



# なかまのちから



猛暑だった夏がうそのように過ぎていき、過ごしやすい季節がやってきました。

虫の声や朝晩のすずしさが秋を感じさせてくれます。

“新しい生活様式”という暮らしのなか、体調管理をしながら、身近な楽しみをみつけていきたいものです。

交流会でよくテーマになる話題あれこれ  
Part.2

## トイレトレーニング



2歳になったのでトイレトレーニングを始めようかと思っています。どんなふうに始められましたか？

- そろそろ始めようかとこども用のスリッパを買いました。まだ実行には至っていませんが、トイレに興味はあるようです。
- パンツを20枚ほど用意しましたが、すぐに濡らして洗ってばかりです。でも3週間だとれると聞いたので、はき続けています。

まずは  
きっかけ  
づくり



- 遊びが優先で誘ってもなかなかトイレにいこうとしません。
- 補助便座は足がつかなくてやりにくそう。
- トイレをいやがったのでおまるに変えました。

- 二人のタイミングが同じで難しいです。
- 数回は成功しましたが、最近は隠れてオムツにすることもあります。

やってみただけど、うまくいかなかったこども

こんなポイントや方法も

- おしっこが出そうなときに「シーシー」と言うようになりました。遊びに熱中しているときは言いませんが…。
- 布パンツにして濡れたのがわかるようにしました。

- 男の子はおしっこがたまってきたら見た目でわかるから、やりやすいかも。
- なんでも先にできる子から始めて、2時間おきにトイレに連れて行くようにしました。根気はいりますが、二人目のほうがトレーニングの期間は短かったです。
- 出なかったとしても、おまるやトイレに座ったことをほめるようにしました。
- 男の子は立っておしっこをすることも教えておいたほうがいいのか。
- おしっこがどこに飛ぶかわからなくて汚れてしまうことも。便器と便座の間をうめるスポンジなどもあるので、使ってみるのもいいかもしれません。
- トイレのことばかり気になってストレスになりそうなので、遅めに始めてもいいかな。

子育てって本当に大変ですね。きっと貴女の一生の中で一番忙しいときでしょう。来年になればもう少し楽になり、その先はもう少しと、きっとその忙しさがなつかしくなるときも来るでしょう。(中略) あまり自分を我慢させないことも必要ですね。

(天羽幸子著『新・ふたごのお母さんへ』より)

\*多胎児交流会が休止中です。交流会へのご意見やご要望などをお聞かせください。

Tel : 072-740-1248 fax : 072-744-1016 e-mail : [kawa0030@city.kawanishi.lg.jp](mailto:kawa0030@city.kawanishi.lg.jp)

\*交流会開催のときは、ホームページ等でお知らせいたします。

## 寝るとき



寝かしつけはどうしていますか？

- ・昼寝はバラバラですが、夜は私も一緒に寝ます。夫の食事は用意しておいて、食べるときに自分で温めてもらっています。
- ・卒乳してからはなかなか寝なくなり、1時間ほど寝室でバタバタしてから寝ます。
- ・小さいときからバウンサーで二人同時に寝かせていたので、今は眠くなったらバウンサーに乗ろうとしています。



苦勞はいろいろ。でもアイデアもいっぱい

- ・一人をおんぶして、もう一人を寝転がせてトントンとして、先に寝たほうからベッドに寝かせます。
- ・添い寝をしてひたすら寝たふりをしていると、初めはごそごそしていますが、いつの間にか寝ています。私が先に寝ているときも。
- ・夫婦で一人ずつ抱っこして寝かせています。
- ・私を挟んで両側に寝かせています。こどもたちは寝相が悪いので蹴られたりします。
- ・上の子は母と一緒にないと寝ないので、ふたごを寝かせるまで起きて待っていました。夜中の1時頃までかかったこともありました。

## プレイルーム開所しています！

こども・若者ステーションでは、プレイルームと出張プレイルーム『とことこ』を開所しています。

### こども・若者ステーション プレイルーム (キセラ川西プラザ 福祉棟3階)

- ・利用時間 月～金 9:30～12:00/13:00～15:00  
\*祝日は休み
- ・利用人数 一度に7組まで
- ・キセラ川西プラザ駐車場あります  
(駐車券をお持ちください。3時間まで無料)

あどほ！



## 利用にさいしてのお願い

- ・利用人数を制限しています。
- ・入室前に検温をします。手指の消毒をお願いします。
- ・マスクの着用をお願いします。(できれば2歳以上のこどもも)
- ・緊急連絡用の名簿およびチェックリストの記入をお願いします。
- ・各施設内で食事はできません。

### 出張プレイルーム『とことこ』

けやき坂公民館：第1・3水曜日／明峰公民館：第1・3木曜日  
清和台公民館：第2・4火曜日／北陵公民館：第2・4木曜日

- ・利用時間 いずれも 10:00～11:30 \*祝日は休み
- ・利用人数 一度に10組まで
- ・各公民館に駐車場あります(数に限りあり)

お問い合わせ：こども・若者ステーション  
TEL 072-740-1248



## 子育て相談をご利用ください

自宅にこもりがちで不安に感じることはありませんか？  
まずはご自身の体と心の健康を保つことを大事にしてください。一人で子育てを抱えすぎず頼れるところはだれかに頼りましょう。

あまり頑張りすぎず、手抜きをすることも大切です。

身近に相談できる人はいますか？

子育てのなかで気になることや、教えてほしい情報など、なんでも相談してください。人と話すことで、気持ちが軽くなることもあります。

ちょっと気になること、だれかに聞いてほしいことなど、気軽に利用してください。  
電話・来所で受けています。



- こども・若者ステーション(火打1-12-16)  
TEL 072-740-1248  
(月～金 9:00～17:30) 祝日除く
- アステ市民プラザ子育て支援ルーム  
(栄町 25-1 アステ川西 6階)  
TEL 072-740-1125  
(月～日 10:00～16:00) 第3金曜除く
- 川西児童館(総合センター)(日高町 1-2)  
TEL 072-758-8398  
(月～金 9:00～17:30)
- 久代児童センター(久代 3-16-30)  
TEL 072-756-1321  
(月～金 9:00～17:30・土 9:00～12:00)

▼詳しくはアプリダウンロードページへ



### 子育て支援アプリ 「かわにし子育てNavi」 はじまりました！

スマートフォンにインストールして、イベントや予防接種、検診、手続きなど必要な子育て情報を取得していただけます。対象は妊婦から小学生の保護者です。