

おむつなし育児のメリット

—おむつなし育児アドバイザーの意識調査より—

Benefits of Diaper-free Parenting

— Awareness Survey Results of Diaper-free Parenting Advisors —

三浦 康代^{1)*}・和田 智代²⁾・西山 由紀³⁾

Yasuyo MIURA*, Tomoyo WADA and Yuki NISHIYAMA

要旨

背景・目的：おむつなし育児とは、乳幼児におむつ、パンツ、紙おむつ等を上手に使いながら、排泄時になるべくおむつを外して、何らかの開放空間で排泄させる機会をつくる育児のことで、昔から国内外で実践されてきた排泄ケアのことである。2009年におむつなし育児研究所が設立されて以来、全国で約1300名のおむつなし育児アドバイザーが養成されてきた。本研究は、アドバイザー自身が自分の子育ての中で体験したおむつなし育児の効果等について明らかにすることを目的とした。

方法：Facebookに登録中のアドバイザー約960名のうち、常時閲覧している約230名を対象に、自分の子の昼間のおむつが外れた時期、おむつなし育児のメリット等についてWebアンケート調査を実施した。

結果：回答数166を分析した結果、おむつが外れた時期は、おむつなし育児をした子では平均1歳10か月、おむつなし育児をしなかった子では平均2歳9か月で、おむつなし育児をした子のほうが有意に早かった。おむつなし育児のメリットとして、「児の心身の状態がよくわかるようになる」「排泄コントロール能力が自然に育ち、1歳後半～2歳頃には排泄が自立することが多い」「育児に対して大らかな気持ちになれる」「おむつかぶれが改善する」等が多かった。

考察：おむつなし育児は、排泄の早期自立につながっていた。また、アドバイザーは、おむつなし育児により子の心身の状態がわかりやすくなり、育児に対して大らかなになれるというメリットがあるととらえていた。おむつに頼りすぎない育児は、近年まで各家でごく普通に世代間伝承されていたおむつ外しの方法であったが、現代においても一部の人たちの間で伝承されており、子育て支援の一端を担っていることが示唆された。

キーワード：おむつなし育児、おむつなし育児アドバイザー、トイレトレーニング、おむつ外し、排泄の自立

Abstract

Background and Objective: Diaper-free parenting is an excretion care strategy used in Japan and other countries that involves removing diapers during excretion whenever possible and providing opportunities

1) 奈良学園大学保健医療学部看護学科

2) おむつなし育児研究所

3) おむつなし育児研究所京都サロン

for excretion in some open environments while diapers, pants, paper diapers, and other means are used well during infancy. Approximately 1,300 diaper-free parenting advisors have been trained across Japan since the diaper-free parenting Research Institute was established in 2009. This study aimed to clarify the effects of diaper-free parenting perceived by advisors during their own parenting.

Methods: Of approximately 960 advisors registered with Facebook, approximately 230 who constantly browsed were invited to complete a web questionnaire survey, including questions about when their children no longer needed diapers during the daytime and benefits of diaper-free parenting.

Results: Responses from 166 advisors were analyzed. Children raised using the diaper-free parenting method no longer required diapers at the age of 1 year and 10 months on average. Children raised using diapers required diapers until the age of 2 years and 9 months on average; diapers were no longer required in the former group of children significantly earlier than in the latter group. Benefits of diaper-free parenting were “parents come to understand the physical and mental conditions of children,” “the excretion control ability develops naturally, and children often become capable of independent excretion during the second half of the age of 1 year or around 2 years,” “parents can feel relaxed about parenting,” and “diaper rash is alleviated.”

Discussion: Diaper-free parenting led children to early independent excretion. Additionally, the results suggest that diaper-free parenting has the advantage of allowing parents to better understand their children’s physical and mental state. It also allows them to feel more relaxed about parenting. Childcare without diapers is partly practiced and handed down as a method of removing diapers even in modern times.

Keywords: Diaper-Free Parenting, Diaper-Free Parenting Advisor, potty training, diaper removal, excretion independence

I. 背景・目的

紙おむつが普及する以前の日本では、「おむつなし育児」はごく普通の育児法であった¹⁾。現在も開発途上国では多くの子どもがそうしている¹⁾。赤ちゃんの尿意・便意のサインを読み取って、あるいはタイミング（哺乳後など）で、おむつ以外の便所、オマルなどで排泄させる（図1）。もちろん、失敗も多いが、徐々にうまくいくようである。日本では、完全におむつを外してしまうということではなくて、可能な時にオマルでさせるという人が多い¹⁾。

戦前はおむつ外しを早い時期から開始するのが「赤ちゃんにとってよい」とされていた²⁾。しかし、1960年代には「赤ちゃんの発達段階的に難しい」と早期からの排泄のしつけに対して疑問が提示されるようになった²⁾。ついで1978年に、「ダドソン博士 お母さん百科」が翻訳発行され、排泄のしつけを早くからすることは赤ちゃんに余分なストレスをかけることになり「無理やりおむつを外すと、子どものトラウマになる」と、ネガティブな意味づけがなされ、トイレトレーニングについても2歳までに初めてはならないとされ、その後、紙おむつの普及や働く女性の急増が起こり、排泄のしつけの開始年齢は急速に遅くなった²⁾。

確かに、従来の教科書では、1歳前では尿意・便意を自覚せずに反射的に排尿、排便し、尿意・便意を感じるのは2歳頃となっていて、それが排泄開始訓練年齢の根拠にもなっているが、そのようなことはない¹⁾。赤ちゃんの時から排泄したいという感覚はわかっている¹⁾。また排便のがまんは、脳の発達で、1歳頃からできるようになっ

ていくようであるとする小児科医もいる¹⁾。

三砂は、「おむつをずっとつけているより、おむつを使わないでいるほうが赤ちゃんもお母さんも実は楽なのである²⁾」という考えに立ち、2006年に「なるべくおむつを使わない育児」すなわち「おむつなし育児」を提唱した²⁾。

「おむつなし育児」とは、「乳幼児におむつ、パンツ、紙おむつ等を上手に使いながら、排泄時になるべくおむつを外して、何らかの開放空間で排泄させる機会をつくる育児」³⁾「赤ちゃんが気持ちよく排泄できるように、乳幼児期から、大人や赤ちゃんの排泄に意識を向け、排泄したそうなときを見計らって、おまるやトイレなどなるべくおむつの外でさせる排泄のお世話」⁴⁾などと定義されており、昔から国内外で実践されてきた乳幼児にとって健康的で気持ちの良い排泄ケアのことである。

三砂らは2008年に「快適！ おむつなしクラブ」を立ち上げ、おむつなし育児を実験的に試みたい40組の親子が全国から参加し、「おむつなし育児」の研究を開始した²⁾。その研究に参加した母親らが中心となっておむつなし育児の会を結成し、2009年に東京でおむつなし育児研究所が、京都でおむつなし育児研究所京都サロンが設立された⁴⁾。設立以来、全国で、看護職、保育士、育児経験者等を対象として、2019年現在では全国で約1300名のおむつなし育児アドバイザーが養成されてきた。

三砂は「おむつなし育児」についての国内外の調査や観察により、周囲が乳幼児の排泄に向き合うことで、おむつの使用が減っていき、保育所で「おむつなし育児」を経験した園児は排泄コントロール能力や協調性・自己抑制力が良く育ち、保育の質も向上する傾向にある⁵⁾としていた。

一方、全国3,000の保育・教育現場でのこどもの「からだのおかしさ」に関する「子どもからだの調査2015」によると、幼稚園園長の約70%が、「なかなかオムツが取れない子」が「最近増えている」と回答し、幼稚園では最近増えていると実感する回答率のワースト4位にランク入りしていた⁶⁾。

おむつなし育児は古くからある育児法であったが、おむつなし育児についての国内の先行研究は非常に少ない。須藤ら⁷⁾は、2014年におむつなし育児を実践した125名を分析した結果、「おむつなし育児を実践中に、おむつを全く使用していなかった人はおらず、子どもの排泄のタイミングに気付いたときにおむつを外して、おまるやトイレで排泄させていた。おむつなし育児の実践は、結果として早い時期でおむつが外れることにつながっており、乳幼児期の排泄における意義ある取り組みであることが示唆された。」としていた。しかしながら、おむつなし育児の実践者が、おむつなし育児をどのようにとらえていたかについての意識調査はない。



図1 トイレやホーローおまるを利用したおむつなし育児

そこで本研究は、おむつなし育児を広める立場の人たちが、自身の子育て経験を通して、おむつなし育児をした子としなかった子の昼間のおむつが外れるまでにどのような経験をし、おむつなし育児のメリットと大変なことについてどのように捉えていたかについて集約した。

II. 方法

1. 対象、調査方法、調査期間

おむつなし育児研究所（東京）とおむつなし育児研究所京都サロンの各 Facebook に登録しているアドバイザー計約 960 名のうち、常時閲覧している約 230 名を対象に Google Forms を用いて Web アンケート調査を行った。調査期間は 2019 年 7 月 1 日～7 月 31 日であった。

2. 調査項目

調査項目の 1) については全対象者に、2) についてはおむつなし育児の有無別に、おむつなし育児をした子としなかった子について、おむつ外しの時期や当時の就業状況等について回答を求めた。複数の子が混在している場合には各々の時期の平均で回答を求めた。

1) 対象者全員に対しての共通質問項目

- ・基本属性（性別・年代・居住地・職業・アドバイザーになってからの年数）
- ・アドバイザーになった理由
- ・アドバイザーとしての活動内容
- ・アドバイザーになって良かったと思うか、その理由
- ・おむつなし育児の普及のためのアイデア（自由記述回答）
- ・自分の子に対するおむつなし育児の経験の有無
- ・おむつなし育児のメリットと大変なこと

2) 自分の子に対するおむつなし育児の有無別質問項目

(1) おむつなし育児をした子についての質問項目

- ・おむつをはずしておまるなどで排泄させた時期（複数の子の場合は平均）
- ・排泄のタイミングをつかめるようになった時期（複数の子の場合は平均）
- ・他者からの誘導により、昼間のおむつが外れた時期（複数の子の場合は平均）
- ・当時の就業状況（複数の子の場合は多いほう）

(2) おむつなし育児をしなかった子についての質問項目

- ・排泄のタイミングをつかめるようになった時期（複数の子の場合は平均）
- ・他者からの誘導により、昼間のおむつが外れた時期（複数の子の場合は平均）
- ・当時の就業状況（複数の子の場合は多いほう）

3. 分析方法

すべてのデータを Microsoft Excel に入力し、共通質問項目については単純集計を行った。おむつなし育児をした子としなかった子の「自分の子の排泄のタイミングをつかめるようになった時期」「他者からの誘導により、昼間のおむつが外れた時期」等については、t 検定を用いて比較した。おむつなし育児の有無と当時の就業状況については、 χ^2 検定を用いて比較した。統計学的有意水準は 5% 未満とした。

4. 用語の定義

本研究では、「おむつなし育児」とは、「おむつを全く使わないのではなく、普段は何らかのおむつを利用しながら

らも、周囲の人が気づいたらできるだけおむつを外して子どもの体を支えたりおまるにすわらせたりして、乳幼児のうちからおむつの外で排泄させるケアのこと」という須藤ら⁷⁾の定義を用いることとした。また、本研究では、「おむつなし育児経験者」とは、「自分の全部の子または一部の子におむつなし育児を実践した経験のある者」とした。

5. 倫理的配慮

本調査は、奈良学園大学研究倫理審査委員会の承諾を得て実施した（第30-018号）。Web アンケート調査の冒頭には、調査目的を説明し、結果は数値として処理されるため回答者に迷惑をかけることはないこと、目的以外の使用はしないこと、調査を断っても不利な扱いを受けることのないこと等を説明し、本調査についての質問先を明記し、同意を得てから実施した。開示すべき COI はなし。

Ⅲ. 結果

回答数（回収率）は 166（72.2%）であった。以下、集計、分析結果を述べる。

1. 基本属性

回答者の全員が女性であった。平均年齢は 37.93 ± 6.85 歳、おむつなし育児アドバイザーの平均経験年数は 2.39 ± 1.50 年、職業は主婦 51 名（30.7%）、フルタイム勤務 41 名（24.7%）、パートタイム勤務 28 名（16.9%）、自営業 28 名（16.9%）その他 18 名（10.8%）であった。

免許保有状況（複数回答）については、免許なし 82 名（49.4%）、看護師 39 名（23.5%）、幼稚園教諭 25 名（15.1%）、保育士 24 名（14.5%）、助産師 20 名（12.1%）、保健師 17 名（10.2%）、その他 22 名（13.3%）であった。居住地については、関東 53 名（31.9%）、近畿 33 名（19.9%）、中部 29 名（17.5%）、九州・沖縄 20 名（12.1%）、北海道 9 名（5.4%）、東北 9 名（5.4%）、中国 7 名（4.2%）、四国 4 名（2.4%）、海外 2 名（1.2%）であった。

2. 自分の子に対するおむつなし育児の経験

自分の子に対するおむつなし育児の経験の有無については、「全員におむつなし育児をした」120 名（72.3%）、「おむつなし育児をした子としない子がいる」37 名（22.3%）、「全員におむつなし育児をしなかった」9 名（5.4%）、「子どもがいない」0 名であった。おむつなし育児経験者は計 157 名であり、全体の 94.6%であった。おむつなし育児経験者の平均年齢は 37.2 ± 5.9 歳で、主婦は 51 名であった。おむつなし育児未経験者 9 名の平均年齢は 51.2 ± 8.7 歳で、主婦は 0 名で、2 名以外は全員が何らかの免許を保有していた。

3. はじめておまる等で排泄させた時期（図 2）

おむつなし育児経験者 157 名の、はじめておまる等で排泄させた時期についての回答は、図 2 のような分布を示した。「3 か月未満」が 88 名（56.1%）で最も多く、平均 4 か月 \pm 4 か月であった。

4. 子どもの排泄のタイミングをつかめるようになった時期（図 3）

おむつなし育児経験者 157 名の、自分の子どもの排泄のタイミングをつかめるようになった時期については、図 3 のような分布を示した。平均は 7 か月 \pm 6 か月（中央値：7 か月）、おむつなし育児をしなかった 46 名の回答の平均は 1 歳 6 か月 \pm 5 か月（中央値：1 歳 10 か月）で、おむつなし育児をした子のほうが約 11 か月（中央値：1 年 3 か月）有意に早かった（ $p < 0.001$ ）。

5. 昼間のおむつが外れた時期（図 4）

他者の誘導により昼間のおむつが外れた時期については、図 4 のような分布を示した。おむつなし育児をした 157 名のアドバイザーの回答の平均は平均 1 歳 10 か月 \pm 6 か月（中央値：1 歳 10 か月）、おむつなし育児をしなかった 46 名のアドバイザーの回答の平均は 2 歳 9 か月 \pm 8 か月（中央値：2 歳 7 か月）で、おむつなし育児をした子のほうが約 11 か月（中央値：9 か月）有意に早かった（ $p < 0.001$ ）。

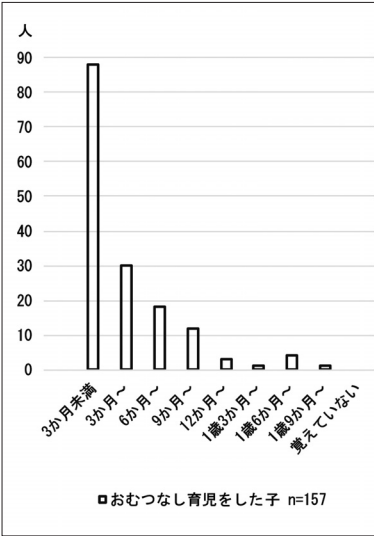


図2 おむつなし育児をした子に、はじめておまる等で排泄させた年齢

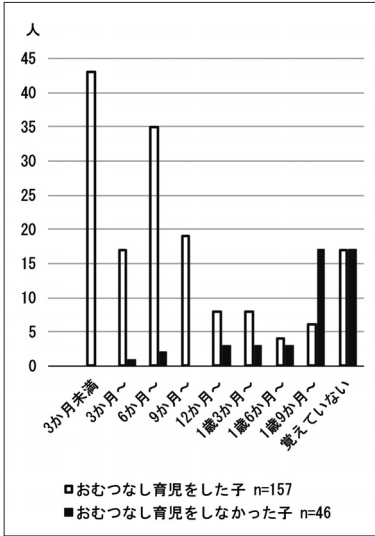


図3 おむつなし育児の有無別、子どもの排泄のタイミングがつかめるようになった年齢

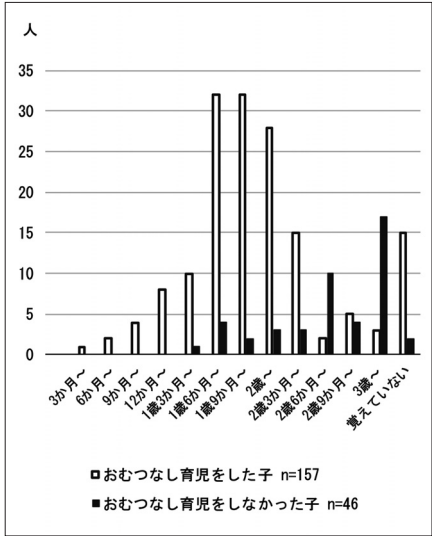


図4 おむつなし育児の有無別、昼間のおむつが外れた年齢

6. おむつなし育児経験者がとらえていたおむつなし育児のメリットと大変なこと（表1）

「あなたは、おむつなし育児のメリットは何だと思いますか」という質問に対して選択式で複数回答を求めたところ、「赤ちゃんの心身の状態がよくわかるようになる」84.3%、「排泄コントロール能力が自然に育ち、1歳後半

表1 おむつなし育児経験者がとらえていたおむつなし育児のメリットと大変なこと（複数回答）

おむつなし育児のメリット		回答数(%) n=157
選 択 肢	1. 赤ちゃんの心身の状態がよくわかるようになる。	131 (83.4)
	2. 排泄コントロール能力が自然に育ち、1歳後半～2歳頃には排泄が自立することが多い。	127 (80.9)
	3. 育児に対して大らかな気持ちになれる。	105 (66.9)
	4. おむつかぶれが改善する。	101 (64.3)
	5. 赤ちゃんの機嫌の良い時間が長くなる。	93 (59.2)
	6. おむつを外す時間が増えて、体の動きが活発になる。	92 (58.6)
	7. 便秘が改善するきっかけになることもある。	66 (42.0)
	8. いかにも気持ち良さそうに眠る。	54 (34.4)
そ の 他 記 述 内 容 よ り 整 理	9. 育児が楽しく、育児に喜び、幸せ、達成感、自信を感じるようになる。	10 (6.0)
	10. 赤ちゃんの時からコミュニケーションが増える。	7 (4.5)
	11. 紙おむつのゴミの量が減る。	5 (3.2)
	12. 紙おむつ代が節約できる。	3 (1.9)
	13. 本人が気持ちよく排泄できて、清潔で、着替えが楽である。	4 (2.6)
	14. 原始的な本能を大切に、五感を高め、自立が早い。	4 (2.6)
	15. その他	9 (5.7)
おむつなし育児で大変なこと		回答数(%) n=157
選 択 肢	1. 排泄したい時がよくわかってくるのでそれに振り回されることがある	69 (44.0)
	2. おむつなし育児を知らない人に預ける時に困る	53 (33.8)
	3. 排泄を促すと子どもが嫌がることもある	48 (30.6)
	4. 洗濯物が増える	46 (29.3)
	5. 排泄を促すのに時間がかかることが多い	28 (17.8)
そ の 他 記 述 内 容 よ り 整 理	6. 周囲から理解してもらえないことが多い。 保育所からの理解が得られず、紙おむつに戻った。(再掲)	10 (6.4) (2) (1.3)
	7. 特になし	10 (6.4)
	8. いつもと違う場所で排泄されると困る事がある。(畳・布団・ソファ・カーペット等)	4 (2.6)
	9. 時間的な余裕がないときに煩わしく感じる事がある。	4 (2.6)
	10. その他	4 (2.6)

～2歳頃には排泄が自立することが多い」80.7%、「育児に対して大らかな気持ちになれる」66.9%、「おむつかぶれが改善する」65.1%であった（表1）。また、その他の記述として、少数ではあるが、「紙おむつのゴミの量が減る」3.0%、「紙おむつ代が節約できる」1.8%があがっていた（表1）。

次に、「あなたは、おむつなし育児で大変なことは何だと思いますか」という質問に対して選択式で複数回答を求めたところ、「排泄したい時がよくわかってくるのでそれに振り回されることがある」42.8%、「おむつなし育児を知らない人に預ける時に困る」34.9%、「排泄を促すと子どもが嫌がることがある」31.3%、「洗濯物が増える」28.9%であった。その他として、保育所からの理解が得られず、おむつに戻った等の「周囲から理解してもらえないことが多い」は6.6%であった（表1）。

7. おむつなし育児の有無別、当時の就業状況

全員の子におむつなし育児をしたアドバイザー120名の当時の就業状況は、「就業していた」45名（37.5%）、「就業していなかった」58名（58.4%）、「どちらともいえない」17名（14.2%）であった。

おむつなし育児の有無別に、当時の就業状況（複数の子どもの場合は多いほう）を比較すると、おむつなし育児をしていた当時に「就業していた」49名（40.2%）、「就業していなかった」73名（59.8%）で、おむつなし育児をしていなかった当時に「就業していた」20名（44.4%）、「就業していなかった」25名（56.6%）で、就業状況に有意差は見られなかった（ $p=0.6182$ ）。

8. アドバイザーになった理由（表2）

アドバイザーになった理由について選択肢で複数回答を求めた結果、「自分がおむつなし育児をしていたから」60.2%、「おむつなし育児は、子どもにとって気持ちがよいことだと思ったから」60.2%、「おむつなし育児に興味があったから」60.2%が上位を占めていた（表2）。また、「紙おむつは環境保全や省エネに逆行しているから」30.1%、「自分の上の子どものトイレトレーニングが大変だったから」10.2%、「知人が子どものトイレトレーニングに苦労していたから」9.2%であった（表2）。

表2 おむつなし育児アドバイザーになった理由（複数回答）

おむつなし育児アドバイザーになった理由		回答数（%）
選択肢	自分がおむつなし育児をしていたから	100（60.2）
	おむつなし育児は、子どもにとって気持ちがよいことだと思ったから	100（60.2）
	おむつなし育児に興味があったから	100（60.2）
	おむつなし育児の趣旨に賛同したから	96（57.8）
	おむつに頼りすぎない子育てを伝えたいから	94（56.6）
	育児において、排泄を介した保護者と子どもの意思疎通が大事と思ったから	64（38.6）
	ほかの人におむつなし育児を勧めたいから	61（36.7）
	近年、子どもたちのおむつが外れる時期が遅くなっていると思ったから	58（34.9）
	紙おむつは環境保全や省エネに逆行しているから	50（30.1）
	紙おむつをしていると、排泄を感じなくなる子がいるから	40（24.1）
	おむつの中でしか大便等の排泄ができない子がいるから	33（19.9）
	自分の上の子どものトイレトレーニングが大変だったから	17（10.2）
	知人が子どものトイレトレーニングに苦労していたから	12（7.2）
	インターネット等で広報を見たから	8（4.8）
その他記述内容より整理	おむつなし育児についてきちんと勉強したかったから。	14（8.4）
	おむつなし育児の楽しさを伝えたいから。	3（1.8）
	以前より、おむつ外しの方法や関わり方を伝える活動を行っていたから。	2（1.2）
	親子のコミュニケーションの1つだと思ったから。	2（1.2）
	その他	6（3.6）

9. アドバイザーの活動内容

「あなたはおむつなし育児アドバイザーとしてどのような活動をしていますか」という質問に対して選択肢で複数回答を求めたところ、「まわりの人への情報提供」65.5%、「育児相談」30.3%、「ワークショップ」28.5%であった。

10. アドバイザーになってよかったこととその理由

「あなたはおむつなし育児アドバイザーになってよかったと思いますか」という質問に対しては、「そう思う」97.0%、「どちらともいえない」3.0%、「そうは思わない」0.0%であった。アドバイザーになって良かった理由を選択肢で複数回答を求めたところ、「自分の子どもの排泄の世話を楽しくできるようになったから」68.3%、「おむつなし育児の普及によって、保護者が乳幼児の排泄のタイミングをつかみ適切な処置をすることにより、児の尿意や便意の発達、排泄の自立につながると思うから」57.1%、「おむつなし育児アドバイザーとして学ぶことが楽しいから」54.7%が上位であった。「おむつなし育児を保護者に勧めることによって、排泄以外の育児一般についての相談を受けることがあるから」は29名（17.5%）で、最下位であった。

IV. 考察

1. アドバイザーの基本属性と活動状況

2019年の総務省労働力調査⁸⁾によると、アドバイザーの平均年齢37.9歳に近似する年齢層として、女性35～39歳の労働力率をみると76.7%であった。また、2019年の女性の同年代の非正規従業員の割合は全体の51.6%⁹⁾であった。アドバイザーのうち主婦は30.7%であったこと、非正規従業員の大半はパートタイム勤務であるとする、フルタイム勤務がパートタイム勤務より多かったことより、アドバイザーの基本属性の特徴として、主婦とフルタイム勤務者が多いことが伺えた。このことは、おむつなし育児をした子としなかった子の、当時の就業状態の割合に有意差がなかったことと矛盾はしておらず、おむつなし育児は、就業状態にかかわらず、主婦であっても、フルタイム勤務であっても可能な範囲で実践していたことが伺えた。

基本属性のもう一つの特徴として、アドバイザーの約半数が看護や保育等の免許を保有しており、活動内容として、まわりの人へまたはウェブサイトを通しての情報提供、育児相談が多かったことより、今後もアドバイザーはおむつなし育児の経験や知識を活かして、自分の周囲のおむつ外し等の子育て不安のある保護者に対して非常に支援がしやすい立場にある者が多いことが伺えた。

おむつなし育児未経験者9名の平均年齢や免許保有率は高かったことより、おむつなし育児の経験がなくても、幼稚園や保育所、看護や助産の場で何らかの問題意識をもちながら、おむつなし育児に賛同し、子育て支援の一端を担っている様子が伺えた。

アドバイザー全体としての活動は、「まわりの人への情報提供」が過半数であったことより、アドバイザーは養成講座受講を機会に自分のおむつなし育児の経験等を周囲の人たちへ情報提供している様子が伺えた。

2. おむつなし育児をした子の昼間のおむつが外れるまでの経過についての先行研究との比較

須藤らが2014年に行ったおむつなし育児を実践した125名の調査結果⁷⁾によると、はじめておまるで排泄させた時は2か月（中央値）、子どもの排泄のタイミングをつかんだのは3か月（中央値）、昼間のおむつが他者の誘導により外れたのは1歳10か月（中央値）であった⁷⁾。本調査においては、はじめておまるで排泄させた時は3か月未満（中央値）、子どもの排泄のタイミングをつかんだのは7か月（中央値）、昼間のおむつが他者の誘導により外れたのは1歳10か月（中央値）であった。はじめておまるで排泄させた月齢と子どもの排泄のタイミングをつかんだ月齢については本調査のほうが遅い月齢であった。昼間のおむつが外れたのは1歳10か月（中央値）で同

じ結果であった。このことより、おむつなし育児をした子の昼間のおむつが外れた月齢については、須藤ら⁷⁾の先行研究結果を検証する結果となった。

3. おむつなし育児の有無による昼間のおむつが外れるまでの経過比較

おむつなし育児経験者が自分の子にはじめておまる等で排泄させた時期は3か月未満（中央値）、排泄のタイミングをつかめるようになった時期は7か月（中央値）、他者の誘導により昼間のおむつが外れた時期は1歳10か月（中央値）であった。それに対して、おむつなし育児をしなかった子の排泄のタイミングをつかめるようになった時期は1歳10か月（中央値）、他者の誘導により昼間のおむつが外れた時期は2歳7か月（中央値）であった。これらの途中経過を比較すると、おむつなし育児をした子が他者の誘導により昼間のおむつが外れた時期と、おむつなし育児をしなかった子の排泄のタイミングをつかめるようになった時期は、ともに1歳10か月（中央値）であり、排泄が自立するまでの途中経過に大きなずれが生じていた。最終的に、他者の誘導により昼間のおむつが外れた時期のずれは約9か月（中央値）であった。これらのことより、乳幼児のうちから周囲の者が排泄のタイミングに気付いた時におむつの外で排泄させることが、結果的に早い時期でおむつが外れることにつながっていたことが示唆された。

世界的にみると、幼児のおむつが不要になる年齢は、1950年代では1.5～2歳、現在では3～3.5歳となった¹⁰⁾とされていた。本研究においては、おむつが不要になる時期についてではなく、他者の誘導により昼間のおむつが外れた時期についての質問であったため比較はできないが、おむつなし育児をしなかった子の昼間のおむつが外れた時期から考えると、本調査におけるおむつなし育児をしていなかった子の昼間のおむつが外れた時期の遅れは、世界的な傾向とも合致していたと言えるだろう。

奥田ら¹¹⁾が1998年に、1歳6か月～3歳児をもつ母親に子どもが発信する排尿シグナルについて質問紙調査をした結果、母親の9割が何らかの排尿にかかわるシグナルがあると回答していた。また、「従来のトイレトレーニングでは、排尿後のお尻の湿潤感を知覚させることが重要視されていたが、排尿自立に大切なのは、排尿後の湿潤感よりも尿意を知覚しトイレで成功体験を積むことだと考える。そのために、援助者の観察に基づく排尿前のシグナル活用は、尿意の知覚を重視した意思表示が未熟な幼児に対する誘導援助の有用な手段となると考える¹¹⁾」と報告していた。本調査においては、児の排泄のタイミングをつかめるようになった時期は、おむつなし育児では7か月（中央値）、おむつなし育児をしなかった児では1歳10か月（中央値）であった。おむつなし育児を実践していた者は、乳児期においても寝起きや授乳前後等のタイミングを見はからったり、何らかのサインを見つけたりして排尿を促していたことが、結果的に早期のおむつ外しに繋がったのではないかと推測された。

4. おむつなし育児経験者がとらえていたおむつなし育児のメリットと大変なこと

おむつなし育児経験者の8割以上が、「児の心身の状態がよくわかるようになり、1歳後半～2歳頃には排泄が自立することが多い」ととらえていた。また、アドバイザーになった理由として、6割以上の者が、「自分がおむつなし育児をしていたから」、「おむつなし育児は、子どもにとって気持ちがいよいことだと思ったから」をあげ、アドバイザーになって良かったと思う理由に7割の者が、「自分の子どもの排泄の世話を楽しくできるようになったから」ととらえていた。一方、おむつなし育児の大変なこととして、おむつなし育児経験者の4割が、「排泄したい時がよくわかってくるのでそれに振り回されることがある」、3割の者が「排泄を促すと子どもが嫌がる時がある」ととらえていた。

日本における古くからあるおむつなし育児とは、中国で古くから行われていた、いわゆる垂れ流しのようなおむつなし育児ではない。季節によっては無論、パンツを着用させないときもあるが、ほとんどの場合は、何らかのおむつやパンツを着用させている。本研究のおむつなし育児経験者においても、育児者が子どもの排泄を楽しみなが

らたえず気にかけており、放りっぱなしにはしていない様子が伺えた。これらのことより、おむつなし育児経験者は、排泄のタイミングやサインをつかもうと、児の心身の状態を観察したり、声かけしたりして、児の様子に注目することによって、排泄のみならず、児とのかかわりを多く持ちながら、子どもが嫌がることや排泄誘導等の失敗も多いが、全体としてはおむつなし育児を楽しいにとらえている様子が伺えた。

おむつなし育児は、子どもの排泄のタイミングに気づいたときに、おむつを外して排泄をさせるという、単なる早期トイレトレーニングのテクニックではなく、「排泄できたことを喜び合う」「排泄がうまくいなくても受け入れる」等、排泄ケアの過程で生まれる育児者と児の交流も含んでおり、その交流が、結果的に早期のおむつ外しに繋がったのではないかと推測された。

「おむつなし育児を知らない人に預ける時に困る」という大変さについては、近年、紙おむつの普及が著しい中、おむつなし育児を保育所で実践している報告¹²⁾もある。しかし、おむつなし育児の実践者はごく少数であり、おむつなし育児の児を預ける側の悩みは今後も続くことが予想される。

三砂¹³⁾は「保育所の子どもを観察するようになって、おむつなし育児で育った2歳児は交渉能力もあり、さまざまな判断も行えるようになってきている。¹³⁾」と述べていた。本調査においては、おむつなし育児のメリットについての自由記載に、「言葉がなくても赤ちゃんと思意思疎通ができる。」「子の自立が早い」等が見受けられた。しかし、本研究デザインでは、おむつなし育児とコミュニケーション能力や判断能力との関連は不明である。また、おむつなし育児のメリットとして、育児に対して大らかになれる」が上位にあっていたが、育児に対する大らかさは出生順位等とも関係するため、本調査結果からは何とも言えない。

5. 紙おむつについての考え方

日本における紙おむつの普及は、2009年当時の調査ですでに9割を超えていた¹⁴⁾。紙おむつの普及と女性の就労者の増加により、トイレトレーニングの開始が以前より遅くなり、その結果、幼児の排泄の自立の遅れが生じたと考えられた。筆者らは、おむつなし育児とは、乳幼児におむつ、パンツ、紙おむつ等を上手に使いながら、排泄時になるべくおむつを外して、何らかの開放空間で排泄させる機会をつくる育児という認識のもと、紙おむつの使用を否定している立ち位置にはいない。あくまでも、「紙おむつ等を上手に使いながら、なるべくおむつを外して開放空間に排泄」というトイレトレーニングを勧めている。しかしながら、紙おむつについての先行研究を見渡すと、紙おむつの過剰な使用はさまざまな弊害を生んでいると考えられる。

中国では、2017年～2018年に乳児期の長時間の使い捨ておむつと一次性夜尿症との関連を調査したところ、昼間の使い捨ておむつの使用期間の増加と、幼児の継続的な尿失禁との間には正の相関関係がある¹⁰⁾とされていた。

また、中国の別の先行研究¹⁵⁾によると、中国で伝統的に実践されてきたおむつの外での自然な排泄（おむつなし育児）の開始遅れと膀胱・腸機能障害との関係を明らかにするために中国本土の12の都市の4歳から10歳までの子10,166人を対象に2018年～2019年に横断的な研究を行った結果、対象者の25人のうち1人が排尿や排便をコントロールできない「膀胱・腸機能障害」と診断され、紙おむつを長期間使用した子ほど有意に膀胱・腸機能障害の有病率が高かったとされていた¹⁶⁾。生後12か月以内に「おむつなし育児」を開始した子と開始しなかった子の膀胱・腸機能障害の有病率はそれぞれ1.36%と15.71%であった¹⁵⁾。紙おむつの長期使用（特に昼間）とおむつなし育児の遅れが幼児期や学齢期の子どもが膀胱腸機能障害になる重大なリスク要因である事実が明らかになった¹⁶⁾とされていた。このように、中国で古くから生後早期に実践されてきたおむつなし育児は、紙おむつの普及により、紙おむつの長期間の使用が一挙に進み、学齢期の排泄の自立を遅らせる等の影響を及ぼしていた。本調査においても、アドバイザーになった理由に、2割の者が、「おむつの中でしか大便等の排泄ができない子がいるから」と回答していた。何らかの排便のタイミングを見計らって、おまる等で腹圧をかけさせて排便を促すことによって、メ

リットとして4割以上の者が、「便秘が改善するきっかけになることもある。」と感じていたことより、特に昼間は紙おむつを外す機会を増やして排泄を促すことが、幼児期に向けての便秘の予防につながるのではないかと推測された。

1歳児から3歳児の1回の排尿量は60mlから150mlであり、1日の排尿回数は6回～12回であることから、幼児を対象に160mlの生理食塩水を含んだ紙おむつを着用させ、歩行時の動作解析と筋電図測定を行った先行研究では、低月齢ほどその紙おむつによる拘束性への適応能力が低い可能性が見いだされた¹⁵⁾とされていた。このことより紙おむつの長時間の着用は幼児の歩行に影響を及ぼすと考えられた。

近年、紙おむつは進化しており、排尿しても紙おむつがさらさらしすぎて、外に表示が出るようになってきている¹⁷⁾。このような快適さを求める進化によって、「おしっこした」「おしっこしたい」という感覚が子どもに生まれにくくなっている可能性がある¹⁷⁾とされている。本調査においても、アドバイザーになった理由に、24%の者が、「紙おむつをしていると、排泄を感じなくなる子がいるから」をあげており、紙おむつの進化と排泄の自立の遅れとの関連が注目される。

以上のような先行研究結果より、紙おむつの進化は、給水量を増加させ、おむつ交換の回数を減少させ、ケアする者の手間は省けるものの、排泄の自立の遅れ、幼児の歩行の妨げに繋がるのみならず、コミュニケーション等の希薄化が危惧される。そのため、おむつなし育児を実践する上で、紙おむつは適宜上手に使用すべきであり、紙おむつの長時間、長期間の過剰使用には問題があると考えられた。

また、使用済みの紙おむつは水分を多く含むため。ごみ処理するには助燃剤が必要となり、コスト高や焼却炉を痛める原因になっている。2015年の国連サミットにおいて、持続可能な開発のための2030アジェンダが採択され、2030年を期限とする17の持続可能な開発のための目標（SDGs：Sustainable Development Goals）が定められた¹⁸⁾。使用済紙おむつの再生利用等は、SDGsのゴール12「持続可能な消費と生産のパターンを確保する」に寄与する¹⁶⁾。紙おむつの素材は、上質パルプ、フィルム、吸水性樹脂から構成されており、再生利用等によりパルプ等の有効利用が可能であるが、使用済紙おむつ再生利用等の課題としては、衛生面を含む適正処理の確保への懸念や再生利用等技術等に関する情報の不足が挙げられている¹⁸⁾。現在、循環型社会形成推進基本法に基づき、環境省では紙おむつの再生利用等が検討されている¹⁸⁾が、見通しは明らかではない。本調査においても、アドバイザーになった理由に3割の者が、「紙おむつは環境保全や省エネに逆行しているから」をあげていた。紙おむつの再生利用には多大なコストがかかるため、紙おむつの再生利用を開発するよりも、おむつなし育児により、1枚でも紙おむつの使用を少なくすることが持続可能な環境にもつながると考えられた。

6. おむつなし育児アドバイザーの今後の活動の方向性

2015年のトイレトレーニングに関する調査結果によると、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、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た¹⁹⁾。昔と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割の母親が認識していたにもかかわらず、おむつが外れない場合は、焦りを感じてしまうと言える¹⁹⁾とされている。

本調査においても、おむつなし育児経験者がアドバイザーになった理由として、約2割の者が、「自分の上の子どものトイレトレーニングが大変だったから」、または「知人が子どものトイレトレーニングに苦労していたから」をあげており、アドバイザー養成講座受講を受けるまでは、おむつ外しを大変であると感じていた。

おむつなし育児経験者の3割は「今は特に活動していないが、近い将来は何かしていきたいと考えている」と回答していた。ユニークな取り組みとしては、「おまるピクニック」「おまる体験プチ講座」等が実施されていた。おむつなし育児経験者はまわりの人や、おむつ外しに悩む育児者を対象に、実際の経験を交えて具体的におむつ外し

の一環としてのおむつなし育児を紹介し、おむつなし育児は排泄の度に行わなくてもよいこと、育児者が対応できる範囲でよいことを伝え、必要なら排泄を促す場面を実演して見せる等、納得を得やすい方法が工夫されていた。おむつ外しに悩む育児者が、自分の子どもの排泄の世話を楽しいと感じられるように、今後も見守り支援する活動が必要であると考えられた。

ただし、おむつなし育児では、排泄のタイミングをつかんで排泄を促しても、子どもが嫌がったり、失敗したりすることも多い。そのため、失敗しても当たり前で焦らなくてよいこと、子育て支援をする上で、おむつなし育児はあくまでもおむつ外しの一つの方法であるという柔軟性も求められると考えられた。また、おむつなし育児は、慣れるまで時間や手間や体力を要するため、育児者もしくは児が疾病や障害等で健全な状態でない場合は、決して無理強いするものではないと考えられた。

7. 研究の限界

調査当時の全国のアドバイザー約 1300 名中で、本研究の対象者は、Facebook に登録している 960 名のうち、常時閲覧している 230 名を対象としたため、標本抽出にバイアスのリスクが生じている可能性があることは否めない。対象者がアドバイザーであったため、おむつなし育児の方が良いという方向へ回答する選択バイアスや、自己申告による思い出しバイアスがあることも否めない。また、回答者の約半数が看護や保育の免許保有者であったという特殊性においても、本研究結果を一般化することはできない。

今後の課題として、出生順位とおむつ外しとの関連、一般的な育児をおこなっているコントロール集団の調査との比較についても検討したい。

V. 結論

おむつなし育児アドバイザーを対象に、おむつなし育児をした子としなかった子のおむつ外しの状況を比較した結果、おむつなし育児をした子のほうがしなかった子より「排泄のタイミングがつかめるようになった時期」「昼間のおむつが外れた時期」がともに有意に早かった。また、おむつなし育児経験者は、おむつなし育児は排泄に振り回されることがあるが、子の心身の状態がよくわかるようになるととらえ、楽しみながらおむつ外しをしていることが伺えた。おむつに頼りすぎない育児は、近年まで各家でごく普通に世代間伝承されていたおむつ外しの方法であったが、現代においてもおむつ外しの一つの方法として一部の人たちの間で就業状況に関わらず伝承されており、子育て支援の一環となっていることが示唆された。

文献

- 1) 中野美和子. 赤ちゃんからはじまる便秘問題. 東京：言叢社. 2017.29-31.
- 2) 三砂ちづる. 赤ちゃんにおむつはいらない 失われた育児技法を求めて. 東京：勁草社. 2009.91-94.
- 3) 和田智代. おむつなし育児とは. おむつなし育児研究所公式サイト. <https://omutsunashi.org/about> (2019 年 2 月 1 日アクセス)
- 4) 西山由紀. おむつなし育児アドバイザー養成講座テキスト. 京都市：おむつなし育児研究所京都サロン. 2018. 9-108.
- 5) 三砂ちづる. 「おむつなし」による排泄のケアの実践と普及に関する研究—乳幼児から高齢者まで—. 科学研究費助成事業 研究成果報告書 (課題番号 24616014, 研究期間 2012~2014). 2015. <https://kaken.nii.ac.jp/ja/file/KAKENHI-PROJECT-24616014/24616014seika.pdf> (2018 年 2 月 1 日アクセス)
- 6) 野井真吾, 阿部茂明, 鹿野晶子. 子どもの“からだのおかしさ”に関する保育・教育現場の実感: 「子どものか

- らだの調査 2015」の結果を基に. 日本体育大学紀要, 46(1), 2016. 1-19.
- 7) 須藤茉衣子, 笹川恵美, 吉朝加奈ほか. 「おむつなし育児」をすると子どものおむつは早く外れるのか?. 民族衛生, 82(4), 2016. 156-165.
- 8) 男女共同参画局. 女性の年齢階級別労働力率の推移. https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r02/zentai/html/zuhyo/zuhyo01-02-03.html (2022年2月10日アクセス)
- 9) 総務省統計局. 労働力調査(詳細集計)2019年(令和元年)平均(速報). 2020. <https://www.stat.go.jp/data/roudou/rireki/nen/dt/pdf/2019.pdf> (2022年2月10日アクセス)
- 10) Xing Li, Jian Guo Wen, Tong Shen, et al. Disposable diaper overuse is associated with primary enuresis in children. Scientific Reports, 10:14407, 2020. <https://www.nature.com/articles/s41598-020-70195-8.pdf>
- 11) 奥田真知子, 小島みさお, 鉄谷考史. 家庭におけるトイレット・トレーニングについて—子どもが発信する排尿シグナル—. チャイルドヘルス(診断と治療社), 4(9), 2001, 56-59.
- 12) 和田智代, 三砂ちづる. シンポジウム報告 保育所だからできる! おむつなし育児. 保育通信, 722(6), 2015, 19-23.
- 13) 三砂ちづる. 「小児」はどこまでか—「人間の2歳」について, 小児内科, 52(12), 2020, 1802-1805.
- 14) 竹下友子, 甲斐今日子. 乳幼児のおむつ使用状況と今日的課題. 佐賀大学教育学部研究論文集, 15(2), 2011, 237-247.
- 15) Peng Chao Xu, Yi He Wang, Qing Jun Meng, et al. Delayed elimination communication on the prevalence of children's bladder and bowel dysfunction. Scientific Reports. Nature Portfolio, 11:12366, 2021. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-91704-3>
- 16) 須藤元喜, 上野加奈子, 大野洋美ほか. 紙おむつが幼児歩行に及ぼす影響. 日本生理人類学会誌, 15(2), 2010, 33-38.
- 17) 河合優年, 難波久美子, 佐々木恵ほか. 武庫川女子大学教育研究所/子ども発達科学研究センター 2012年度活動報告. 武庫川女子大学教育研究所 研究レポート, 43, 2013, 101-122.
- 18) 環境省 環境再生・資源循環局 総務課 リサイクル推進室. 使用済紙おむつの再生利用等に関するガイドライン. 2020. http://www.env.go.jp/recycle/omutu_gaido.pdf (2021年12月5日アクセス)
- 19) 中西雪夫. 乳幼児の基本的生活習慣の平成に関する研究 —排泄習慣習得のための親の取組みの実態—. 佐賀大学教育学部研究論文集, 2(2), 2018, 73-80.

