

げんきいっぱいのおんちをしよう！



日本トイレ研究所 加藤篤

今日、お話しさせていただく内容

「うんち」を軸にした、
生活リズム改善の取り組み

小学校では？

現状

- ・学校のトイレは築数十年（家庭等とのギャップ）
- ・トイレ・排泄に関する教育がない
- ・くさい、汚い、くらい、、、冷やかさせる



反応

- ・がまんする
- ・話題にしない、汚いもの、タブーとなっていく



結果

- ・食欲がなくなる、身体の調子が悪くなる
- ・体温が上がらない、自律神経の働きが悪くなる
- ・集中力が下がる
- ・慢性的な便秘につながる、、、など

でも、、、

〔第3学年及び第4学年〕

F 保健

(1) 健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活の仕方が理解できるようにする。

ア 毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。

(2) 体の発育・発達について理解できるようにする。

ア 体は、年齢に伴って変化すること。また、体をよりよく発育・発達させるためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であること。

〔第5学年及び第6学年〕

G 保健

(3) 病気の予防について理解できるようにする。

ア 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかわりあって起こること。

イ 病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体を体に入れないことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。

ウ 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事や口腔(くう)の衛生など、望ましい生活習慣を身に付けることが必要であること。

「うんち教室」という試み

(日本トイレ研究所と王子ネピアによるトイレ・排泄教育プログラム)

うんち教室とは？

- 自分の身体・健康とうんちのとのつながりを学び、トイレ・排泄は大切である、トイレに行くことは恥ずかしくないという心を育む
- トイレの利用に関するルール・マナーを学び、集団生活において他者を思いやることや、トイレを大切に使う習慣を身につける



いいうんちを目指すことで、子どもたちの意識が変わる、行動が変わる。

うんちの3つの力

1. うんちは、子どもたちにとっての興味のカタマリである
2. うんちは、色、形、におい、スッキリ感など、感性を刺激する
3. 自分の身体で起きていることを、見える化してくれるメッセージである

プログラムの構成

気づく → 分かる → 考える → 変わる
関心 理解 思考 実践

プログラムの内容

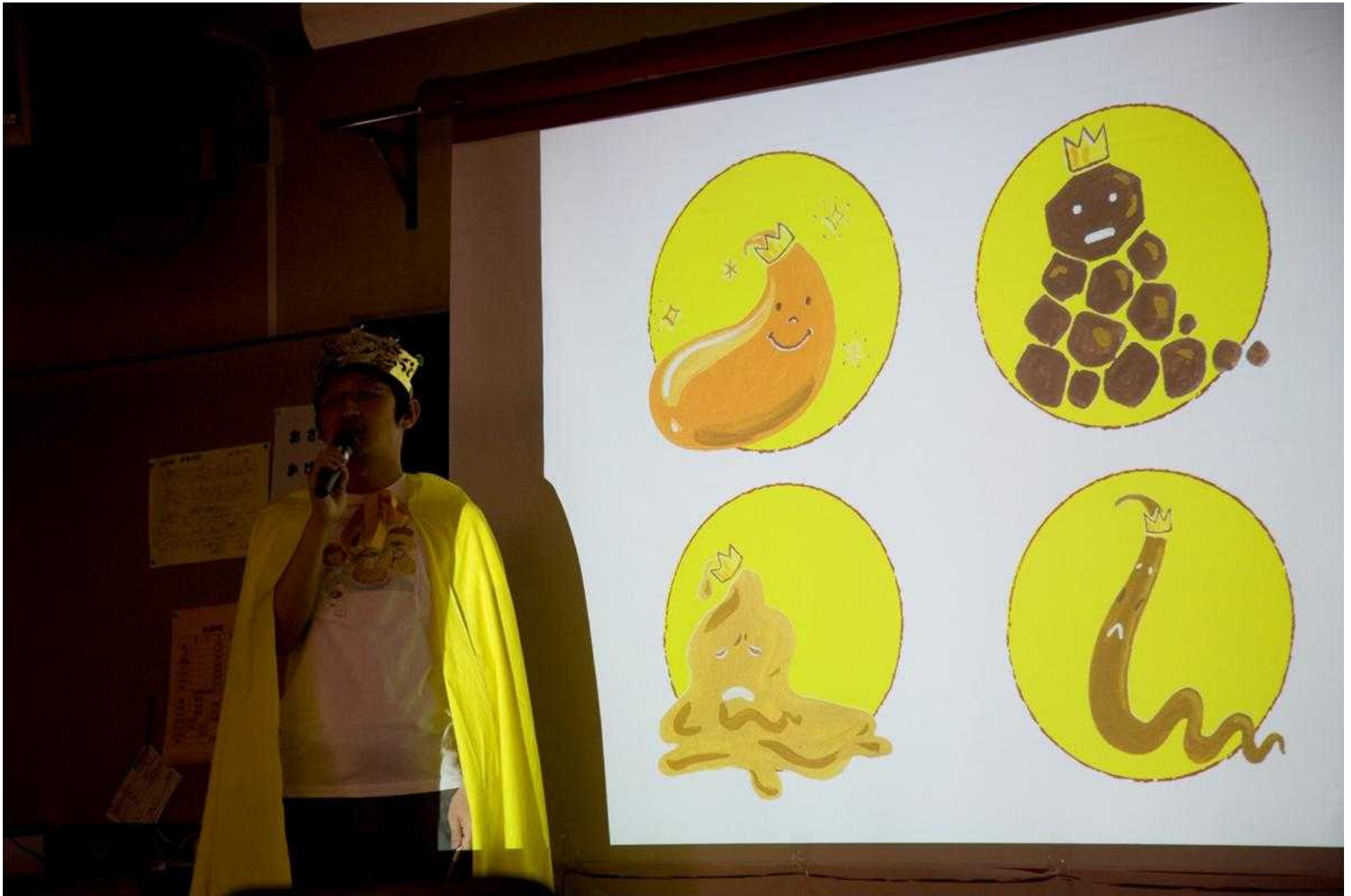
- うんちの話 [関心][理解]
 - ・うんちの種類 / いいうんちをするために / うんちが出来るまで / トイレの使い方 / トイレtpペーパーができるまで など
- うんちえんぴつづくり [思考]
 - ・いいうんちをイメージ / 食べ物 / 身体の中でのうんちのつくり方 など
- うんち日記 [実践]

うんち教室は、例えばこんな感じですよ。





Copyright JAPAN TOILET LABO. All Rights Reserved

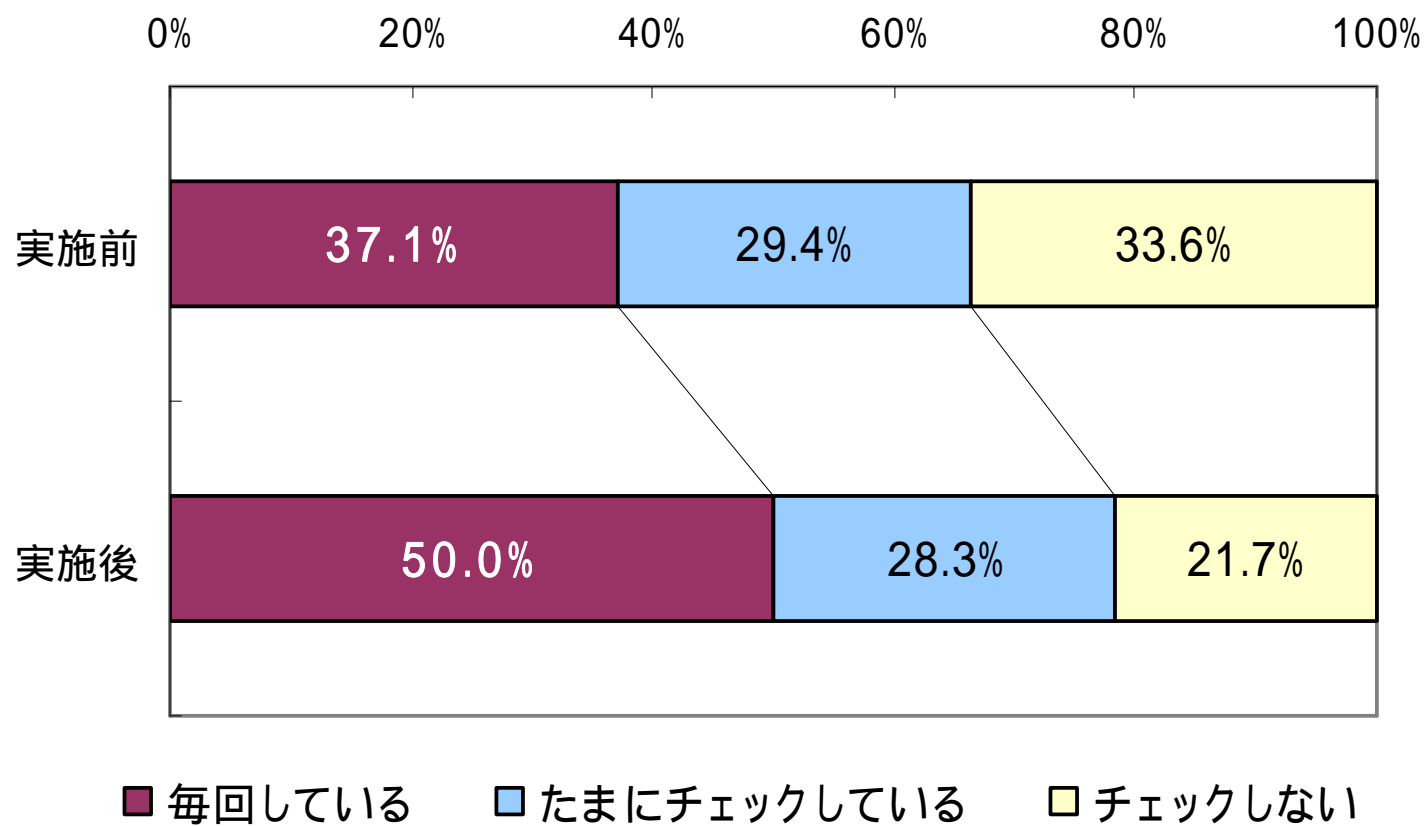


Copyright JAPAN TOILET LABO. All Rights Reserved



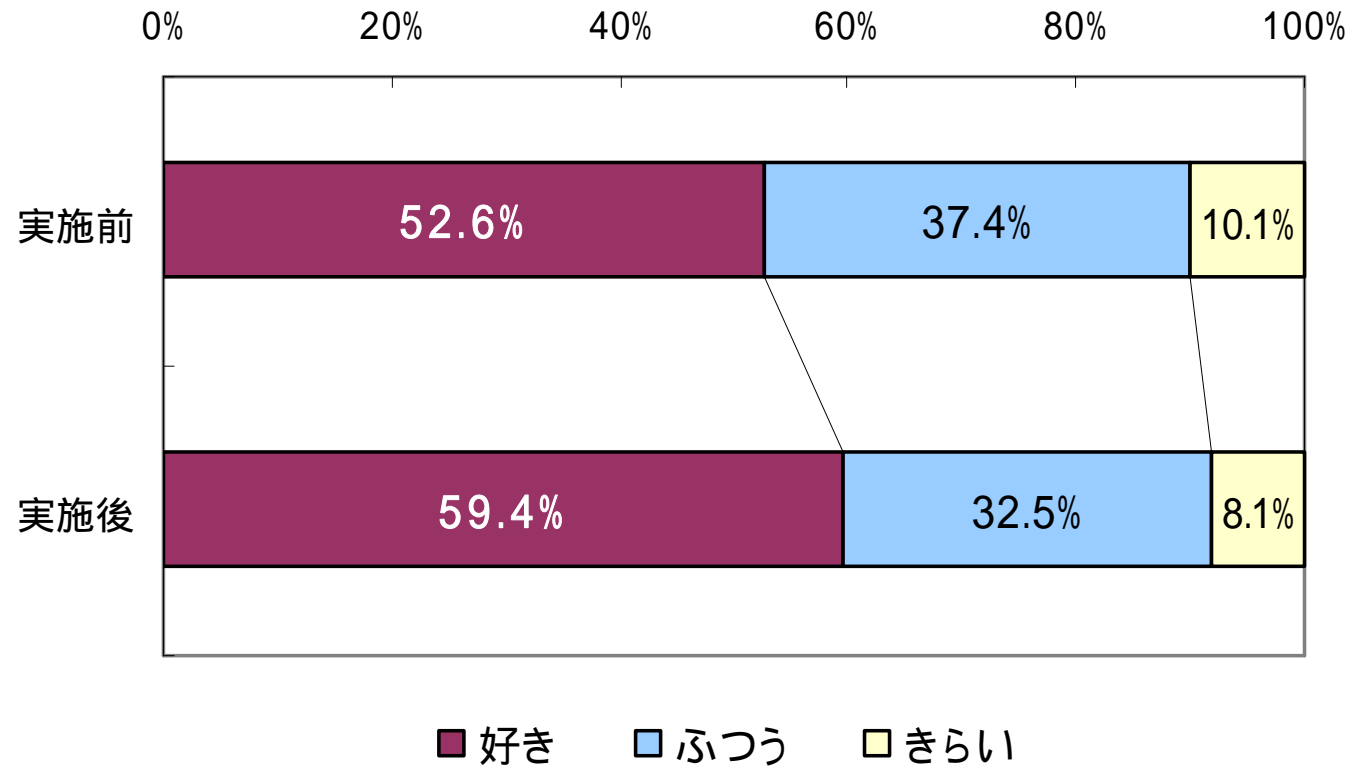
Copyright JAPAN TOILET LABO. All Rights Reserved

うんちの色や形をチェックしていますか？



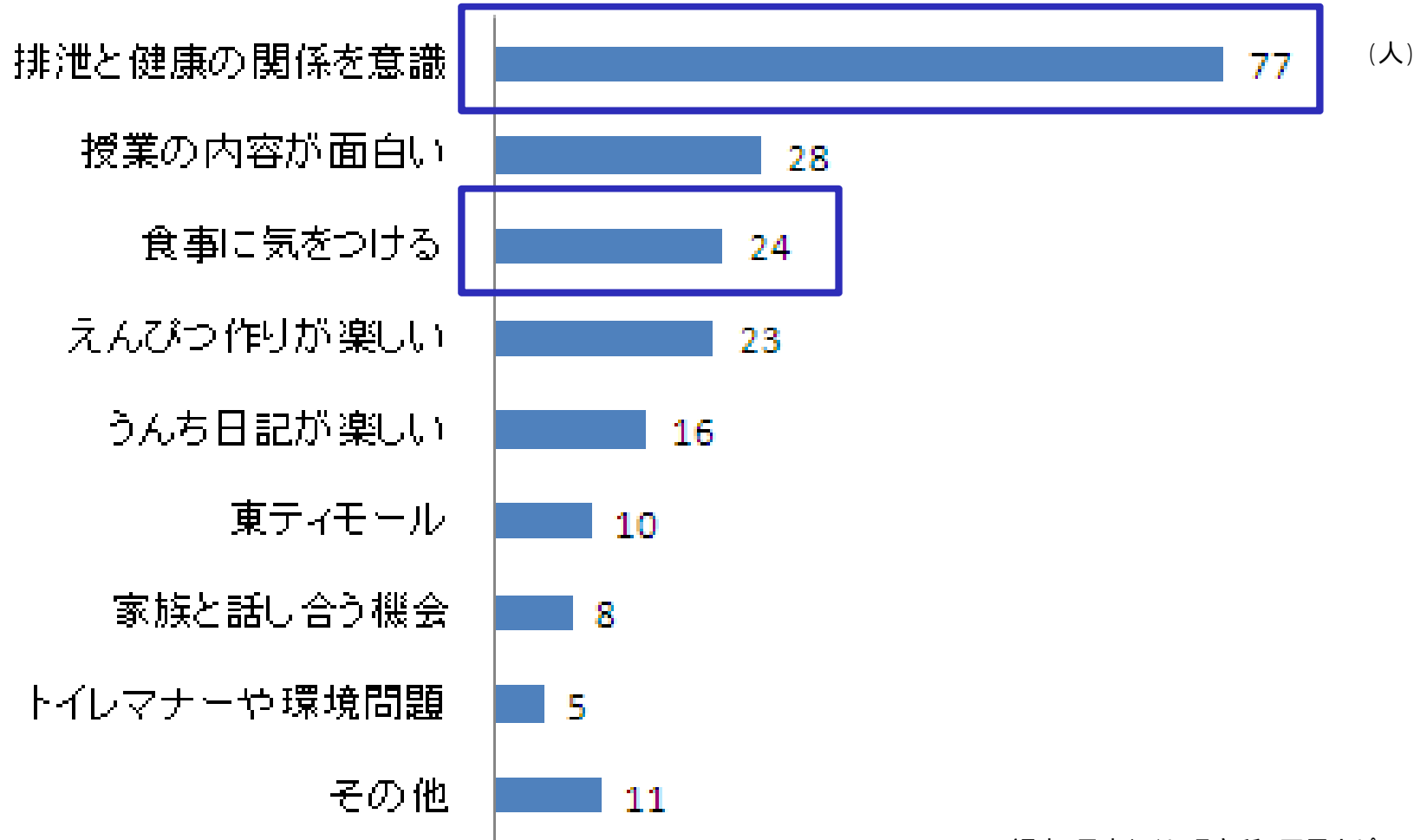
調査：日本トイレ研究所、王子ネピア

野菜は好きですか？



調査：日本トイレ研究所、王子ネピア

保護者へのアンケート調査



調査: 日本トイレ研究所、王子ネピア

うんち教室の効果

- ・便秘だった子が毎日出ています。
- ・どんなうんちが出たか喜んで教えてくれる様になりました。
- ・ワカメや野菜を自ら食べようとしています。
- ・苦手な野菜も全部食べるようになりました！
- ・うんちが出るのを楽しみにしていて、人のうんちまで気になる様です。
- ・お菓子ばかり食べると固いうんちになるといって、お菓子の量を減らしていました。

うんち教室の効果

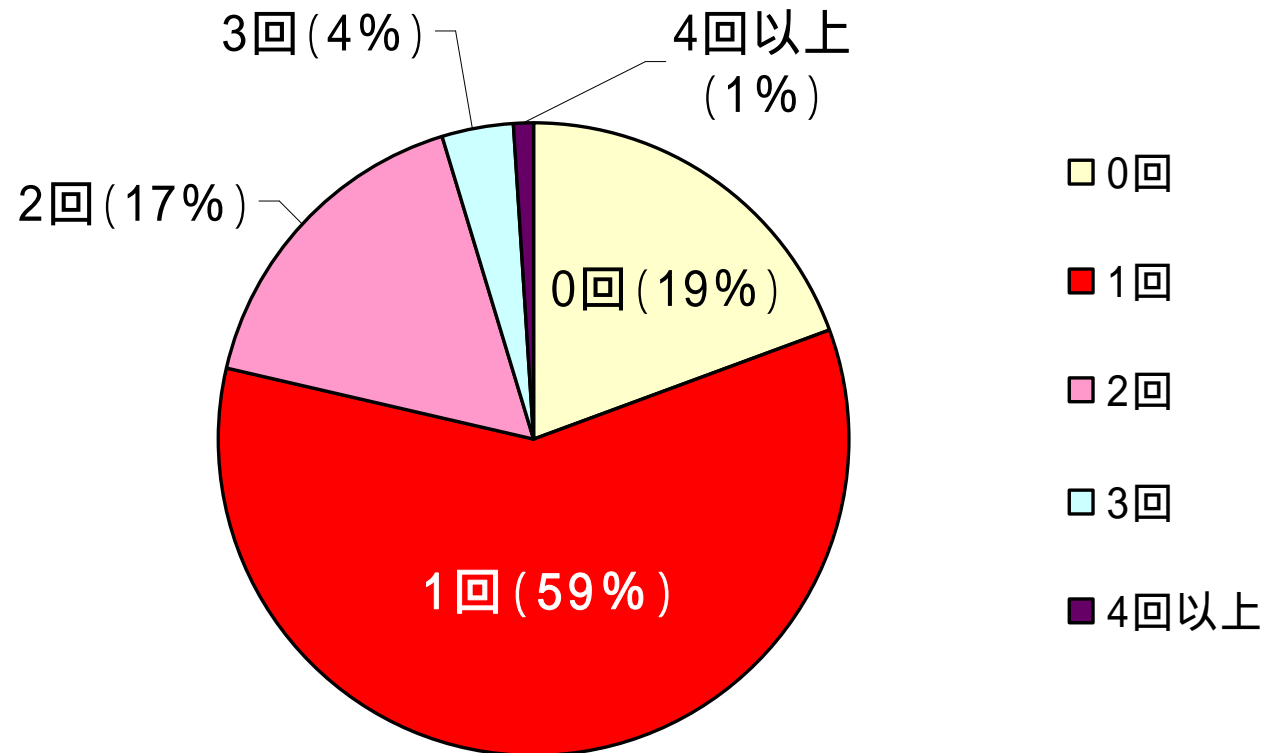
- 朝食の偏りのある食事に反省しました。
- うんち教室の当日の夕食、翌日の朝食では、父親も含めてうんちの話題で盛り上がりました。
- 朝は食欲がないのですが、お話を聞いてがんばって食べるようになりました。
- 今までは、朝、飲みものを出しても「いらない！」と言っていたのに、急に「朝、飲み物を一杯飲むんだよ！！」と言って自分からすすんで牛乳を飲んで行きました。

変化を起こす3つのポイント

1. 子どもの興味を引き出すには、誰よりも自分自身が楽しむこと
2. 「キラキラうんち」という、めざすべき目標を設定すること
3. キラキラうんちをするための方法を、具体的に示すこと

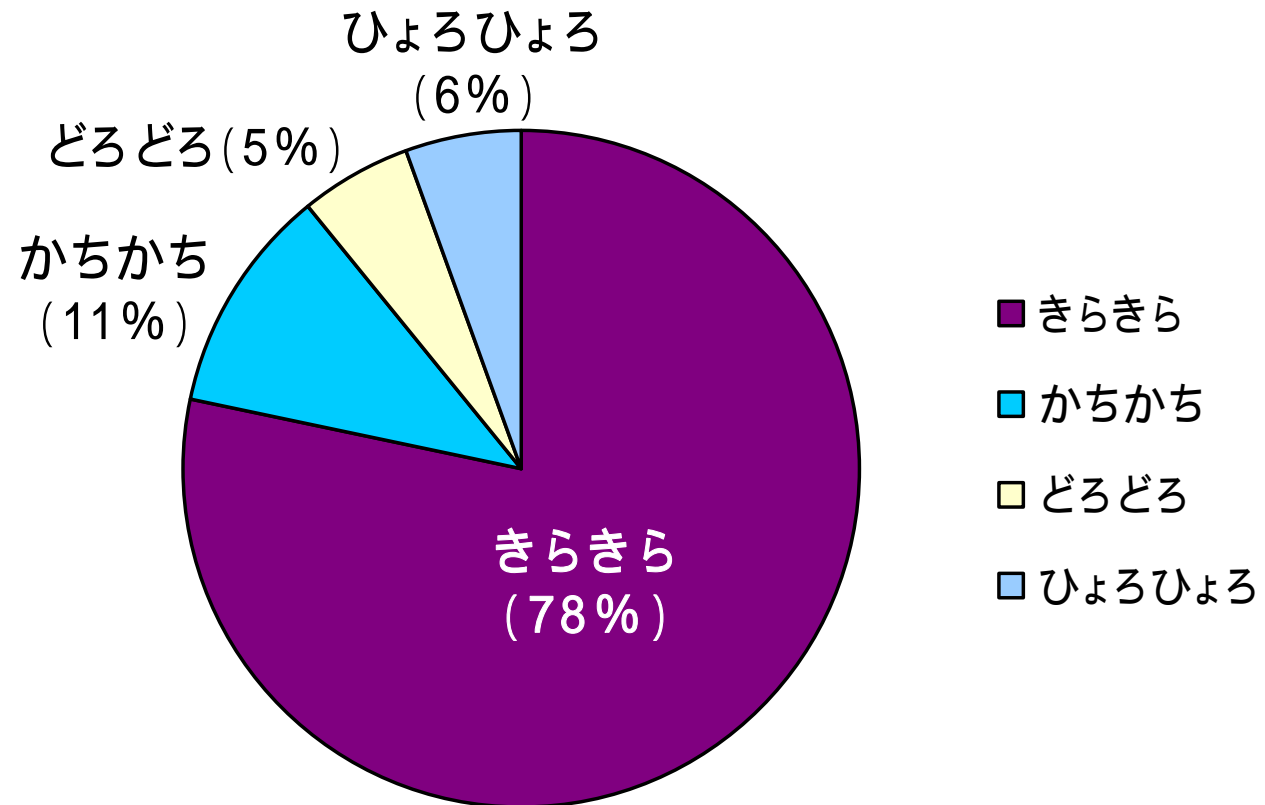
420人のうんち事情

子どものうんち事情 うんちの回数



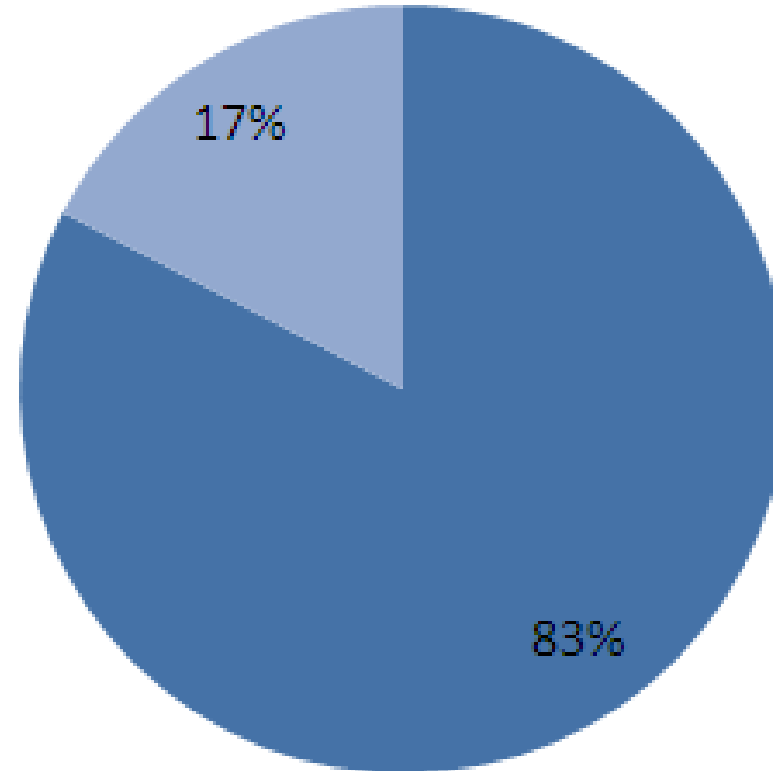
調査: 日本トイレ研究所、王子ネピア

子どものうんち事情 うんちの状態



調査: 日本トイレ研究所、王子ネピア

17%の意味



420人のうち3日以上連続で
うんちがでない児童の数、73人

調査: 日本トイレ研究所、王子ネピア

Copyright JAPAN TOILET LABO. All Rights Reserved