの良さや、使い方を。(H)」

「保育園等」には保育園のほかに子育て支援センターを含む。

「子育て支援センターで園開放されている子どもの園の園長さんから教えてもらった。(C)」

氾濫する情報を取捨選択し、無理せずトイレトレーニングに取り組んだという回答があった。

「・実母から…布おむつの良さや、使い方を。・育児書から…トイレトレーニングに対する考え方を。・おむつ離れに関する書籍から…おむつなし育児について。『五感を育てる おむつなし育児』三砂ちづる(主婦の友社) どれも役に立ちました。しばしばインターネットで調べたり、オムツに関するコラムなどを読み参考にしたこともあります。あちこちから得る情報を自分なりにできる範囲でとりいれ、無理のない範囲で行いました。

(H)」

一方、氾濫する情報の中で、トイレトレーニングの取組みに苦痛を感じている回答もあった。

「育児本、子育て雑誌、友達、育児サロン、保育園の先生、両親、助産師、ネットの投稿。役に立ったが、一生懸命になるほど苦しい。(I)」

#### 4. トイレトレーニングの工夫

##### (1) 開始のきっかけ

トイレトレーニングの開始のきっかけについて

自由記述形式で質問したところ、子ども本人によるものが大部分であったが、親の側に要因がある場合もあった。

##### ① 子ども本人の発達、関心による

子ども本人の要因によると思われるきっかけは以下の通りであった。

「3歳を迎えるにあたって、何でも自分でやりたがるようになってきた。着替えや歯磨き、食事などできるようになる中で、トイレに関しても『やってみようか』と声をかけたところ、『やってみる』と答えたから(E)」

「言葉を理解している。排泄の感覚が分かる。→したと事後報告してくれる。

2歳の春夏、薄着の季節になって、トイレに行くのを嫌がらない。(F)」

「1人目の時→未就児保育(年少前の1年の時期)に参加したいと考えていたのでよい機会だと思い、家でスタートした。

2人目の時→上の子をまねて、何となくトイレに座って遊び始めたのがきっかけ。(G)」

「明確なタイミングで『さあ、はじめよう』とした記憶がありません。大体で言えば、支えれば立つことができるくらい(7~8か月)から少しずつオムツ以外の場所(オマルやトイレ、時にはお風呂場でも)で排泄させることを試してみました。運よくタイミングが合えばたくさんほめて、一緒に喜び、根気強く試し続けるという感じです。(H)」

また、排尿の間隔とのタイミングによる例があった。

「『そろそろオムツをかえる時間かな?』という時に、オムツをのぞくと濡れていなかったため、『トイレに行ってみる?』と誘った。(J)」

子どもの本人の要因として、以下のような条件が考えられる。

- ・自分のことを自分でするようになり始める(自立心)
- ・トイレに関心を持つ(いやがらない)
- ・排泄を自覚し事後報告ができる(言葉の発達を含む)

・排尿の間隔が長くなっていく（膀胱の機能）

## ②周りの子どもの影響

周囲の子どもの影響によるものは以下の通りであった。

「お姉ちゃんパンツ（トレーニングパンツ）を同級生が履いているのをみて、自分も履きたいといひ始めたことがきっかけで始めました。また、楽しみにしていた『しまじろう』のトイレトレーニングのおもちゃが届いたことで、やる気を見せ始めたのがきっかけです。(D)」

「第一子は、こちらから意図的に幼児用便座に定時に座らせていた。用が足せたらよく褒めていた。第二子以降は、姉のトイレと一緒に連れて行き、興味を持つのを待った。(I)」

## ③その他

その他には、保育園での日課がきっかけとなった事例、親の事情が要因となって始める時期が影響を受けた例があった。

「保育園でおまるの練習をし始めたから (B)」

「おむつなし育児の本に、生後半年程でおむつが外れる子がいると書いてあり、ずっとしたいと思っていたが、仕事で忙しく余裕がなく、できていなかった。子どもが1歳半になり、仕事を休むことができ、余裕がでてきたため、始めた。(C)」

### (2) トイレに関心を持たせる工夫

トイレに関心を持たせる工夫について自由記述形式で質問したところ、大人が手本を見せる、キャラクターに関心を持たせる、シールで意欲を持たせるなどの工夫が見られた。

#### ①大人が手本を見せる

親がトイレを使っているところを見せて、排泄とトイレを結び付けさせたという工夫は以下の通りであった。子どもが好きなキャラクターを活用したり、子ども用便座を使用したりするなどの方法も合わせて工夫していた。

「私がトイレをしているところを見せる。そのときに、ママはおしっこしているの、とか、やり方を解説している。トイレの本や、おまるでほかの子がしているところを見せる。おむつをせず、おしっこがでたら、それを子どもが自分で見ている

ので、そのときに、おしっこはトイレでするんだよ、と言っている。(C)」

「大人がトイレをしているところを積極的に見せた。(D)」

「自分がトイレに行くときに一緒に連れて行った。好きなキャラクターがついたおまる？（便座の上に置くタイプのもの）をトイレに置いた。トイレを題材にした絵本の読み聞かせをした。(J)」

#### ②キャラクターに関心を持たせる

子ども好きなキャラクターを活用してトイレに関心を持たせる工夫は以下の通りであった。キャラクターを活用する物や場所は布パンツ、おまる、トイレの壁などがあった。

「好きなキャラクターの布パンツを購入し、これを履いたらお兄ちゃんだね・お姉ちゃんだねと励ます。(F)」

「アンパンマンのおまるを買ってもらった事が関心をもつきっかけになりました。トイレに子どもが描いた絵を飾ったり、好きなキャラクターの絵を飾るなどしました。(G)」

「上記の通り。また、アンパンマンの音の出る便座の用意。教育テレビのトイレシーンの視聴。(I)」

#### ③シールで意欲を持たせる

トイレができればシールをはって意欲を高める工夫は以下の通りであった。

「表などを作り、トイレが出来たらシールを張ることができるよ！などと意欲を出させた。電車やはたらく車などが好きなので、そのシールを用意して、意欲を出させている。(E)」

#### ④その他

その他には、便座に慣れさせたり、補助便座を使用するなどの工夫が見られた。

「お風呂上がりなどに出なくても座らせるようにした (B)」

「補助便座を用意する。(H)」

### (3) 気持ちよく排泄させる工夫

気持ちよく排泄させる工夫について自由記述形式で質問したところ、ポジティブな言葉かけをす

ること、時期を見てひとりでさせること、楽しい雰囲気させるなどの工夫があった。

#### ①ポジティブな言葉かけ

気持ちよく排泄させるために、排泄後に「気持ちいい」という言葉で話しかけたり、褒めたりするという工夫が見られた。排泄が汚いことというイメージはもたせないようにしていた。

「『汚い』など、マイナスイメージのことは言わない。おしっこしたら気持ちいいね、と話しかける。布おむつにする。床に物を置かず、部屋の中で排泄しても、すぐにきれいにできるようにしている。(C)」

「第2子のときには、女の子なこともあり自分ですぐに腰かけられるようにイスのように腰かけるタイプのオマルを用意しました。どの子にも言うことは、オマルやトイレで成功した時にたくさんほめて、『きもちよかったねー』と言うこと。(H)」

「失敗しても叱らない。出た時には、おおげさにほめたり、『やった～！』と喜んでみせた(J)」

#### ②時期を見てひとりでさせる

最初は親と一緒にトイレに入っていたが、子どもが緊張し始めたり、トイレに慣れてきたらひとりでトイレを使わせるという工夫が見られた。

「最初はトイレ内に私たちもいるようにしていたが、誰かがいると緊張して排泄できない様子だったので、『ドアの前にいるから、終わったら教えて』など一人にして排泄させるようにした。またごく最近では、一般的な洋式トイレで排泄しているので、幼児には床に足が届かないため、いきむことが出来ない様子だったので、台座を購入し、足を置けるようにした。(E)」

「定時にトイレに誘うこと。慣れたら親がトイレに立ち入らないこと。(I)」

#### ③楽しい雰囲気

絵本を読み聞かせたり、トイレにおもちゃを置いたり、テレビを見ながらおまるに座らせるなど、排泄に対して楽しいイメージをもたせていた。

「絵本を読み聞かせたりしながら、トイレのイ

メージをつける(B)」

「アンパンマンの便座補助のおさがりをもらい、またトイレに楽しそうなおもちゃを置いたり、シールを貼ったりしました。(D)」

「常にクエン酸スプレーと雑巾を準備してすぐに掃除できるようにする。ある程度まではおまるをテレビの前に置いて楽しく座るようにした。(F)」

「定番とは思いますが、トイレに座れた時、実際に用をたせた時にはシールをはるなどの取り組みをして、楽しみを持ってつづけられるようにした。便器にはりつけるシールでおしっこがかかると絵がうきでるものも使ったことがある。(G)」

#### ④その他

その他には、布おむつを使う(C)、腰掛タイプのおまるを使う(H)、掃除をすぐにできるように部屋を片付けたり掃除用具を準備したりしておく(C、F)、足が届くように台座を使う(E)などの工夫があった。

#### (4) 失敗したときの対応

失敗したときの対応について自由記述形式で質問したところ、叱ったり怒ったりせず、否定的ではない言葉かけをすることに注意をしていた。また、否定的な言葉かけをしたことへの反省の記述があった。

#### ①否定的ではないことばかけ

失敗したときに叱ったり怒ったりせず(B)、「おしっこはトイレでしょうね」「おしっこがしなくなったら教えてね」「もう少し早く言えたら、トイレでできそうだね」「もう少し早めにいこうね」などと優しく言葉かけをするという対応が多かった(C、D、E、F)。失敗した後に一緒にズボンを洗って汚れたことを自覚させている例もあった(E)。トイレやおまるの中に上手に排泄ができなかったことは、子どもにとっては「失敗」ではないという意見もあった(C・E)。

「おしっこはトイレでしょうね、おしっこがしなくなったら教えてね、トイレに行ってからするから、と優しく話す。それから、『失敗』と決めつけているのは大人であって、子どもにとっては失

敗ではないと思っている。(C)」

「『もう少し早く言えたら、トイレでできそうだね。トイレでできたらトイレちゃんも喜ぶね』と声かけをしています、本人は『もう少しお姉ちゃんにならないと、難しくってできないの』と言っていました。また、トレーニングパンツをはいているときは、失敗したら『気持ちが悪い』ということ言葉をできるように『おしっこ出たってきちんと言えだね。ちょっと気持ち悪かったかな?』と声かけをしています。(D)」

「トレーニングパンツをはいているときに、排泄してしまい、ズボン等ずぶぬれになったが、『こうなってしまうから、おしっこ出るときは教えてよ』と言って、一緒にお風呂でズボンを洗い、洗濯機へ投入した。トレーニングパンツをはかせている時点で、失敗を覚悟している。(E)」

「イヤイヤ期と重なっているの、行こうと誘うとイヤと言いつくることがあり、案の定失敗すること多い。今度はもう少し早めにトイレに行こうねと伝えている。(F)」

「まだ紙おむつをしているので、失敗することはないし、おむつなしでおしっこしたときはまだ怒ったりはしない(B)」

## ②否定的な言葉かけをしたことへの反省

一方、分かっているけどどうしてもきつい言葉や否定的な言葉を発してしまうことに反省している記述も多かった。

「時間をみて、定期的につれていって、おしっこのタイミングを親も子もつかむ事からはじめましたが、それでも失敗した時には“次 がんばろうね”というよな言葉かけをくり返していたと思う。2人目の時になると早い時期から(上の子に比べると)オムツをはずす事ができた分、『もうできるんだ!』という親の一方的な思いでみていたせいもあり、失敗するとついつい“もうできたでしょ?!”とキツイ言葉をいってしまう事もあった。反省…反省…(G)」

「できるだけ叱らないように心がけました。しかし、月齢があがるにつれ(2歳すぎてくると)『あらまー』『やだー』などというような否定的な言

葉をつい発していたのが現状です。しかし、おむつ卒業からしばらくたってみれば、適度におもらしは良くないという反応をしなればいつまでたっても平気でおもらししていたかもしれないとも思います。(H)」

「平常心を心がけ、普通に接するように心がけた。(たまには、『あーあ。』などと言ってしまうこともありましたが…) (J)」

## ③その他

叱ることによってトイレの習慣が身につく側面もあるのではないかという意見もあった(H, I)。

「第一子の時は叱っていた。その後、用を足したくなったら伝えるように促した。第二子以降は、特に反応せず。出たね～、というくらいで、同じく、用を足したくなったら伝えるように促した。(I)」

## まとめ

乳幼児を子育て中の親がどのようにトイレトレーニングに取り組んでいるのかを調査した結果、いかのことが明らかになった。

1. トイレトレーニングに関する情報は、「自分の親」「両親」などの「親」や「本・雑誌」などを主たる情報源としている。また、「保育園の先生」「友人」「きょうだいや親戚」など人的ネットワーク、「本・雑誌」などの活字メディア、「インターネットの育児サイト」「SNS」などの情報ネットワークから情報を得ていた。

2. トイレトレーニング開始のきっかけは子ども本人の準備ができたこと、または周りの子どもの影響を受けて始めている。子ども本人の要因には次の要因がある。

- ・自分のことを自分でできるようになり始める(自立心)
- ・トイレに関心を持つ(いやがらない)
- ・排泄を自覚し事後報告ができる(言葉の発達を含む)
- ・排尿の間隔が長くなっていく(膀胱の機能)

3. 子どもにトイレに関心を持たせるために大人が手本を見せてトイレの使い方を理解させたり、キャラクターを活用して興味を持たせるなどの工夫をしている。キャラクターを活用する物や場所は布パンツ、おまる、トイレの壁などがあつた。

4. 子どもが気持ちよく排泄できるように、排泄後に「気持ちいい」という言葉で話しかけたり、褒めたりして、排泄が汚いことというイメージもたせないようにしている。また、トイレトレーニングを始めたころは親と一緒にトイレに入るが、子どもが緊張し始めたり、トイレに慣れてきたらひとりでトイレを使わせるという工夫をしている。更に、絵本を読み聞かせたり、トイレにおもちゃを置いたり、テレビを見ながらおまるに座らせるなど、排泄に対して楽しいイメージももたせている。その他にも、布おむつを使う、腰掛タイプのおまるを使う、掃除をすぐにできるように部屋を片付けたり掃除用具を準備したりしておく、足が届くように台座を使うなど多様な工夫をしている。

5. 失敗したときに叱ったり怒ったりせず、優しく言葉かけをするという対応が多い。失敗した後に一緒にズボンを洗って汚れたことを自覚させている例もあつた。トイレやおまるの中に上手に排泄ができなかいことは、子どもにとっては「失敗」ではないという意見もあつた。一方、最初から上手にできるはずがないと頭では分かっているが、どうしてもきつい言葉や否定的な言葉を発してしまうことに反省している親が少なくないことが分かつた。

## 参考文献

- 1) 谷田貝公昭, 6歳までのしつけと自立, 合同出版, 2002
- 2) 谷田貝公昭, 小学校生活でつまづかないしつけと自立, 合同出版, 2004
- 3) 株式会社ネオマーケティング「トイレトレーニングに関する調査」2015
- 4) ベビータウン「おむつはずれの悩みとアドバイス (2017年版)」2017