

# トイレトレーニング

©しーちゃん

## トレーニングの はじめときは..

子どもは、ほめるとすぐその気になる  
1歳前半と、話せばわかる2歳半  
すぎが、やりやすいようです。  
1歳後半～2歳前半のイヤイヤの時期は  
2倍ほめて、工夫してみましよう。

## こんなことから 始めてみよう



A ウチをきばりはじめたら  
トイレに連れて行って  
させる



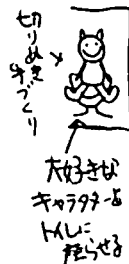
B お昼寝のあとや、  
そろそろ出そうな時に  
オマルやトイレに  
座らせる



C トイレでできる  
少し大きい子に  
家で見せよう  
パパがしている時を  
見せる

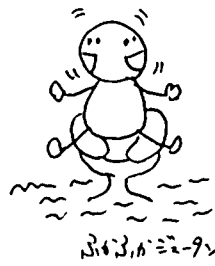
## うまくいく 工夫あれこれ

### ① トイレをゴージャスに



切り紙  
や  
ステッカー

大好きな  
キャラクター  
トイレ  
座らせる



ふたがニクク



水が  
おまる  
おまる

おまる  
おまる

「おが足は、  
「おとい、お、  
「おのと、お、  
おし、お、

### ② 毎回同じことばでほめる



◎ 赤ちゃんのときからくり返しくり返し  
× 「くさーい」「またなの」「ばーい」  
⇒ うんち = いやなこと ⇒ 教えない

### ③ 明るく楽しく こわい顔をせずに



お、お、  
ほめる

はじめから うまくできなくて あたりまえ、くり返し、くり返しで できるようになるヨ

# 乳幼児期に健康習慣

近ごろ、小学生・中学生にこんな姿が目立っています。

テレビ漬け  
ゲーム漬け



背中  
ごにせ



きれやすい



最近1ヶ月の心と体のようす (小4. 2002年 1654名 東京都教職員組合調査)

- 「横になって休みたい」 28.7%
- 「イライラする」 25.2%
- 「肩がこる」 14.2%

ゲーム漬けできれやすい子を育てようと思って、育てた親はいないはず。でも赤ちゃんの頃から、知らず知らずのうちに「むかつき屋」「めんせくさがりや」になるような生活をさせていることが増えているのがもどかしい...

乳幼児期に  
健康な生活習慣を育てる

~子どもが一生イキイキと暮らせるように~

1 遊んで



たぶりの外遊び習慣



友だちとの関わり習慣

2 食べて

朝 時間を  
昼 決めて  
夜 食べる!



3 眠る



9時までは眠る習慣



朝自分で起きる習慣  
...小学校は8時半から勉強やび~

©L-ちゃん

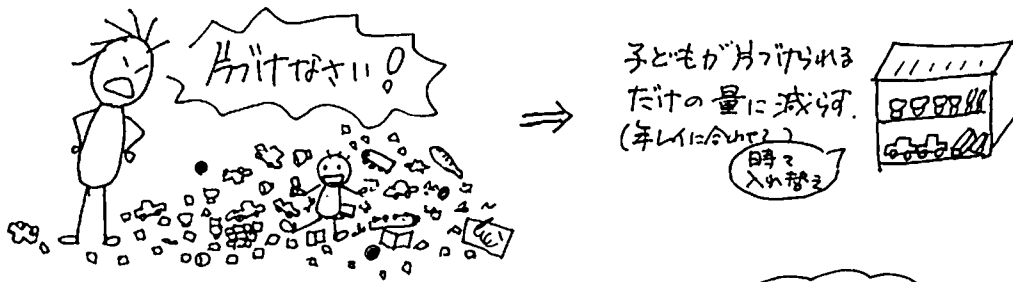
# イライラが半分どすむ方法

こんなことで悩んでいませんか？

- 優しいママになりたかったのに、つい、どなっちゃう...
- 何度言ってもきかないから、ついたたいてしまう.....

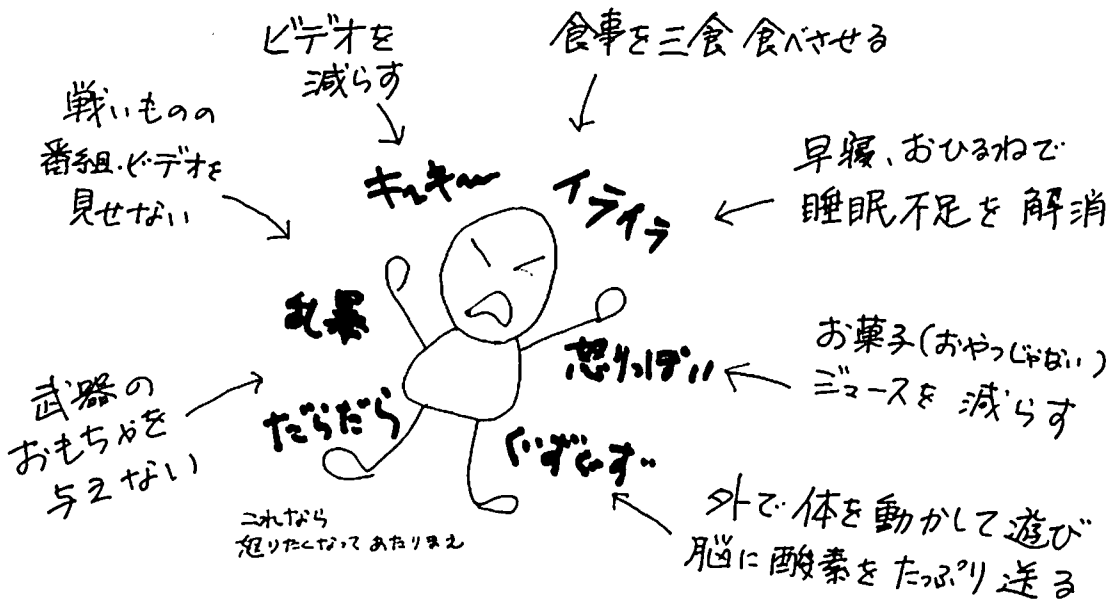
※今回は怒りを減らすためのヒント集です。

## <ヒント1> 環境を変える



## <ヒント2> 原因を取り除く

いやしたりほめるよりカンタン



◇ 幼児の情緒不安定は、親の関わり方よりも、体に原因があることの方が  
多いもの。たっぷり食べて、たっぷり遊んで、たっぷり眠って、  
気持ちの良い体をつくることが、情緒の安定につながります。

しつけの仕方ってむずかし〜い。

やさしく言えばきかないし。怒るとすぐ泣きわめくし、

でも、子どもに生活習慣や社会のルールを教えるのは親の役割。

さあ、しつけをがんばってみよう。

## ① どうしてきかないの？

「ダメでしょ！」

「しないの」「もう！」

「何してるの！」

「ちゃんとしなさい」

「いいかげんにしなさい」



どうするの？  
何を怒っているの？  
何がいけないの？

## ② どう言えばいいんだろう .....> どうすればいいか伝えてみよう

「シッ! 運転手さんにおこられるよ！」

→ 「バスの中ではちいさな声で話すのよ」

「いつまでおきてんの」

→ 「目をつぶらうね。おやすみの時間よ」

「もう! ダメ！」

→ 「食べものは投げません」

## ③ 何度言ってもダメなとき... 自然な罰を使おう。

バスの中で  
さわいたら



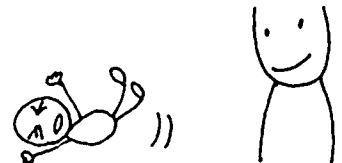
バスを降りる

いぬは  
おとなしくな-

食べ物で  
遊びはじめたら

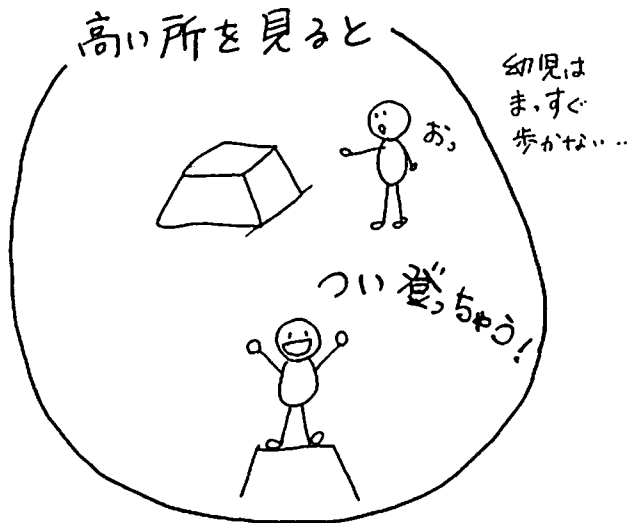
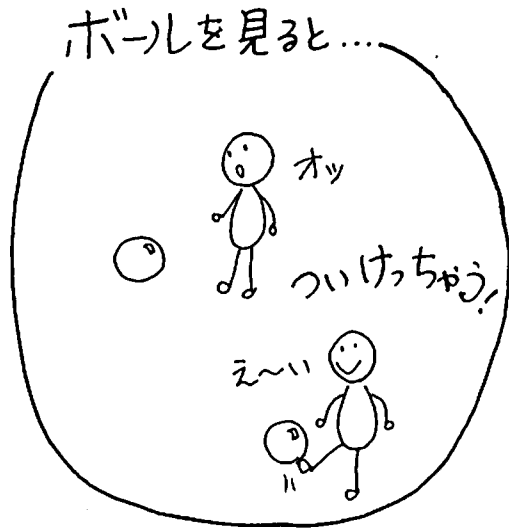


食事を下げる



泣いてもわめいても  
あー残念ですねー。

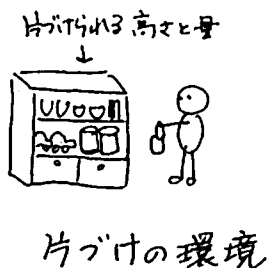
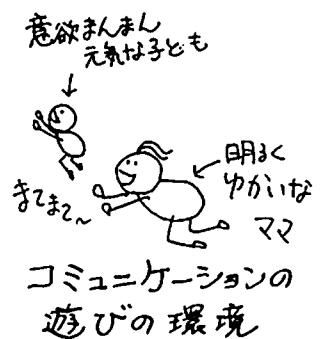
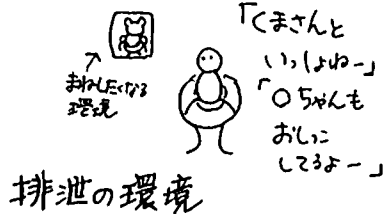
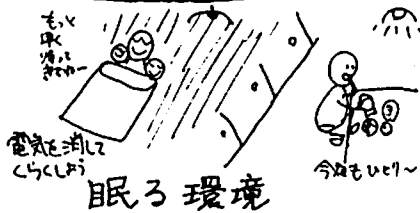
# 環境をつくらう



## 赤ちゃんや幼児は 環境に影響を受けやすい!!

大人は、自らの意志が育っているため、環境の影響は受けにくくなっています。  
(それでも、気分的に影響を受けていますが) ですから高いところを見つけても、いちいち登らずに歩いていけるのです。  
ところが、赤ちゃんや幼児は、まだ意志が育っている途中であるため、  
環境に影響を受けやすく、環境によって行動してしまうのです。

### 環境をつくらう

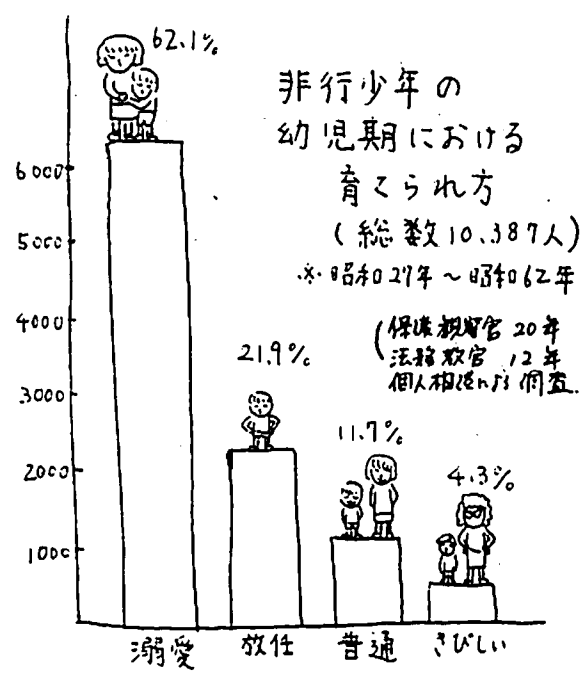


# 溺愛は子どもをダメにする

新潟・柏崎市の少女監禁事件は、とてもショックな事件でした。  
特に、犯人が母親に溺愛されていたという報道は気になることです。  
愛情を受け、甘やかされた子どもが、なぜ母親や他人に暴力をふるうようになるのでしょうか？

相部 和夫さんは こう考える

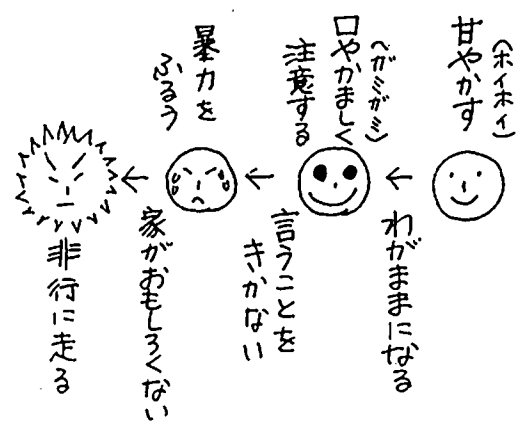
「非行の火種は幼少期に始まる」PHP文庫より



溺愛とは..

- ・ほしがるままにお菓子、お金などを与える
- ・ほしがるおもちゃを買ってやる
- ・子どもの要求をいつでも受け入れる
- ・人に迷惑をかけないしつけをしない
- ・長期にわたる授乳と添寝

これが非行への直線コース  
ホイホイガミガミ型の親



幼児期に甘やかされた子どもは

- 自分の欲求をコントロールする力が弱い
- 周囲の人がどんなに努力したり、愛してありがたいという感謝の気持ちが出せず、犯罪をくり返す場合が多い



ママが 先生が いったから いったから いうことを 〇ちがんだから きちがいがから いうから いうから

子どもをありのまま受け入れることと  
子どもを甘やかすことは  
どう違うのでしょうか？  
～あなたは どう思いますか？

生活のしつけシリーズ(10)

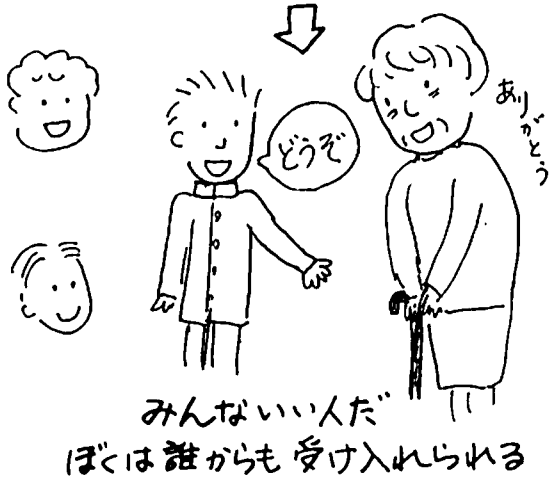
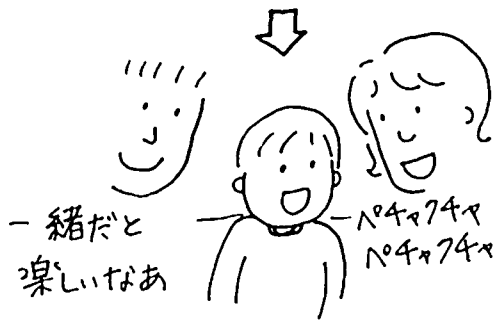


公共の場ではいつから教える？

社会の中にはルールがいっぱい。それを小さな子にどう伝えるか、迷うことはありませんか？ 例えば、バスの中で子どもがさわいだとしたら...。どうしましょう？

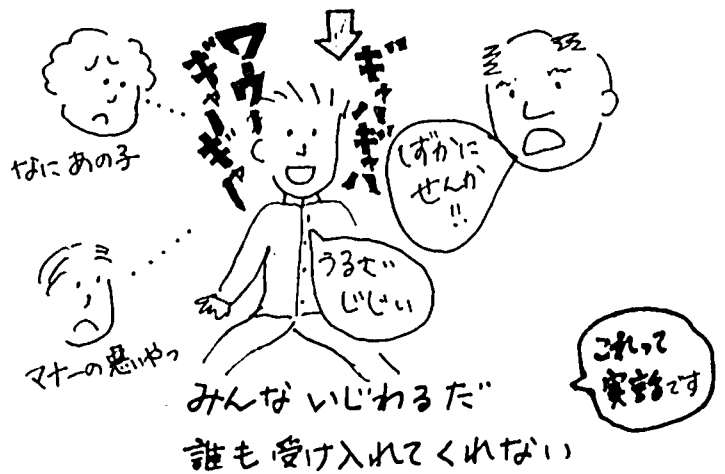
小さなときから教える派

A君の場合..



大きくなれば自然にわかる派

B君の場合..

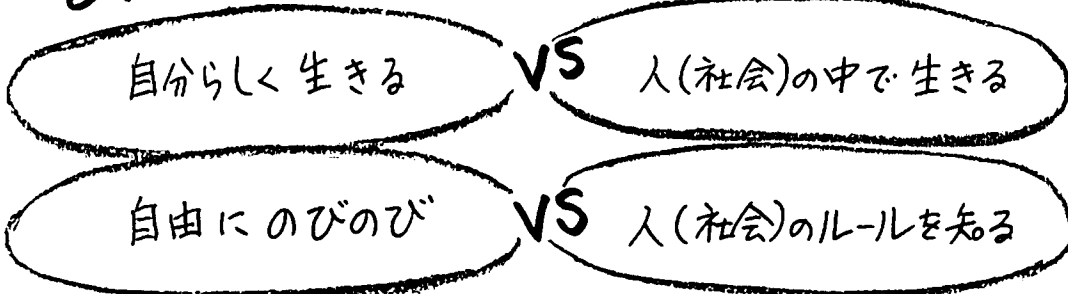


「まわりの人がうるさいでしょ」といわれる度に、子どもは、まわりに“人”がいることに気づきます。そして“他人にも感情があること”に気づくことができます。「こら!」「しっ!」「だめ!」だけでは、子どもは欲求不満がたまるばかり。「どうするのがいいのかわからないのか」「なぜそうするのか」、心をこめて話したいものですね。

♡  
子どものしつけシリーズ(7)

♡  
ちょうどいいを探そう2

どうする??

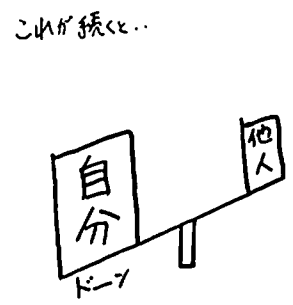


子育ては矛盾がいっぱい!!

例えばレストランで...

これが続くと...

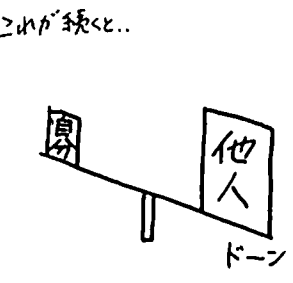
「小さいからわからないさ」  
「言ってもわからないし」



「私は大切、まわりは大切じゃない」  
肥大化した自己  
社会的に不適應感  
我慢がきかず きれやすい  
他罰性が強い

これが続くと...

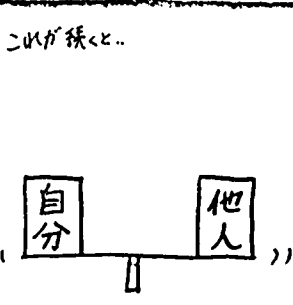
「きちんとしないとみともないよ」  
「はずかしいからきちんとしなさい」



「まわりは大切、私は大切じゃない」  
神経質、自責感  
内的な不自由感  
外界との対立を経験できない  
傷つきやすい びよれた心

これが続くと...

「みんなが食べているから  
走ってはいけないのよ」  
「食べ方がかわいいね」



「私は大切、まわりも大切」  
自分への信頼感  
社会での適應感  
情緒的安定  
主体的・意欲的

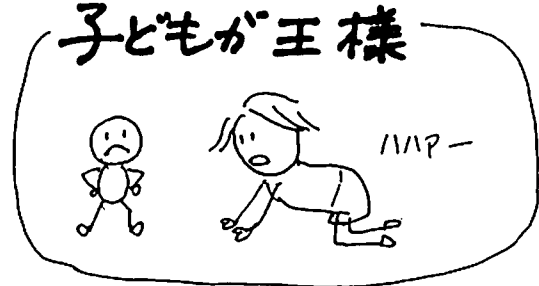
やっぱり

「ちょうどいいのが ちょうどいい」ネ! ♡





VS



命令出しほーだい  
叱りほーだい

いつでも食べほーだい  
どこでものみほーだい

いつでも親優先  
そなたのよ  
ア〜ヤハ〜ハ〜

いつでも子どもの  
要求が優先  
ア〜ア〜ア〜  
ア〜ア〜ア〜

親の思いが優先  
おとこ  
出しほり〜

いつでもどこでも  
自由にのびのび  
おとこ  
おとこ

二つの関係は正反対のように見えますが  
実は、支配が服従かという点で共通しています。

子どもを「王様」にしてしまう人は、反対に  
自分も「王様」になりやすく、極端から  
極端(支配するか服従するか)という  
不安定な親子関係ができておちがちです。

子どもは意志と感情がある一人の人間  
そして親も、意志と感情がある一人の人間。  
「あなたも大切 わたしも大切」という  
ちやうどしい関係を見つければいいですね。



小学生...  
大人になっても...



まあこの程度でいいよかな...

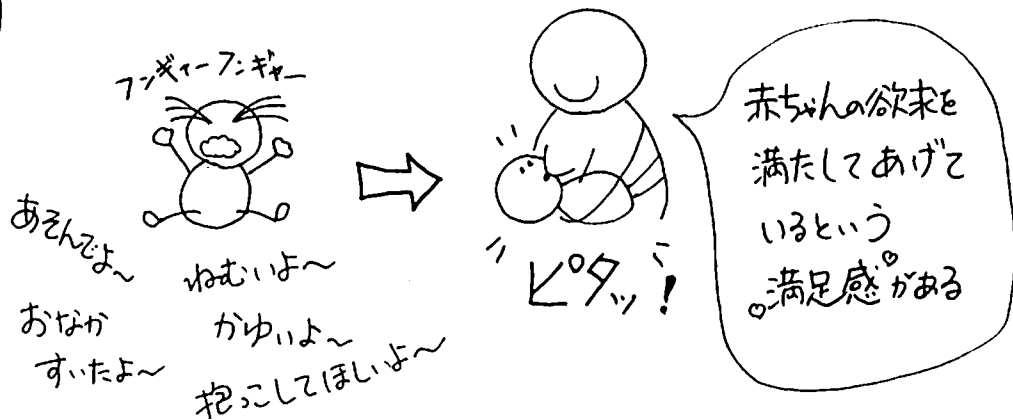
# 「泣いたらオッパイ」の メリット・デメリット

どんな育児法にも、メリット・デメリットはつきもの。

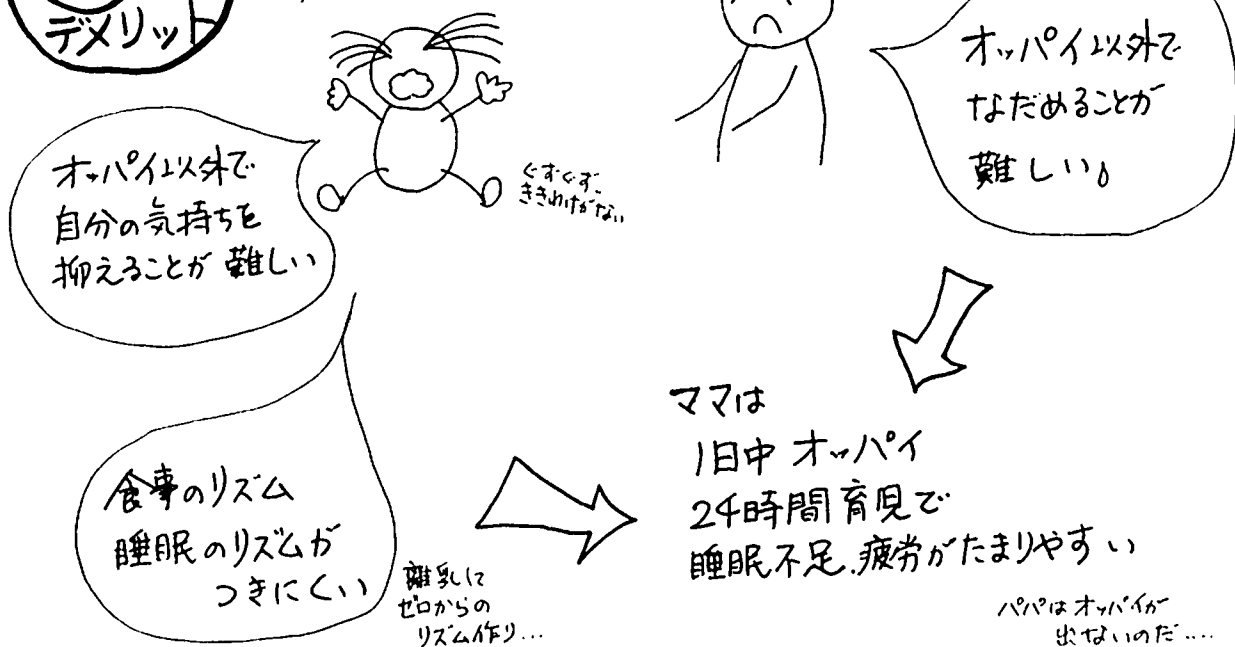
今回は、なかなかふれられることが少ない「欲しがるままオッパイ」の  
メリット・デメリットを書いています。 ©しーちゃん



ある意味、**楽** といってもどこでも泣き止ませることができる



少し大きくなると...



# ときには ママもリフレッシュ!

ご存じですか? こんなサービス

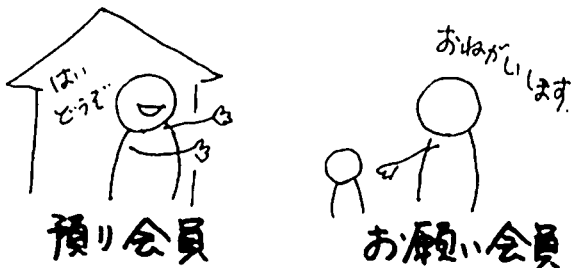
## ✿ 保育所の一時預り

保育所に入っていないなくても、  
半日～1日 預かってもらえます。  
理由は仕事以外でもOKです。  
1日 1500円～。  
お近くの保育所にたずねて  
みて下さい。

## ✿ 幼稚園の子育て支援

幼稚園では、2歳児を対象に  
週1, 2日程度、子育て支援  
(プレ幼稚園)をしているところがあります。  
親子通園と子どもだけ預かる園があります。  
近所におともたちがいない場合、  
利用してみてもどうでしょうか。

## ✿ ファミリーサポートセンター



センターに事前登録が必要です。  
1時間 500円～900円程度 (市町村により違い)  
預り会員の自宅でゆとり預かってもらえます。

どんなにかわいい子どもでも  
ずとずと一緒にといたら、  
時には、イライラすることもある  
とにかく眠りたい日もある。  
そんなときには リフレッシュ!  
近所にお願ひできる人がいたら、  
遠慮せずに頼んでしまおう!!  
誰も頼めないときには、  
こんなサービスも利用してみませんか?

## ♡ 預けるときの留意点 ♡

### ♡ 子どもに話しましょう

「大事な用事があること」  
「終わったら必ずお迎えにくること」  
「おばちゃんやおともたちと  
遊べるよ、よかったね」と。  
預けるときに言いまわしましょう。  
そのときは泣いても、あとで  
回復が早いものです。

### ♡ 親が不安にならないこと

親が不安を感じると、子どもは  
無意識に不安を感じ  
離れようとします。  
「大丈夫だ」と自分に言いまわせ  
心配しないようにしましょう。

# 発達障がいについて

© しーちゃん

自閉症, ADHD(注意欠陥多動障がい)の子とまんが最近, 身近にふえてきました。障がいをもち子どもが元気に育つには, まわりの♡大人の理解♡がとこも大切。その手がかりを書ってみました。

**原因は** 自閉症 ADHD とともに, **脳の機能障害**が原因と考えられています。

親のしつけや愛情不足で  
おきるものではないです。

## どんな障がいがあるの？

### 自閉症

- 人との関係がつかない  
目が合いません, 共感できません, おぼろげなど
- 興味の偏り, 常同行動など  
光るもの, カレンダー, マークにこだわるなど
- 数学, 絵画, 音楽などで  
天才的な能力を示す場合があります。

### ADHD

- <sup>たどう</sup>多動性  
多動性は年々上がると減っていきます。  
いっときもじっとしていない
- <sup>しょうじょう</sup>衝動性  
がまんできず, かんしゃく, 相手をおぼろげにする
- 不注意  
話をきけない, 気があちこちにそめる

## 行動の理解

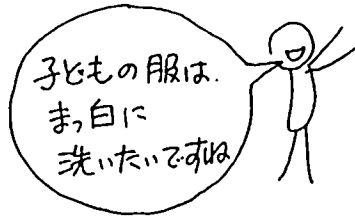
どちらも天才型の月面着陸も, 大学に進む子どもも多数います。しかし, しつけが難しく, 母親に対する困難がみんなど育つ必要がある。特に幼児期のしつけが, その後大きく影響します。障がいがあるからと, 教育がとこも大切なのです。

- Q 落ちつきがない? ... 「〇〇しよう」という意志や, 注視, 注意して聞く力が弱いため, まわりの刺激につられて, 動きまわりやすいため。
- Q 乱暴, いじわるにみえる? ... 体や手のコントロール力が弱いため, そとさわることができません。他の子の気持ちも想像することに障がいをもちため, ふつうのいいきかせやしつけでは, 効かないことが多いです。
- Q 変わった動き? ... つま先で歩く, ぐるぐる回るなどは「自己刺激活動」とよばれ, 脳に不足している感覚刺激を大量に入れようとするものと考えられています。

注意: 生まれつきの障がいではなくとも, テレビ, ビデオ視聴, 低血糖(甘いものとりすぎ), 化学物質の影響により, 似たような行動が起こる場合があります。

# 育児情報を 批判的に読み解こう！

## 本当にそう!?

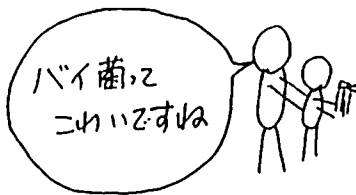


盲信派

(シミのついた服なんか着せてはいけない)  
「汚しちゃダメ!」

批判派

(子どもの服はシミだらけで当たり前でしょう)



盲信派

(子どものまわりは除菌しなくちゃ!!)

批判派

(除菌剤をなめたら良い細菌も死んじゃっちゃう)  
(抵抗力が弱い子になってしまう)

## この育児情報、本当に 子どものため!?



このDVDを見せれば  
豊かた創造力が育ちます



乳幼児期のDVD視聴は、  
発達に障がいを引き起こすことが  
専門医から指摘されています。



おしゃぶりは  
鼻呼吸を促します



日本小児歯科学会はおしゃぶりは  
習慣性になりやすく、長期使用は  
上あご前突、開咬につながりやすいと  
指摘しています。



白砂糖は  
脳の栄養です



精神疾患の要因であると  
主張する研究者がいます。

毎日テレビをつけてはなしにしていると、ついCMに洗脳されがち。  
しかし、「テレビの情報も正しい」わけではありません。  
大切なわが子を守るために、情報を批判的に読み解いてみませんか。

# 幼児期の親の役割

最近、子どもの心と体が不健康になっているといわれます。眠れない小学生、お腹痛いという幼児…。子どもを健やかに育てるのは大人の役割ですが、日々の生活に流されて、つい大人と同じ生活をさせてしまうことがあります。

さて、あなたは、親の役割を果たせていますか？

## チェックリスト

番号に○をつけましょう



1. 食事は朝昼晩と三食食べさせている。
2. おやつ（お菓子ではなく）を食べさせている
3. 買い物に行く度にお菓子を買い替えていない
4. 夜は9時までに寝かしつけるようにしている
5. 子どもは朝自分で目をさます
6. 晴れた日には外遊びをさせることが多い
7. テレビを見せなくても家事ができる
8. 子どもにテレビを見せるのは1日1時間以下である  
(テレビ)
9. 洗った服を着せている
10. 毎日顔を洗わせて(ぶいて)いる
11. しつけをしようと努力している
12. 口うるさくいわないように努力している

丸... 12



**超花丸ママ**

ボランティアをしましょ

丸... 8~11



**花丸ママ**

あなたは立派な大人です

丸... 5~7



**現代ママ**

子どもの健康に気をつけて

丸... 4以下



**超現代ママ**

親になれるように  
がんばろう!!

子どもの体と大人の体は全く違います。  
眠いのか、きついのか、いいことか、悪いことか、わからない幼児には大人が生活をきちんとつくりあげることが必要になります。

© シーちゃん

## お読みいただいて ありがとうございます

「ひだまり通信2」は、相談が多い「しつけ」を中心にまとめました。  
読みながら、ドキッとなさった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

わたしは、育児相談を受け始めて15年ほどになります。  
最近、相談の中身が少しずつ変わってきました。非常に激しいかんしゃくを起  
こす、カッとなると止まらない、人を怖がるなど、幼児の「情緒面」の相談が  
増えてきているのです。その多くのケースは、愛情不足でも、かかわり下手で  
もなく、赤ちゃんの頃からの生活にありました。

実際には、子どもに問題が起きると、その原因を、母親のかかわり方のせい  
にされてしまうことが多くあります。わたしは、これまで何度も「お母さんの  
せいではないと思いますよ」と言い、生活を変えることで、子どもが変わる姿  
を見てきました。

子どもは本来、意欲と思いやりにあふれています。子どもが本来の力を発揮  
するために必要なものは、毎日の生活のなかにあります。

この冊子が、あなたと、あなたの子どもさんの役に立ちますように・・・。



地域ぐるみの子育てをすすめるひだまりの会

高山 静子

「ひだまり通信 2～ちょうどいいをさがそう」

発行 平成20年5月10日

地域ぐるみの子育てをすすめる

ひだまりの会

執筆・編集 高山 静子

[http://www.geocities.jp/hidamarino\\_kai/](http://www.geocities.jp/hidamarino_kai/)

内容についての問い合わせは以下へ

[pf6s-tkym@asahi-net.or.jp](mailto:pf6s-tkym@asahi-net.or.jp)

\*配布物に引用される場合は、冊子の引用であることを  
明記下さい。

\*内容を一部改変しての転載はご遠慮下さい。