

# 0～3歳児の 排便、トイレトレーニング、食事・栄養、睡眠に関する 困りごと調査

## －調査概要－

調査目的：0～3歳児の保護者の育児における排便、トイレトレーニング、食事、睡眠に関する困りごとの把握

調査対象：東京在住の0～3歳児の保護者1,000人（0、1、2、3歳児の保護者各250名）

調査方法：インターネット調査

調査期間：2022年3月1日(火)～3月4日(金)

実施主体：特定非営利活動法人日本トイレ研究所

助 成：子供が輝く東京・応援事業

特定非営利活動法人日本トイレ研究所

【本件に関するお問い合わせ】特定非営利活動法人日本トイレ研究所

E-mail contact\_us@toilet.or.jp

本資料を転載・引用される際は上記までご連絡の上、クレジット表記をお願いいたします。

# 結果概要

## ● お子様の排便に関する困りごと (P3)

「ない」(46.3%)が最も多く、次いで「おむつが外れない」(19.3%)、「便秘」(17.7%)であった。

「おむつが外れない」が2歳以降は増加傾向がみられるが、その他の項目に関しては、大きな差異は見られなかった。

## ● お子様の便秘が気になりだした時期 (P5)

「6か月未満」(35.6%)が最も多く、「1歳未満」が全体の58.2%であった。その中で最も多かったのは「0~1か月」(16.5%)であった。

## ● お子様の便秘についての対処法 (P7)

「水分を多めに与えた」(50.0%)が最も多く、次いで「ヨーグルトを与えた」(37.1%)、「マッサージをした」(28.2%)であった。

## ● お子様の排便に関する相談先 (P9)

「小児科」(63.3%)が最も多く、次いで「家族」(25.6%)、「相談しない」(15.3%)であった。

## ● トイレトレーニングに関する困りごと (P14)

「開始時期が分からない」(43.6%)が最も多く、次いで「意思表示が分からない」が(26.0%)、「便意のタイミングが分からない」(20.5%)であった。2歳までは「開始時期が分からない」が最も多いが、3歳では「トイレに行くのを嫌がる」が最も多かった。

## ● 食事・栄養に関する困りごと (P16)

「遊びながら食べる」(39.2%)が最も多く、次いで「好き嫌いが多い」(27.3%)、「お菓子ばかり食べてしまう」(19.9%)であった。いずれの年齢においても「遊びながら食べる」が最も多い結果となったが、2歳以降になると「好き嫌いが多い」が増加傾向にあった。

## ● 睡眠に関する困りごと (P18)

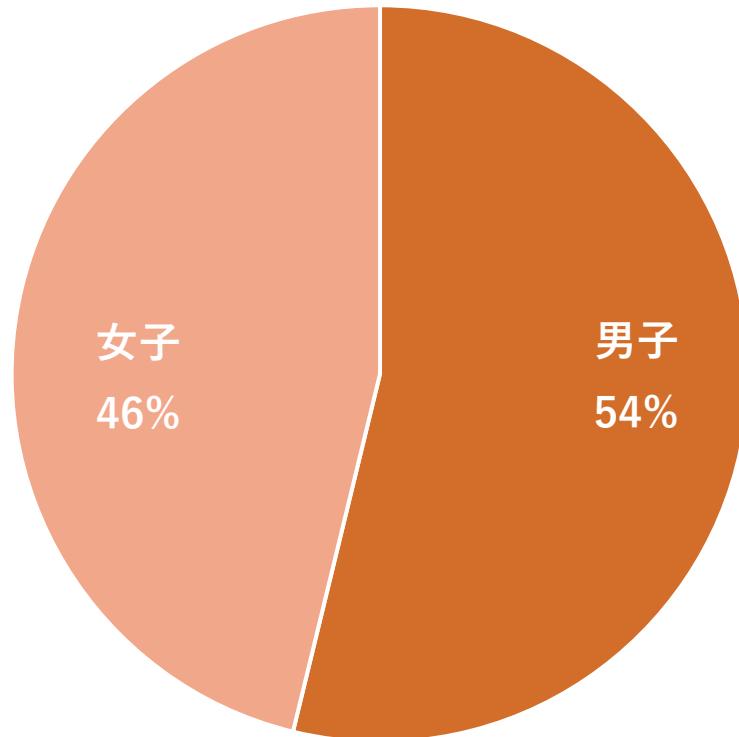
「夜間に頻繁に起きる」(26.9%)が最も多く、次いで「寝つきが悪い」(26.0%)、「遅寝・遅起き」(22.2%)であった。

「熟睡しない」と「夜間に頻回に起きる」が年齢が上がるとともに減少傾向にあるが、一方で「遅寝・遅起き」は増加傾向にあった。

## 子どもの性別

0～3歳児の保護者各250名の計1,000人のうち、男子が540人（54.0%）、女子が460人（46.0%）であった。

お子様の性別をお選びください。（S A）/ n=1,000



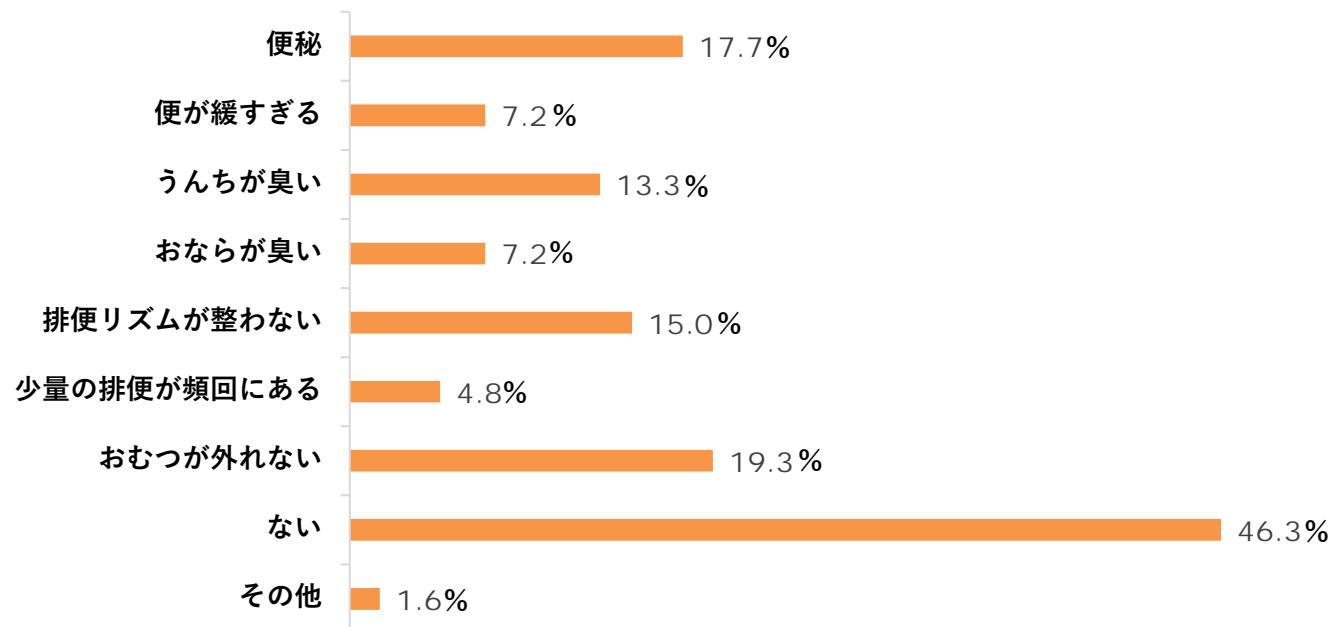
Q1

## 排便に関する困りごと

「ない」(46.3%)が最も多い、次いで「おむつが外れない」(19.3%)、  
「便秘」(17.7%)であった。

お子様の排便に関して、困っていることや悩んでいることはありますか？

当てはまるものを全てお選びください。 (M A) / n=1,000



Q1

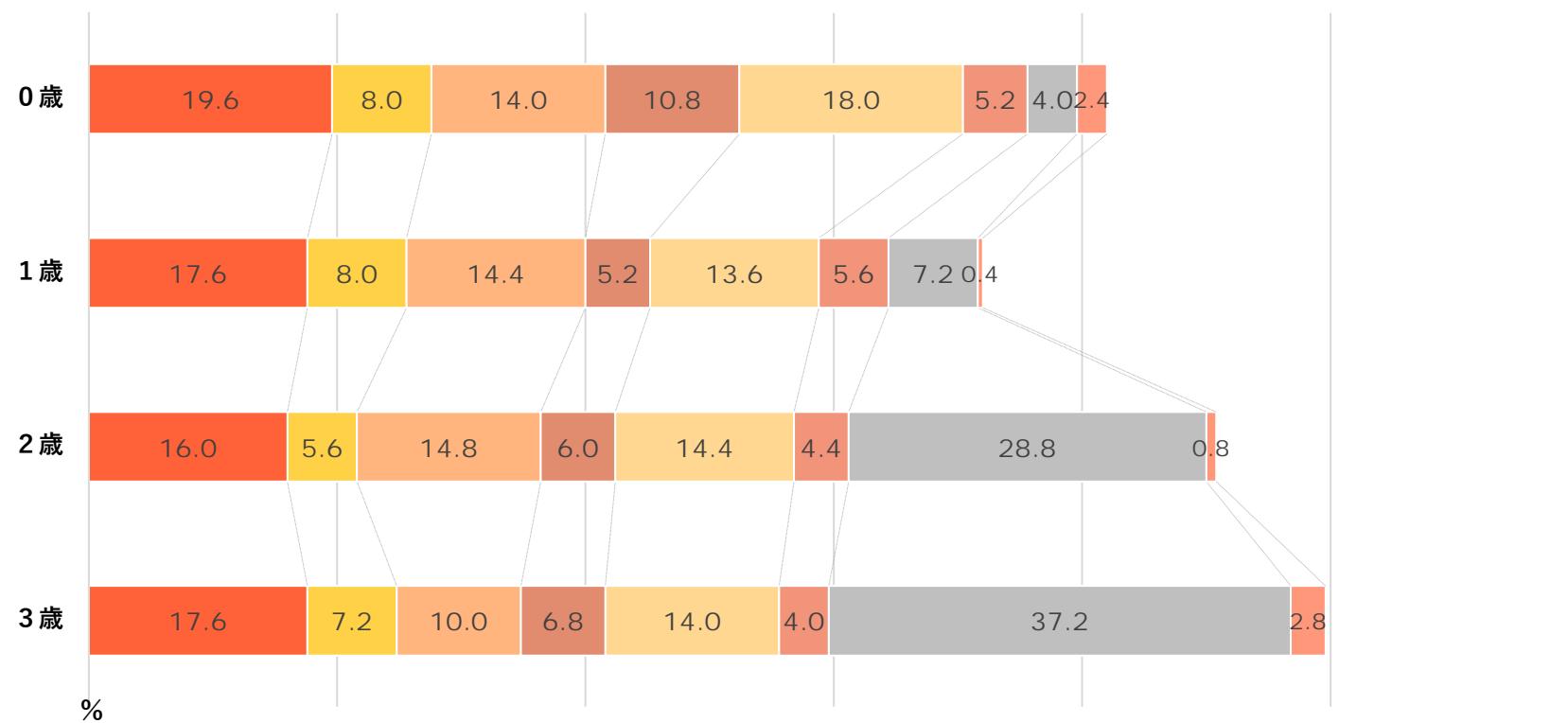
## 年齢別 排便に関する困りごと

「おむつが外れない」が2歳以降は増加傾向がみられるが、その他の項目に関しては、大きな差異は見られなかった。

お子様の排便に関して、困っていることや悩んでいることはありますか？

当てはまるものを全てお選びください。 (M A) / n=537 ('ない'を除く)

■便秘 ■便が緩すぎる ■うんちが臭い ■おならが臭い ■排便リズムが整わない ■少量の排便が頻回にある ■おむつが外れない ■その他

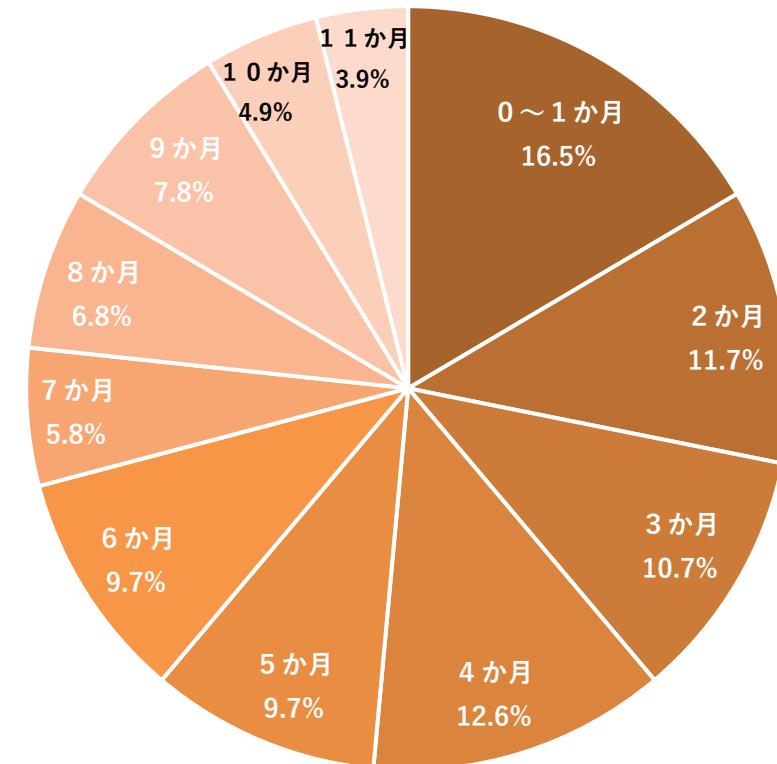
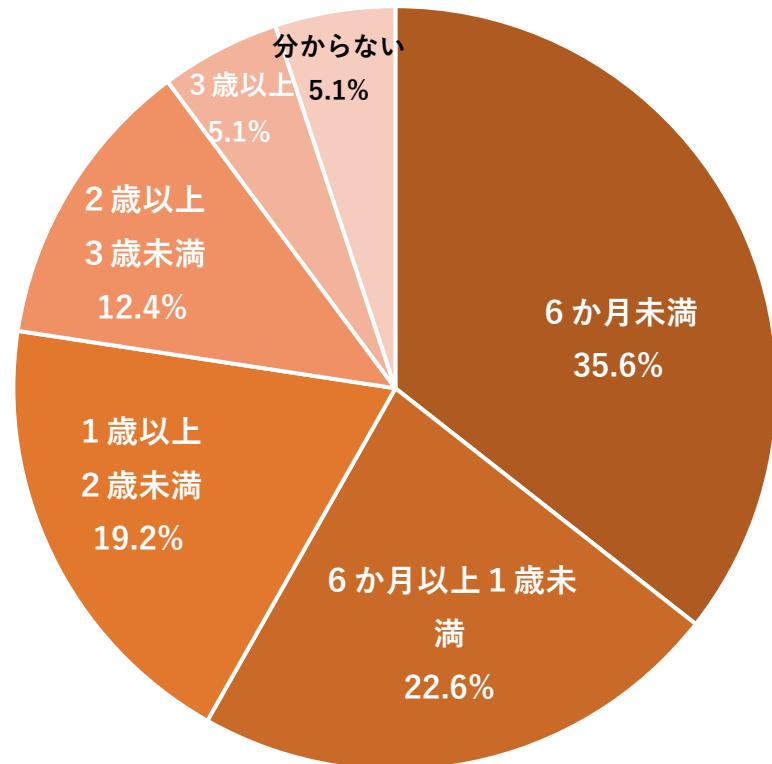


Q2

## 便秘が気になりだした時期

「6か月未満」(35.6%)が最も多く、「1歳未満」が全体の58.2%であった。  
その中で最も多かったのは「0~1か月」(16.5%)であった。

Q2で「便秘」とお答えした方にお聞きします。お子様の便秘が気になりだしたのはいつ頃ですか？(S A) / n=177

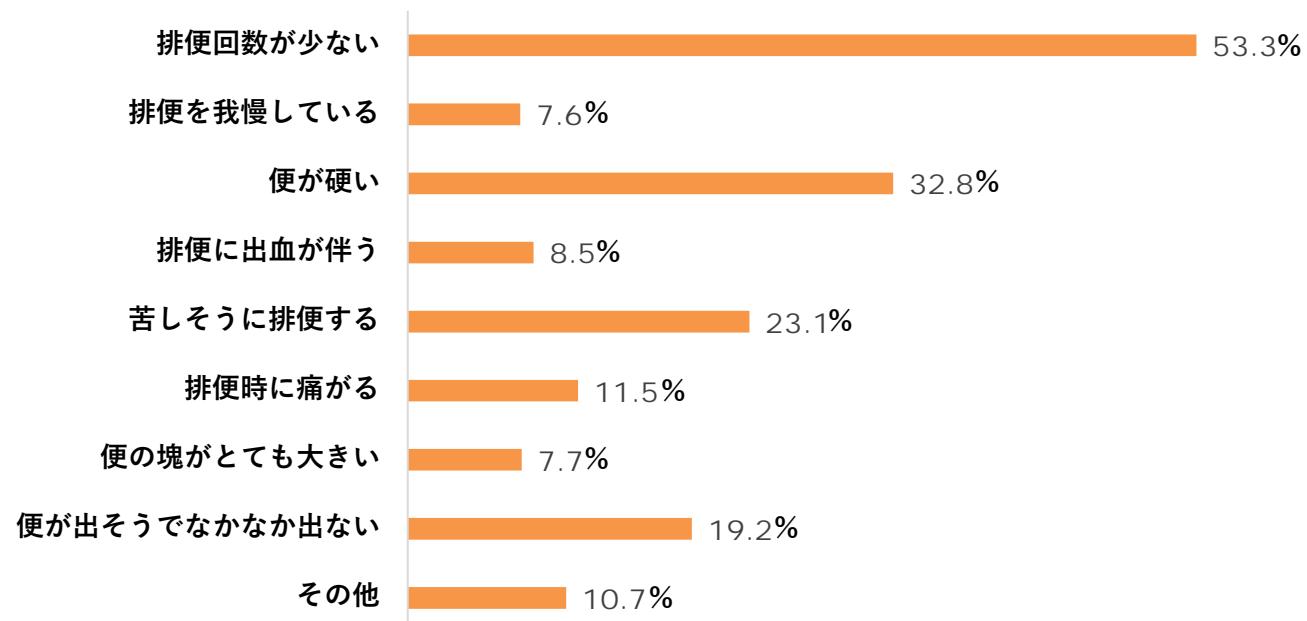


Q3

## 便秘についての認識

「排便回数が少ない」(53.3%)が最も多く、次いで「便が硬い」(32.8%)、「苦しそうに排便する」(23.1%)であった。

どのようなときに、お子様が便秘だと思いますか？当てはまるものを全てお選びください。 (M A) / n=1,000



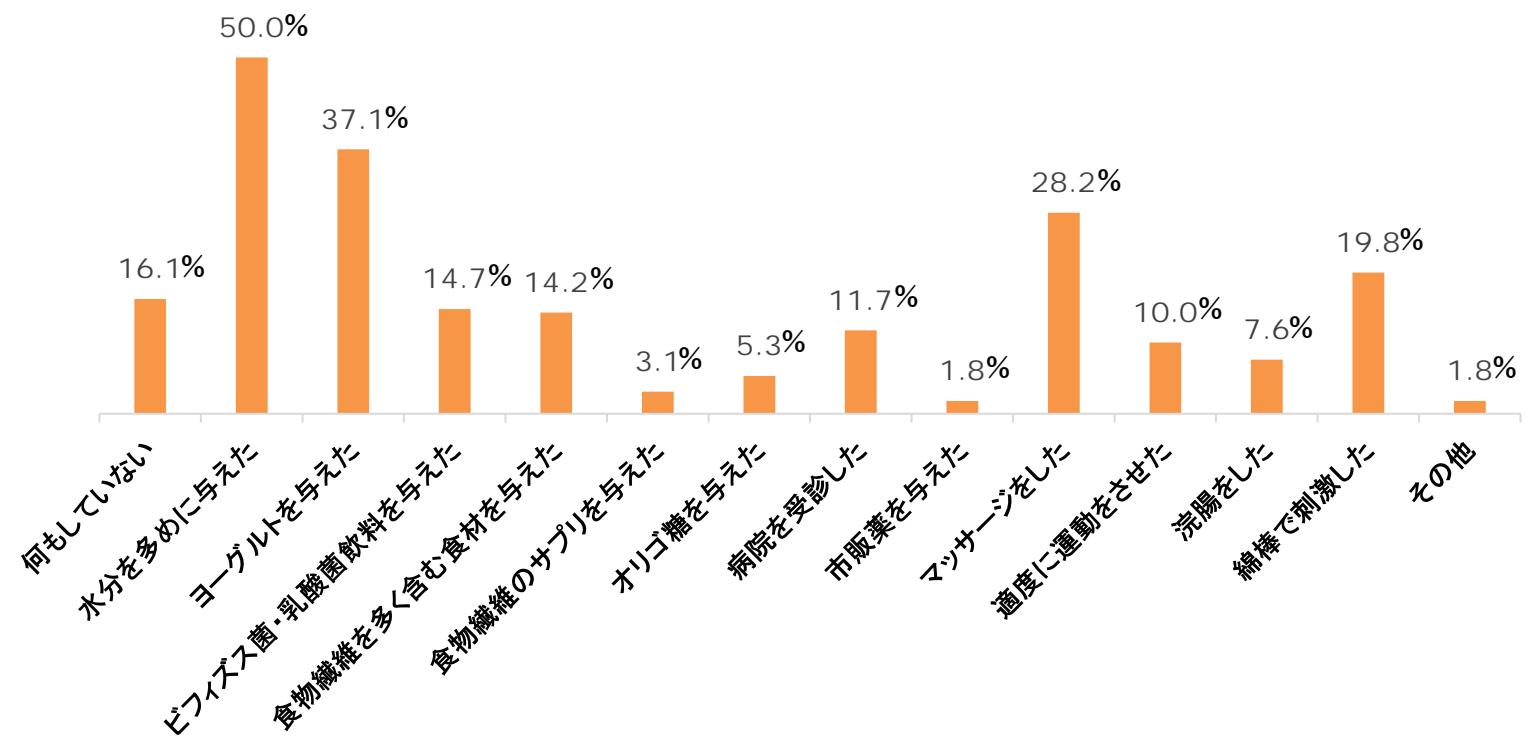
Q4

## 便秘についての対処法

「水分を多めに与えた」(50.0%)が最も多く、次いで「ヨーグルトを与えた」(37.1%)、「マッサージをした」(28.2%)であった。

お子様が便秘だと思ったときに、どのように対処しましたか？当てはまるものを全てお選びください。

現在お子様が便秘でない場合は、便秘になった場合にどのように対処すると思うかお答えください。（M A） / n=1,000

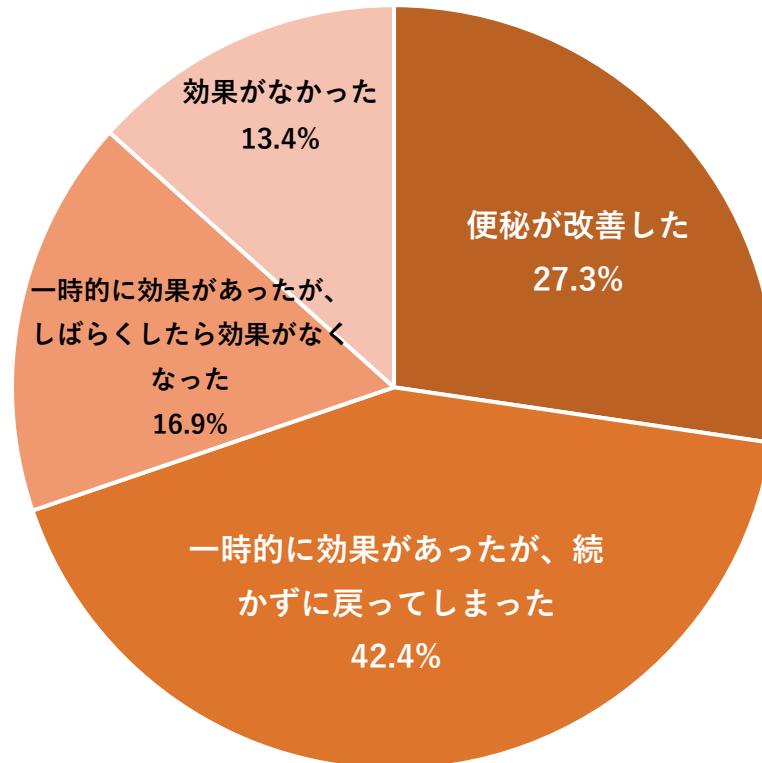


Q5

## 便秘で実践した対処法での効果

「一時的に効果があったが、続かずに戻ってしまった」(42.4%)が最も多く、次いで「便秘が改善した」(37.1%)、「一時的に効果があったが、しばらくしたら効果がなくなった」(28.2%)であった。

Q 5 で便秘だと思ったときに実施したことは、効果がありましたか？ (S A) / n=172



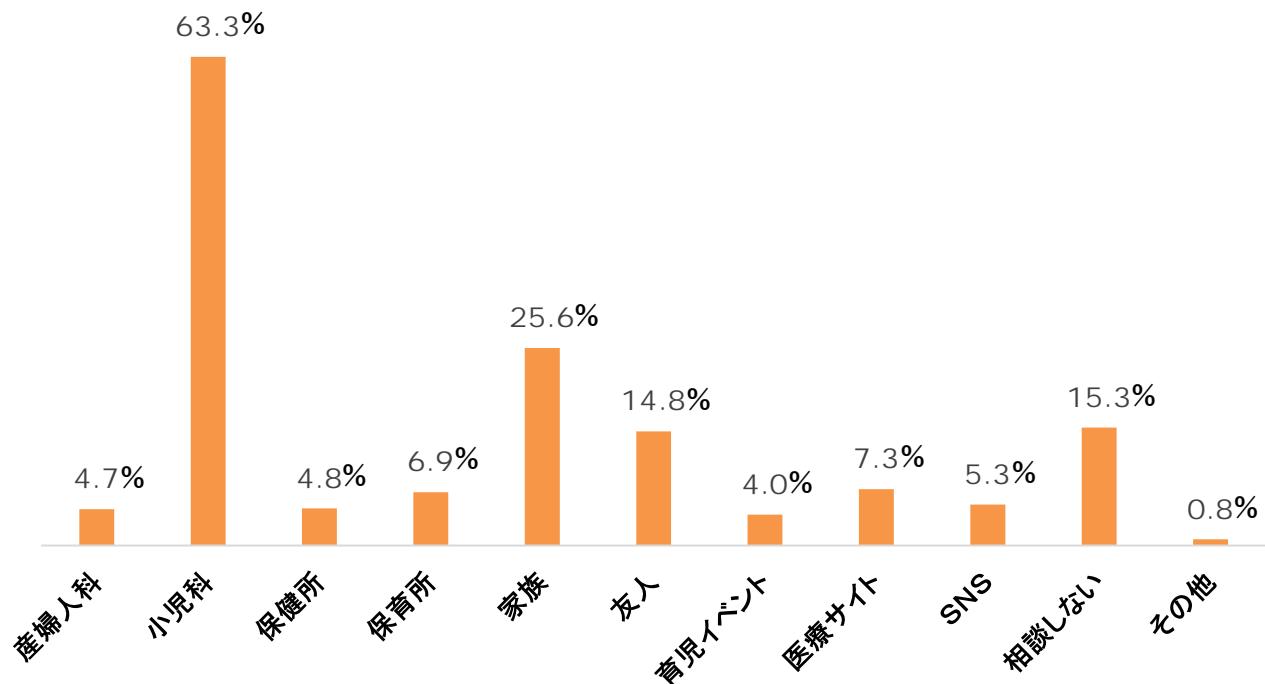
Q6

## 排便に関する相談先

「小児科」(63.3%)が最も多く、次いで「家族」(25.6%)、「相談しない」(15.3%)であった。

お子様の排便に関して困ったとき・悩んだときに、誰に相談しますか？

当てはまるものを全てお選びください。 (M A) / n=1,000

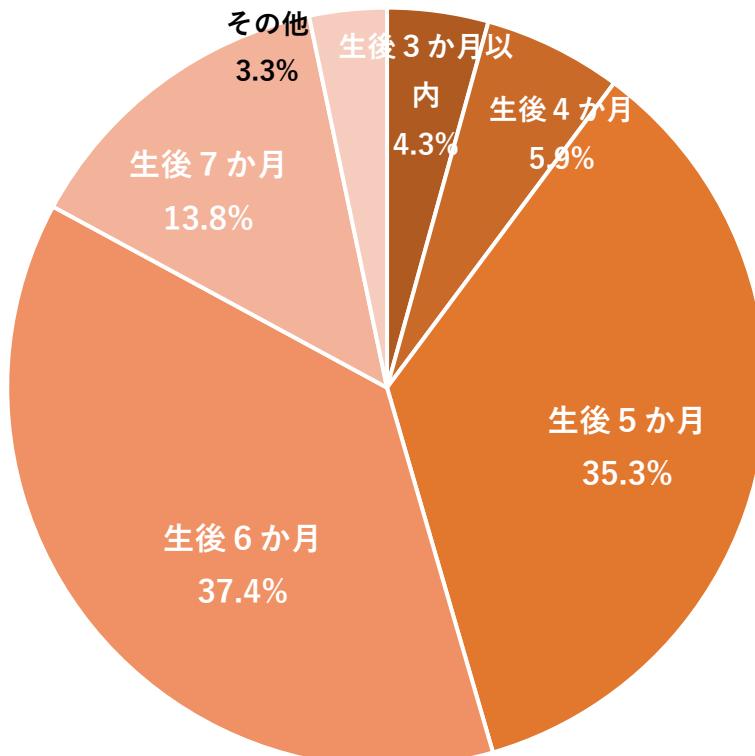


Q7

## 離乳食の開始時期

「生後6か月」(37.4%)が最も多く、次いで「生後5か月」(35.3%)、「生後7か月」(13.8%)であった。

離乳食を開始した時期は、いつ頃ですか？まだの方は、予定をお答えください。（S A）/ n=1,000

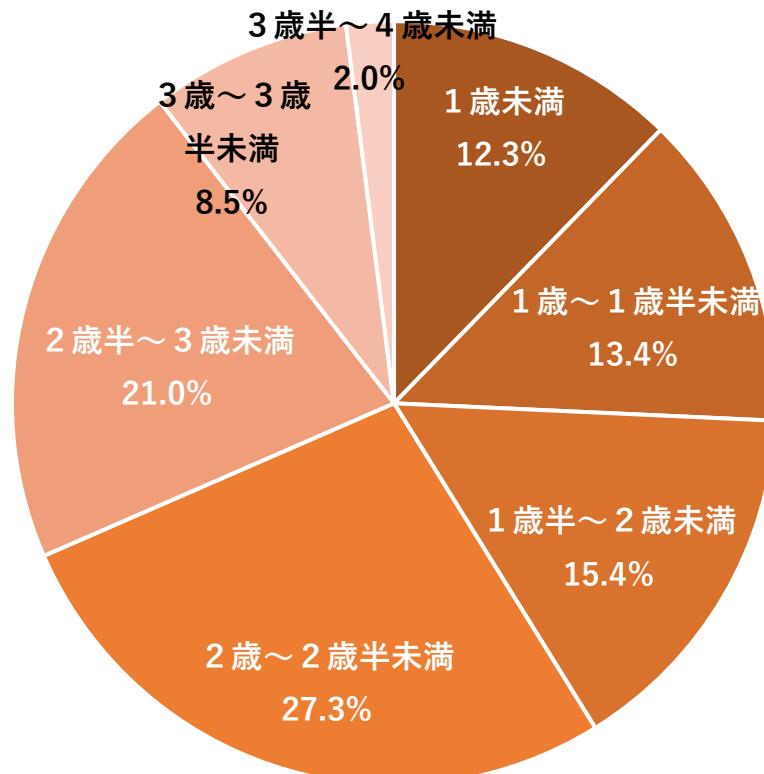


Q8

## トイレトレーニングを始めた時期

「2歳～2歳半未満」(27.3%)が最も多い、次いで「2歳半～3歳未満」(21.0%)、「1歳半～2歳未満」(15.4%)であった。

トイレトレーニングを始めたのは、いつ頃ですか？(S A) / n=447



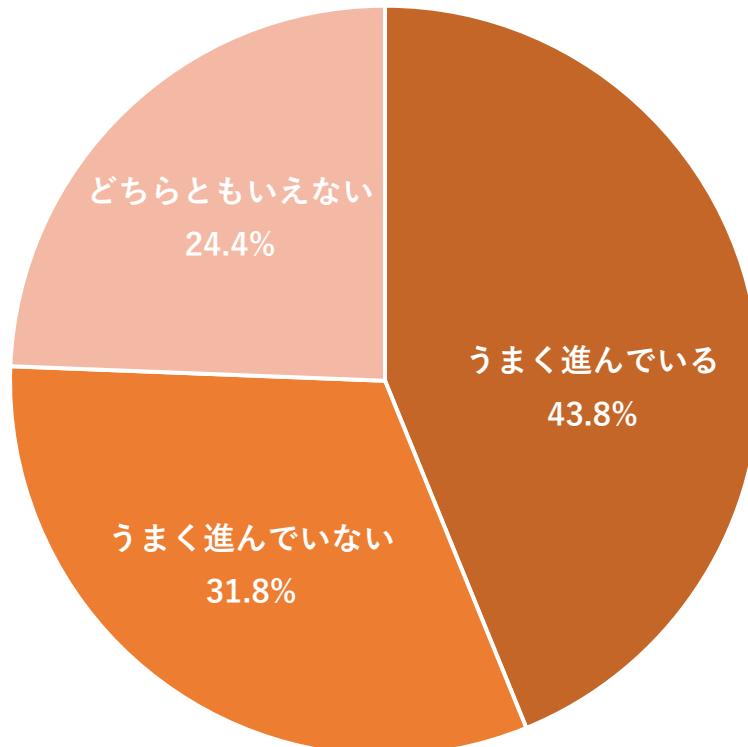
Q9

## トイレトレーニングの状況

「うまく進んでいる」(48.3%)が最も多く、次いで「うまく進んでいない」(31.8%)、「どちらともいえない」(24.4%)であった。

トイレトレーニングは、上手くいっていますか？

すでにトイレトレーニングを終えた方は、当時の状況をお答えください。 (S A) / n=447



Q10

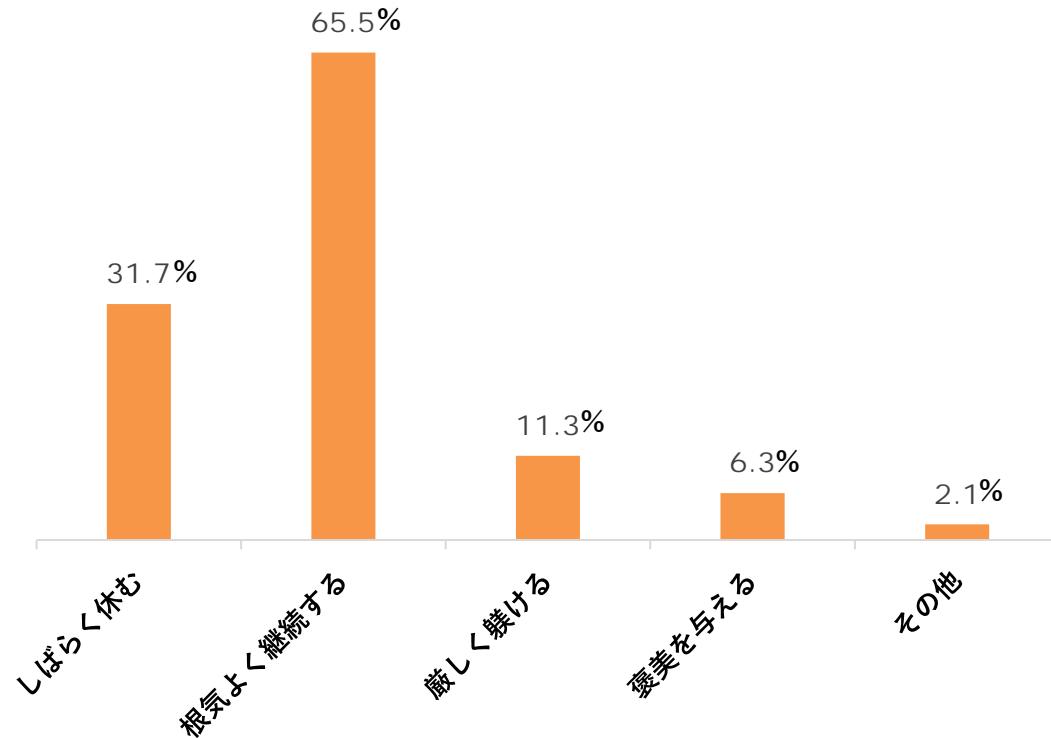
## トイレトレーニングがうまく進まないときの対処

「根気よく継続する」(65.5%)が最も多く、次いで「しばらく休む」(31.7%)、「厳しく躰ける」(11.3%)であった。

Q10で「うまく進んでいない」とお答えした方にお聞きします。

トイレトレーニングがうまく進まない場合は、どのようにしていますか？

すでにトイレトレーニングを終えた方は、当時の状況として当てはまるものを全てお選びください。 (M A) / n=447

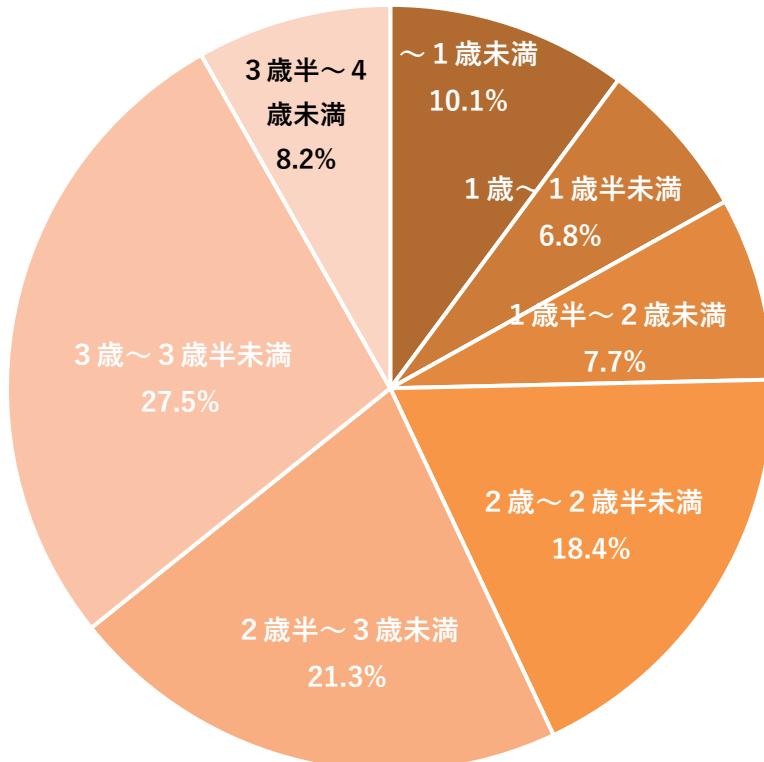


Q11

## おむつが外れた時期

「3歳～3歳半未満」(27.5%)が最も多い、次いで「2歳半～3歳未満」(21.3%)、「2歳～2歳半未満」(18.4%)であった。

トイレトレーニングを始めて、おむつが外れた時期はいつですか？(S A) / n=207

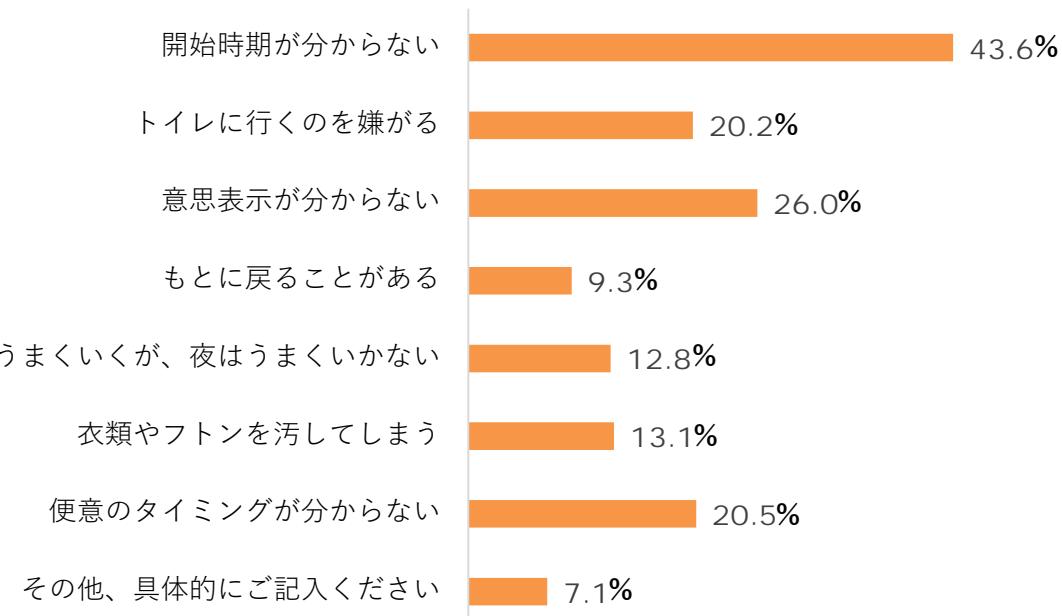


Q12

## トイレトレーニングに関する困りごと

「開始時期が分からぬ」(43.6%)が最も多く、次いで「意思表示が分からぬ」が(26.0%)、「便意のタイミングが分からぬ」(20.5%)であった。

トイレトレーニングにおいて、不安に思っていることや、困っていることで当てはまるものを全てお選びください。  
すでにトイレトレーニングを終えた方も、その時不安に感じたこと、困ったことをお答えください。(M A) / n=1,000



Q12

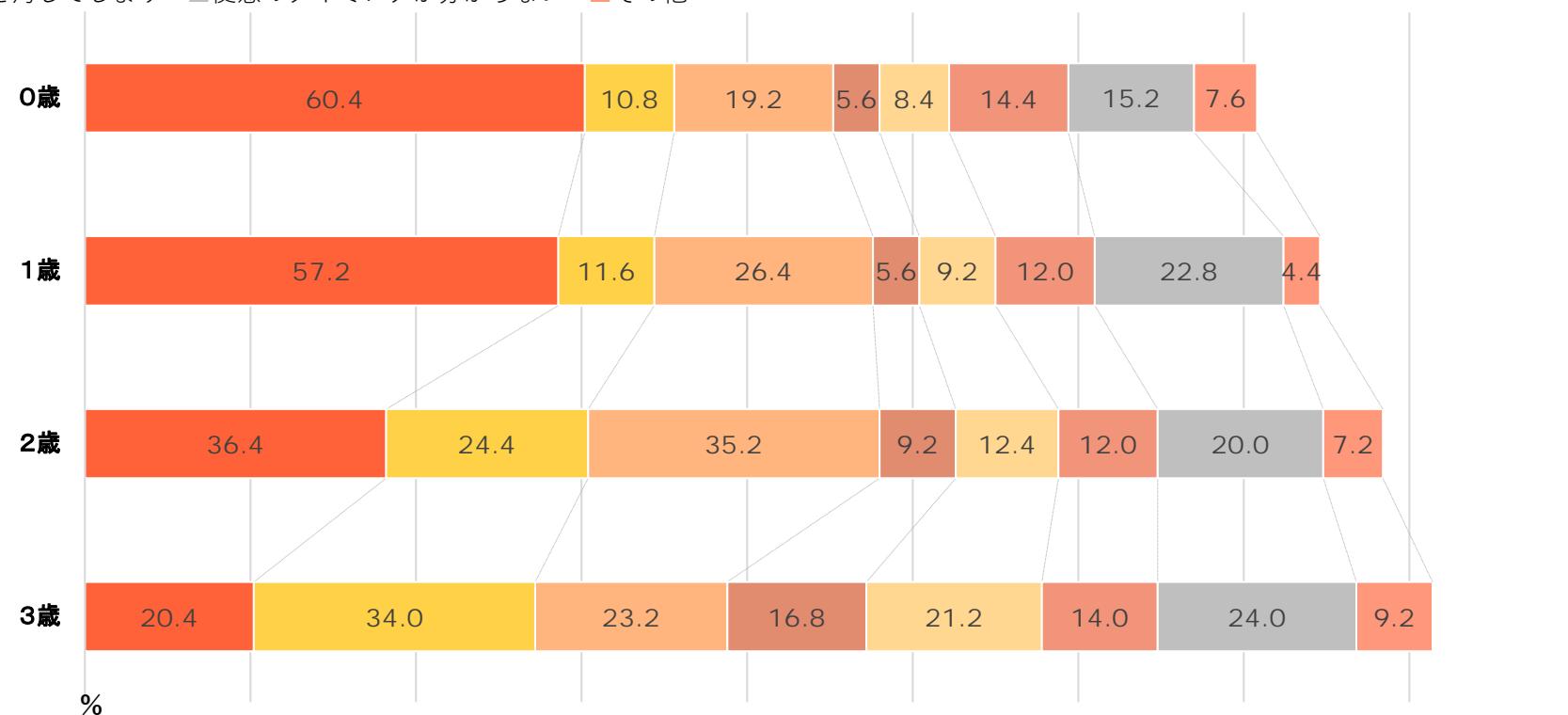
## 年齢別 トイレトレーニングに関する困りごと

2歳までは「開始時期が分からない」が最も多いが、3歳では「トイレに行くのを嫌がる」が最も多かった。

トイレトレーニングにおいて、不安に思っていることや、困っていることで当てはまるものを全てお選びください。

すでにトイレトレーニングを終えた方も、その時不安に感じたこと、困ったことをお答えください。（MA） / n=1,000

■開始時期が分からない ■トイレに行くのを嫌がる ■意思表示が分からない ■もとに戻ることがある ■昼はうまくいくが、夜はうまくいかない  
 ■衣服や布団を汚してしまう ■便意のタイミングが分からない ■その他

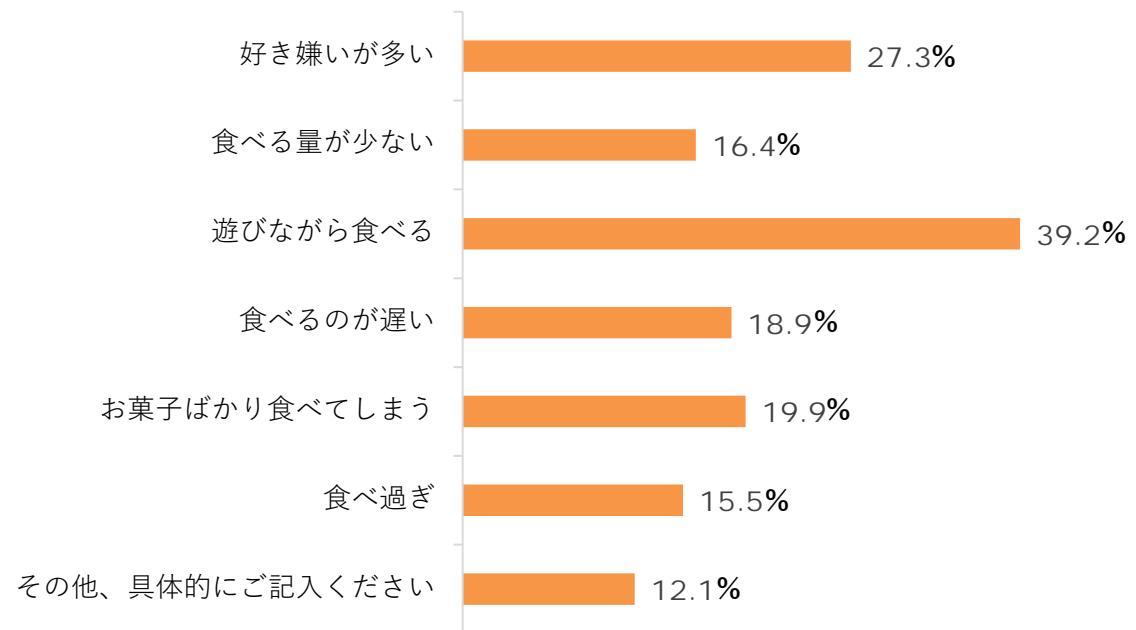


Q13

## 食事・栄養に関する困りごと

「遊びながら食べる」(39.2%)が最も多く、次いで「好き嫌いが多い」(27.3%)、「お菓子ばかり食べてしまう」(19.9%)であった。

子どもの食事や栄養において、不安に思っていることや、困っていることをご記入ください。(MA) / n=1,000



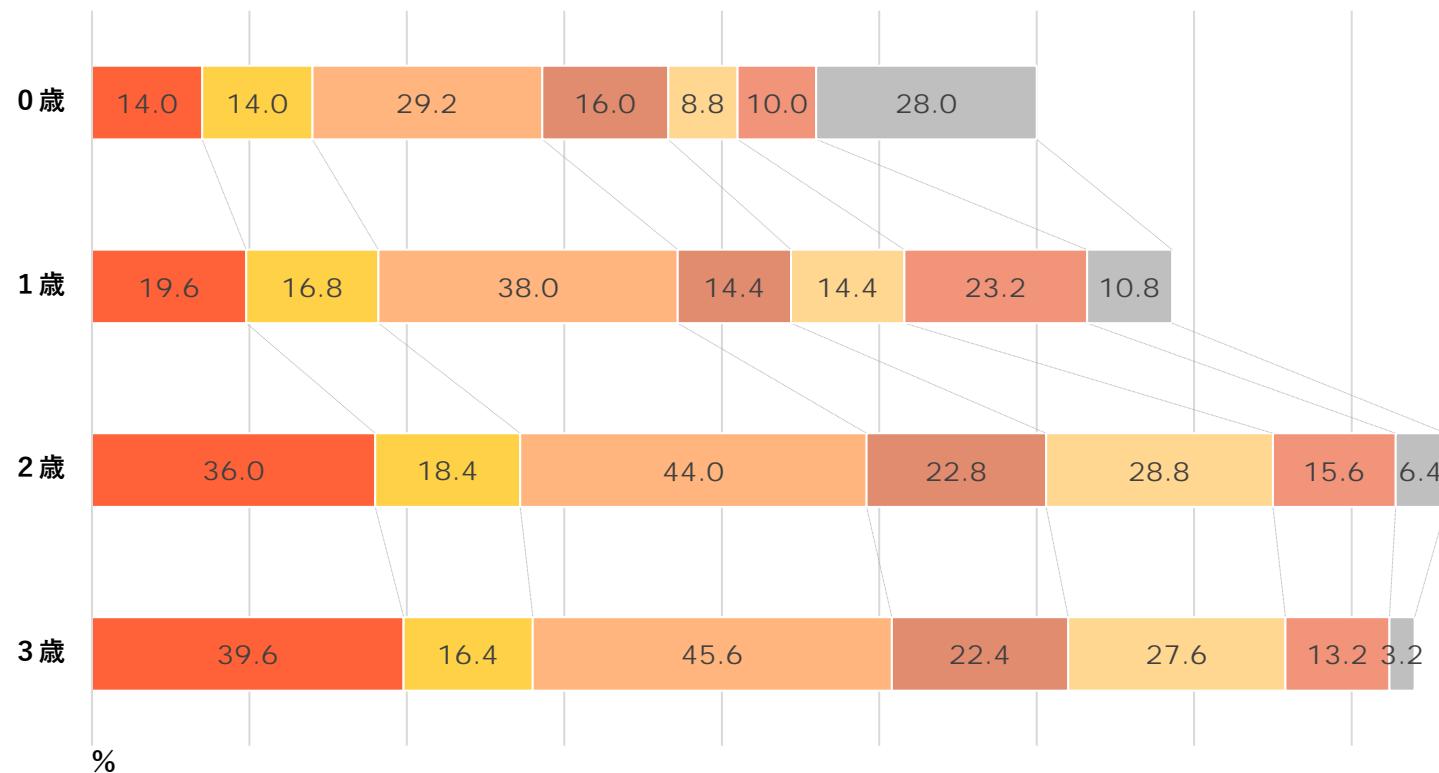
Q13

## 年齢別 食事・栄養に関する困りごと

いずれの年齢においても「遊びながら食べる」が最も多い結果となったが、2歳以降になると「好き嫌いが多い」が増加傾向にあった。

子どもの食事や栄養において、不安に思っていることや、困っていることをご記入ください。（MA） / n=1,000

■好き嫌いが多い ■食べる量が少ない ■遊びながら食べる ■食べるのが遅い ■お菓子ばかり食べてしまう ■食べ過ぎ ■その他

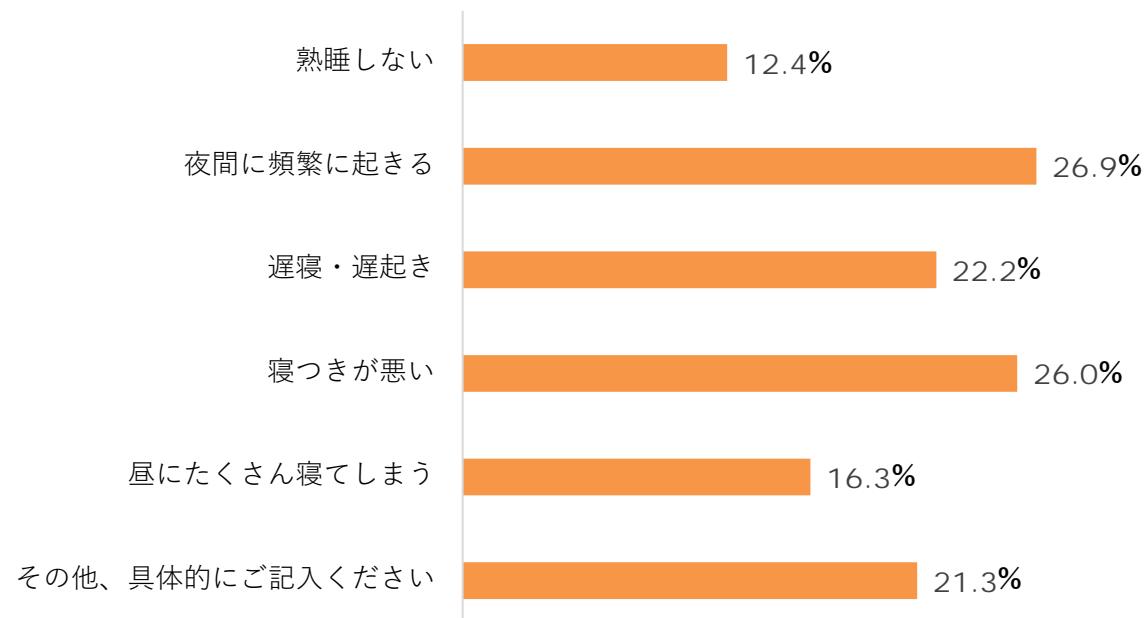


Q14

## 睡眠に関する困りごと

「夜間に頻繁に起きる」(26.9%)が最も多く、次いで「寝つきが悪い」(26.0%)、「遅寝・遅起き」(22.2%)であった。

子どもの睡眠において、不安に思っていることや、困っていることをご記入ください。 (M A) / n=1,000

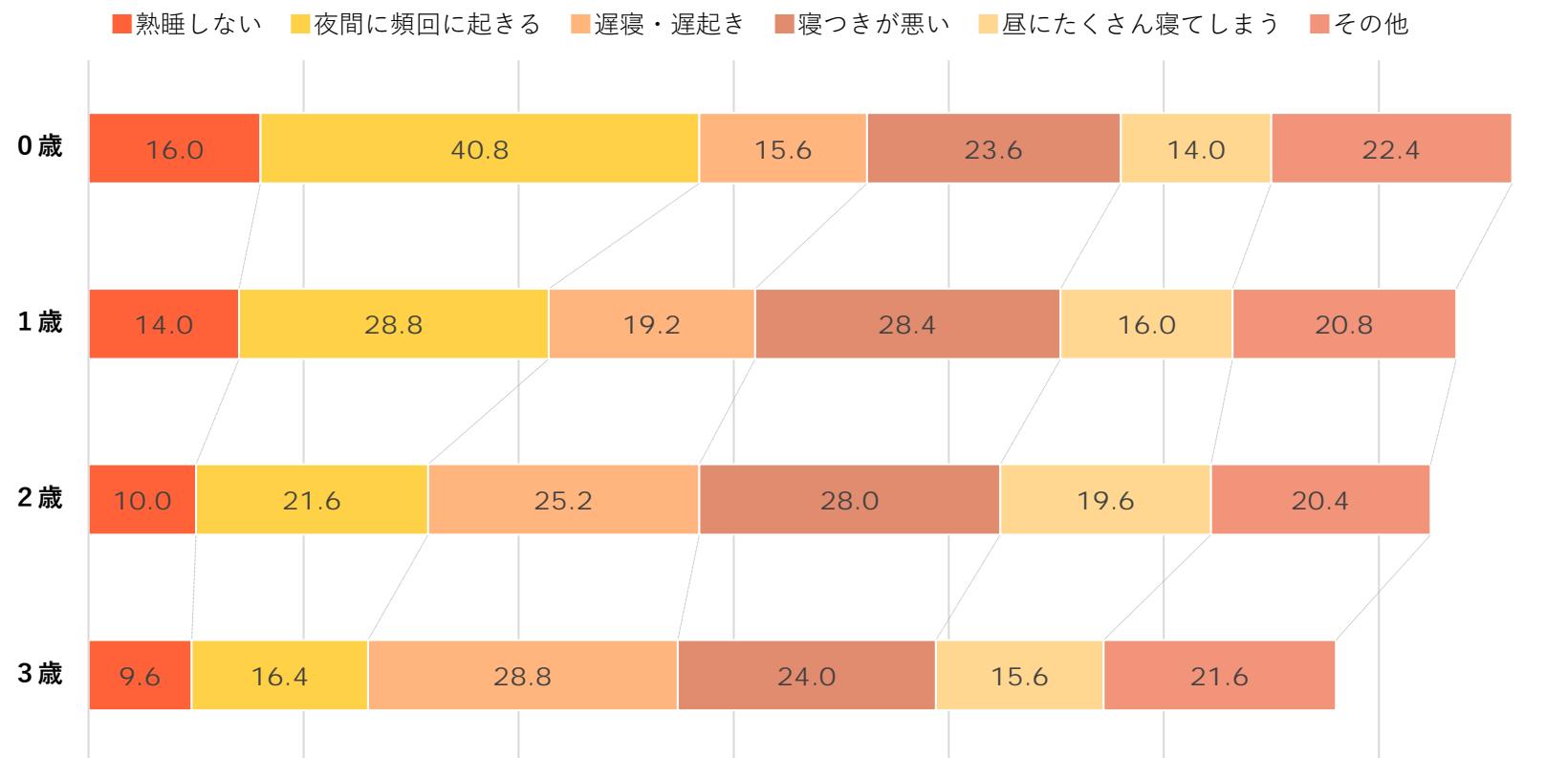


Q14

## 年齢別 睡眠に関する困りごと

「熟睡しない」と「夜間に頻回に起きる」が年齢が上がるとともに減少傾向にあるが、一方で「遅寝・遅起き」は増加傾向にあった。

子どもの睡眠において、不安に思っていることや、困っていることをご記入ください。 (M A) / n=1,000





特定非営利活動法人日本トイレ研究所は、「トイレ」をとおして社会をより良い方向へ変えていくことをコンセプトに活動しているNPO団体です。近年はとくに「子どものトイレ・排泄環境」「災害時のトイレ・衛生環境」「街なかのバリアフリーなトイレ環境」の3つのテーマに力を入れています。子どもたちのトイレ・排泄に関しては、小学校のトイレ空間改善やトイレ・排泄教育の実施、足型シールの作成、医療機関と連携して、排便に悩む子どものための病院リストの作成などを実施しています。

- [主な調査]
- ・2016年～2017年「小学生の排便と生活習慣に関する調査」
  - ・2019年「母親と子どもの排便に関する実態調査結果」、「子どもの生活習慣および保護者の意識に関する調査」
  - ・2020年「小学生の排便に関する記録調査2020」
  - ・2021年「学生1,050名の排泄に関するアンケート調査」、「小学生の排便に関する記録調査2021」