

みんなのわ



大和貴子
千葉県子育て支援館 看護師

おむつはずしにあせりは禁物

夏が近づいてきました。キャンプや水遊びなど、夏ならではの遊びを楽しみたいですね。特に、水遊びは暑い夏には最高の遊び。そうすると、気になるのがおむつのこと。そこで、今回は、おむつはずしについてお話ししたいと思います。

おむつがはずれるとは、子ども自身がおしっこがたまっていたということが分かり、今はおしっこをしてはいけなくて我慢でき、トイレに行っておしっこをする、という流れができることを言います。それにはまず、本人がおしっこがたまっていたことを感じられなければなりません。膀胱におしっこがたまると、神経を通して、脳まで「おしっこがたまっていた」という信号が送られます。このとき、大脳皮質が発達していないと、信号が届いてもたまっていたことが理解できません。つまり大脳皮質があるレベルまで発達していることが、おむつはずしの第一歩といえます。

大脳皮質の発達を目安は、立って歩けることと、発語をしていなくても、大人の言っていることが分かるようになることです。さらに膀胱が発達し、おしっこをためられるようになり、おしっこの間隔が2時間くらいになってきたころ。これらの条件がそろってから、おむつはずしを開始します（発達には個人差があるため、子どもの様子を見て、そろそろかなという時期を見つけてください）。



おむつはずしの最初のステップは、まずおしっこの感覚を理解させることです。おしっこが出たときに「おしっこ出たね」「きれいにしようね」と、話しかけてあげること。実は、ここからすでにおむつはずしが始まっている、といっても過言ではありません。大脳皮質の発達のためには、たくさん話しかけて、しっかり触れ合うことが大切。そして、最終的におむつではなく、トイレに行っておしっこをして、「ここがおしっこをする場所なんだ」ということを理解させます。

また、おまると補助便座、どちらを使えばいいのか悩むという声も聞きますが、どちらを使っても大丈夫。どちらも使わずに、いきなり便座に座らせるという方法もあります。ご家庭にあったやり方を選んでくださいね。

おしっこは、朝起きてすぐやお昼寝のあとは膀胱にたまっていることが多いので、おむつに出ていないときは、すぐにおまるやトイレに連れていくと、成功率が上がります。そして出たときに「おしっこ出たね。じょうずだったね」とほめてあげることによって、自己肯定感が育まれます。

トイレで怖い経験をしたり、病気などしてリズムが崩れたり、下の子が生まれて赤ちゃん返りしたりいろいろなトラブルがあってもうまうまかなくなることもあると思います。無理に続けると、かえってこじれてしまい、うまうまかないこともあります。そんなときは、思い切ってお休みしてみましょう。

夏の方がおむつがはずれやすいとよく聞きますが、一概には言えません。夏がよいというのは、洗濯物がよく乾いたり、薄着なのでぬれたのがわかりやすく脱ぎやすい、汗をかくのでおしっこの間隔があく、などの理由があるからです。冬でもその子が発達の時期を迎えているようなら、スタートしてよいのです。いつかは必ずおむつはずれます。あせらないこと。これが一番大切です。

出典：汐見稔幸・榊原洋一・中川信子監修「はじめて出会う育児の百科」小学館(2003)

新型コロナウイルス感染防止のため、開館時間や利用人数を制限させていただきます。内容や定員人数の変更、中止、延期となる可能性があります。詳しくはHP・Twitterにてご案内いたします。ご理解いただきますようお願い致します。

6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 休館日	3 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	4 うさぎ①②	5 りす 母乳育児講座 保健相談	6 心理相談
7 心理相談	8 ※子育て支援コン シェルジュ相談	9 休館日	10 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	11 ぱんだ	12 りす 保健相談	13 心理相談 手作りおもちゃ講座
14 心理相談 保健相談	15 育児サークル講習会	16 休館日	17 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	18 うさぎ①②	19 りす 保健相談	20 心理相談
21 サンデーりす 心理相談	22 むし歯予防講座	23 休館日	24 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	25 ぱんだ	26 りす 幼稚園の話 保健相談	27 心理相談
28 心理相談	29	30 休館日				

※子育て支援コンシェルジュ出張相談～保育園・認定こども園・幼稚園入園について～予約制 14:15～15:30（お一人様 15分程度）予約後にお時間をお知らせします。当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお問い合わせください！！

サンデーわいわい・りす
（おおむね7か月～11か月）
21日（10:30～11:00）（担当：森田）
※内容等は通常のりすと同じです。

わいわいひろば

ひろばの時間を一部変更しプレイホールで密を避けて行います。ひろば開催中は通常利用はできません。



ひよこ（2か月～おおむね6か月）
「ふれあい遊びを楽しもう！」
3日・10日・17日・24日
（10:00～10:30）
定員8組（担当：吉村）
※持ち物はありません



りす（おおむね7か月～11か月）
「ふれあい遊びを楽しもう！」
5日・12日・19日・26日
（10:00～10:30）
定員8組（担当：黒川）
※持ち物はありません



うさぎ（おおむね1歳児）
「体を動かして遊ぼう！」
4日①②・18日①②
（①10:00～10:40 ②10:50～11:30）
定員10組（担当：廣瀬）
※持ち物はありません



ぱんだ（おおむね2歳児以上）
「ふれあい遊びを楽しもう！」
11日・25日
（10:00～10:40）
定員10組（担当：東原）
※持ち物はありません

★わいわいひろばのお申込みについて

6月 1日～15日開催分：5月 15日午前9時より受付開始
6月 17日～29日開催分：6月 1日午前9時より受付開始

◇お申し込みは、電話・HPでお受けいたします。

◇上記受付開始日については全ての受付を午前9時より開始いたします。

◇わいわいひろば参加は、月間でお一人1回限りとなっております

※定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております！！

なごみひろば

毎週水曜日 10:40~11:40
各回定員 10名

「なごみひろば」は保護者の方同士と一緒に学び合うひろばです。

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。

お申し込みは5月15日午前9時より受付を開始いたします。

3日「1.6歳~2歳頃のママ集い」

10日「1歳から1.6歳頃のママの集い」

17日「7か月から11か月頃のママの集い」

24日「6か月頃までのママの集い」

ひろばの時間を変更しプレイホールで密を避けて行います。ひろば開催中は通常利用はできません。

おはなし会

新型コロナウイルス
の感染拡大予
防の為 中止

※通
おこ

る会」の紙芝居があります♪



身体測定

随時受け付けておりますのでお気軽にお
声かけください。



新型コロナウイルス感染防止のため、開館時間や利用人数を制限させていただきます。内容や定員人数の変更、中止、延期となる可能性がございます。詳しくはHP・Twitterにてご案内いたします。ご理解いただきますようお願い致します。

相 談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では臨床発達心理士がお話をお伺いいたします。(就学前までのお子さんが対象です。) 詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎201-6001まで、どうぞお気軽にお電話ください。

館長のコラム 片~どうしてるかな



「もうじき時の記念日だね」「時の記念日?おばあちゃんやおじいちゃんはどうしているかな?」「今、ここに居ない人」のことを話題にする家族の表情を見ていて、相手思いやる根っこになるのが「想像力」であると聞いたことを思い出しました。離れて暮らす祖父母の日常を思い浮かべたり友達やその家族のこと、疎遠になっている親戚のことを話したりすると、一人一人の顔が自然に思い浮かび、「その人の今を案ずる」からだそうです。各家庭で色々な記念日があると思います。ぜひ、家族で「今、ここに居ない人」の良いことをたくさん話題にしてください。小さい子どもたちは側で聞いているだけかもしれませんが、積み重ねが「思いやる心の根っこ」の育ちにつながっていくと思います。

講座

講座は事前のお申し込みが必要です。
お申し込み受付は5月15日午前9時より開始いたします。

新型コロナウイルス感染防止のため、開館時間や利用人数を制限させていただきます。内容や定員人数の変更、中止、延期となる可能性がございます。詳しくはHP・Twitterにてご案内いたします。ご理解いただきますようお願い致します。

母乳育児講座～みんなで語ろう母乳育児～

5日(金) 10:40～11:40

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：小林 昌代（若草助産院助産師）
- ★参加費：300円 ★定員：10組
- ★対象：母乳育児をされている方、母乳に興味のある方、おばあちゃんの参加もお待ちしております。
- ★持ち物：なし

手作りおもちゃ講座

13日(土) 10:00～11:00

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
 - ★講師：片岡 敏子（当館館長・保育士）
 - ★参加費：300円 ★定員：10組
 - ★対象：子育て中の保護者、子育て支援関係者。
 - ★持ち物：なし
- ※お連れのお子様は保育士がサポート致します。



ママだからできる子どものむし歯予防講座

22日(月) 10:00～11:00

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：鶴岡 友恵（鶴沢歯科クリニック副院長）
- ★定員：10組 ★参加費：300円
- ★対象：0歳～1歳半までのお子様と保護者
- ★持ち物：いつもお子様が使っている歯ブラシ、ハンドタオル



幼稚園の話 26日(金) 10:40～11:40

～笑顔の時間ようこそ幼稚園へ～

- ★会場：子育て支援館 プレイホール
- ★講師：岸 憲秀
（[公社]千葉市幼稚園協会会長、
学校法人羔学園 羔幼稚園園長）
- ★参加費：無料 ★定員：15名
- ★対象：これから幼稚園の入園を考えていらっしゃるお子様(1歳以上)の保護者

講座の時間を変更しプレイホールで密を避けて行います。講座開催中は通常利用はできません。

地域支援活動

育児サークル講習会 15日(月) 10:00～11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室（密にならないよう実施します。）
 - ★講師：廣瀬万穂（当館副館長・保育士）
 - ★対象：育児サークルの方、これからサークルを立ち上げたい方、子育て支援関係者
 - ★定員：10名（事前申込制・先着順）
- ◆この時期の育児サークルについて情報交換しませんか。

ファミリーサポートセンターって？

子育て中のお母さんは日々大忙し、そんなお母さんを地域にお住まいの方々が子育てをお手伝いしてくれる。それが、ファミリー・サポート・センター（ファミサポ）です♪

★登録するには・・・★

センターにお電話か子育て支援館内の窓口にお越し下さい。

千葉市子育て支援館
（公社）千葉市民間保育園協議会
千葉市中央区中央 4-5-1 きぼーる 6F

☎ 043-201-6000（代表）
043-201-6003（fax）
043-201-6001（相談）
043-201-6571（ファミサポ）

✉ info@kosodateshien.or.jp twitter: QRコード
HP www.kosodateshien.or.jp/



発行責任者：片岡敏子