

## 行動分析学の基礎

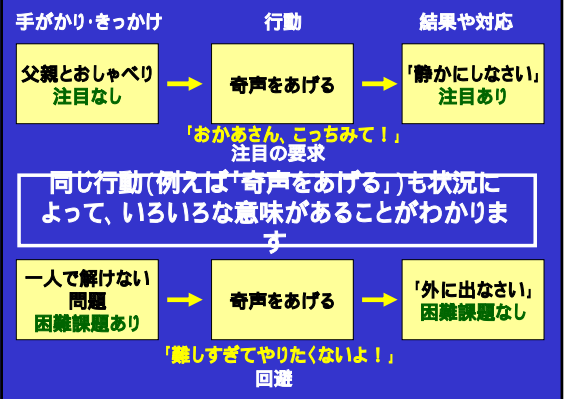
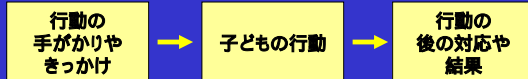
- 環境にまったく無関係に存在する行動はありません
- 行動は環境との相互作用から生じています
- 行動分析学における「行動」とは心の中の活動も含みます
- 行動とは“死人”にできないことすべてをさします
- 行動を変容するには行動の前後に起こっている出来事を知り、それらを変えていくことです。

## 応用行動分析学 (ABA) の特徴 (復習)

- 行動の原因については以下のように考え、アプローチ可能な部分に着目します。
- 1. 遺伝的要因 **現在の科学では操作不可能**
- 2. 過去の経験や学習 **操作不可能**
- 3. 現在の環境 **操作可能**
- 内的要因・生理的・神経学的原因も現在の環境の影響下にあるのです

## 行動を理解するために

- 子どもの行動はそれだけが突然に起こるものではありません。
- 子どもさんの行動について「なぜ?」「どうして?」と感じた時はいつでも下のように考えてみることをお勧めします。
- これをABC分析とか、機能分析といいます。



## 行動の前後に目を向けることによって

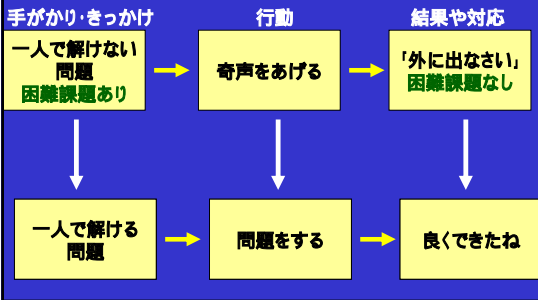
- 同じ行動(例えば「奇声をあげる」)も状況によって、いろいろな意味があるということがわかってきます。
- 行動の前の手がかりや行動の後の対応は言葉だけではなく、ときには周りの状況の変化であることもあります。
- また複雑すぎて私たちが気づくのが難しい場合もあります。
- でも決して存在していないわけではありません

## 子どもが変わるためには

- 私たちは「子どもが変わる」(よくなる、できるようになる、悪くなる、できなくなる)という時、どうしても子ども自身のことだけに注意を奪われがちです。
- しかし「子どもの行動」はそれだけで起こっているわけではありませんでした。



行動の前後の対応を変えること  
によって行動は変わります



まずは前後のかかわりを  
変えてみましょう

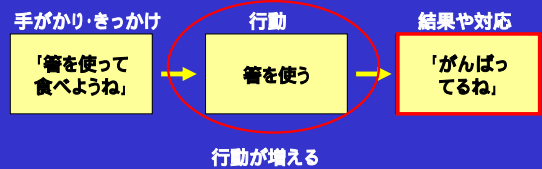
- 子どもから「子どもの行動」を変えていくことは大変難しいことです。
- 「子どもの行動」を変えるためには、まず大人のかかわり方を変えていくことが大切です。
- でもけって無理をしてはいけません。大人が自然にできるかかわりの変化を考えていくことが子どもの行動の維持につながります。

## 行動の2つの種類

- 目の前で手をたたく 目をつぶる
- きっかけによって行動の生起が決まるもの
- レスポンド行動
- テレビのスイッチを押す 画像や音声が出る
- 結果によって行動の生起が決まるもの
- オペラント行動
- 私たちの講座ではオペラント行動を対象とします。

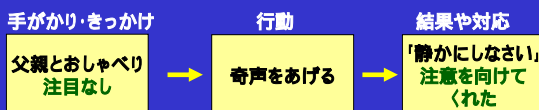
## プラスの対応とは

- 行動のすぐ後にプラスの対応をすることで、その行動が多くなったり上手にできるようになります。
- 上手なかかわりをマスターするための第一歩はプラスの対応が上手にできるようになることです。



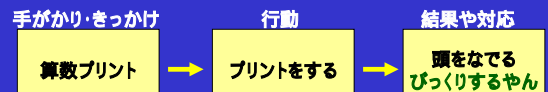
## ほめ方・しかり方

- ほめてるつもり、しかってるつもりでも子どもにとっては逆になっていることがあります。
- 親はしかったつもり
- でも子どもにとってはどうでしょう？



## ほめ方・しかり方

- 親はほめたつもり、でも子どもは？



- 子どもにどう伝わったかはその後の子どもの行動を観察していけばわかります。
- その行動が増えていけばほめたことはうまく伝わっているはず。

## ほめているけど効果がない？



- 子どもの視点からみれば「ほめられた」ことにはなっていないということです。
- “ほめたつもり”はいけません。
- 一人一人の子どもによって「好み」は違います。
- その時によっても変化し、飽きてくることもあります。
- **望ましい行動の直後にほめること**
- **言葉だけでなくほめ方を工夫すること**
- **握手などのスキンシップを取り入れる**
- **トークンを利用する**
- **一緒に活動する**
- **好きな活動を選択させる**

## 行動を増やす原理 1

行動の直後に子どもにとって好ましい結果がもたらされればその行動は増えていきます

- 子どもにとって好ましい結果とは？
- 上手なほめ方？
- いつほめるか？

## 上手にほめることは言葉をつかうだけではありません

- 表情やしぐさ
- 活動 抱っこや握手をする  
一緒に散歩をする
- 音楽を聴く
- テレビゲームをする
- 好きなもの おやつ シールをあげる
- トークン 集めていくと好きな物や活動と交換できるもの(シールや磁石など)
- **シートに記入してみましょ、**

## トークンとトークンボード



学習などに便利です。

今どれだけ進んでいるかが視覚的にはっきりします。

上の写真は5つたまったら好きな遊びをすることができます(数は学習内容によって変えていきます)。

## あそびの選択用カード



子ども自身に選択させることでより楽しいものになります

## 上手にほめるコツ

- 視線をあわせて
- 表情は穏やかに
- 子どもが好むタッチングをいれて
- 子どもにわかりやすいことばで行います

- 「お母さんのいったとおりでしょ！」悪い例
- 「ていねいにできたね」 よい例

## ほめるタイミング

- 望ましい行動の直後にほめることが基本
- 今までより少しでもよい行動をしようとしているとき、したとき。
- 指示にしたがうことができたとき
- してほしくない行動をしていないとき
- (例 友達とトラブルなく遊べているとき)

## ほめたり、ご褒美がないと やらない子どもになるのでは？



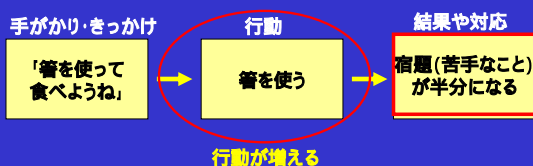
- しかるだけの対応よりもほめるかに効果的で優しい方法です
- しかるだけでは「しかる人がいないときにはやらない子」になってしまいます。
- いままでできなかったことや苦手なことに挑戦させるのですから最初の段階でほめることは必ず必要です
- できるようになり自信がつけばその行動自体が楽しみになり強化になります
- 外的にほめられなくても少しずつできるようになっていきます 最終目標

## ほめることを習慣化する

- 知らず知らずのうちにしかることが多くなっていますか？
- ほめることはしかることよりはるかに難しいことです
- ほめることを最初は意識的に練習し、習慣にしましょう
- 徐々に意識せずできるようになります

## 嫌悪的な結果を減らす

- 「我慢して箸を使って食べることができたら宿題は半分がいいよ」



- 行動の結果、嫌悪的な事態が減ることによっても行動は増えていきます

## 行動を増やす原理 2

- 行動の直後に子どもにとって好ましくない結果が減らされればその行動は増えていきます
- できるだけ原理1を使うようにします

## できなかった時にかんがえること

- 行動の後のプラスの対応を行っていますか
- たくさんほめていますか
- 子どもにとって困難すぎることはばかり要求していませんか
- 望ましくない行動をした時の対応が子どもを喜ばせることにつながっていませんか
- 楽しい気持ちで教えていますか

## できなかった時にかんがえること

- 行動の後のプラスの対応を行っていますか
- たくさんほめていますか
- 子どもにとって困難すぎるばかり要求していませんか
- 望ましくない行動をした時の対応が子どもを喜ばせることにつながっていませんか
- 楽しい気持ちで教えていますか

## 行動を減らす原理

行動の直後に子どもにとって好ましくない結果がもたらされればその行動は減っていきます

行動の直後に子どもにとって好ましい結果が減らされればその行動は減っていきます

## しかっているけど効果がない？



- 子どもの視点からみれば「しかられた」ことにはなっていない場合もあります。
- また何をしかられているのかわからない場合があります。
- やってはいけないことはわかっても、どうすればよいか理解できない場合があります。
- しかってばかりではお互い疲れてしまいます。
- ここではいくつかの失敗例から望ましい対応について考えていきます

## 不適切な行動への対応

### 事例1

A君は授業がつまらなくなると大声で奇声をあげ癇癩をおこします。先生はこれを無視することにしました。

- ある行動に対して対応しないことを消去といいます。
- しかし現実的に消去のみで対応することはなかなか困難です。

## 失敗例

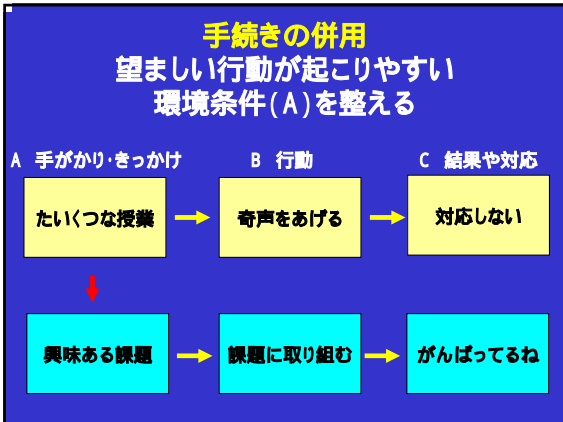
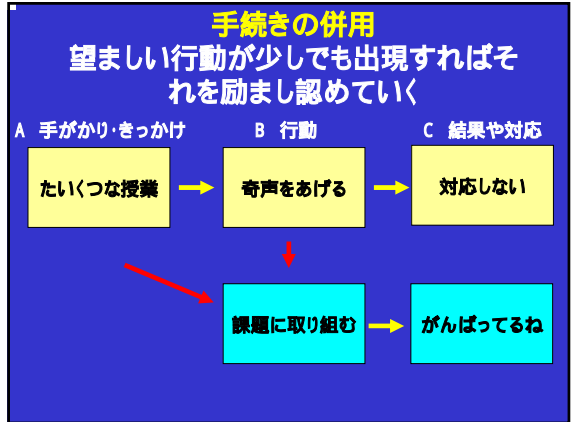
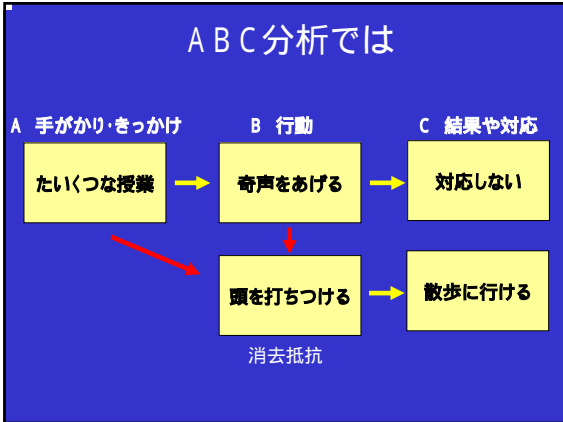
• 先生が無視しているとA君の癇癩はますます激しくなり、やがて頭を床に打ち付け始めました(消去抵抗)。

• 先生はしかたなくA君を落ち着けるために散歩に連れて行きました(癇癩の強化)。

• するとA君は要求場面では床に頭を打ちつけるようになっていきました。

## 原因の分析

- 無視(消去)を行うと一時的に行動は激しくなります(消去抵抗)。
- この時に先生はA君を散歩に連れて行ってしまいました。散歩に行くことはA君にとって好ましい結果(ご褒美)になります。
- 結果としてA君は激しく頭をぶつければ授業場面から逃れられ散歩に連れて行ってもらえるということを学習してしまいました。



### うまくいくコツ、やはりほめること

- 無視するだけでなく、不適切な行動以外の望ましい行動を積極的にほめたり認めていっていきましょう
- 望ましい行動が生じやすくなる条件を工夫しましょう
- 不適切な行動を無視するだけでなく、何をすればよいか具体的に示していくことが大事です

### 不適切な行動への対応

事例2

A君は友達に指示されると怒って強く友達をたたきます。先生はこれを厳しく叱責しました。

- ある行動に対して不快な刺激を与えることを罰といいます。
- しかし現実的に罰のみで対応することは多くの弊害を生みます。

### 失敗例

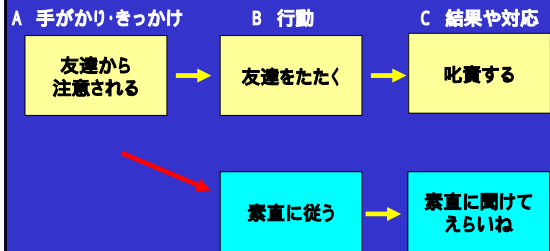
- 先生がいくら叱責してもA君は先生がいないときに友達をたたいていました(罰による学習)。
- 先生はA君にたたかれた痛みをわからせようとA君を同じようにたたきました(体罰)。
- するとA君は先生を見ただけで奇声をあげるようになってきました。

## 原因の分析

- 罰を行うと罰を与えられる場面とそうでない場面を弁別するようになります(罰による学習)。
- 罰を行うと一時的に行動は減りますがまた復活していきます。
- 過剰な罰は過剰な情緒反応を誘発します
- A君は友達をたたいてはいけないということではなく、先生がいるときはたたかないということを学習してしまいました。

## 手続きの併用

しかるだけでなく望ましい行動がとれるよう支援し励まし認めていく



## 無視や罰の特性

- 「不適切な行動は無視しましょう」とはいうけれど、、、なかなか難しいものです。
- また、しかったり罰を与えていくことは一時的には効果がありますが、再び復活してることがあります。
- しかったり罰を与える人とそうでない人によって行動を変えてしまうこともあります。

## しかるだけでなく

- しかるだけでは、子どもはどうしたらよいかわかりません
- 何をすればよいのかを具体的に示しましょう
- それが達成されやすくなるよう環境を整え支援しましょう
- うまくやれたら心からほめ認めていきましょう

## 家庭生活の中で指導目標を探しましょう

- 専門家の介在なしで、家庭で無理なく指導できる課題を選び、実践していけることを目標にしてみましょう。
- 以下の領域から取り組みやすい課題をチェックしていきましょう。
- **身辺自立・身だしなみ領域**
- **家庭生活・お手伝い領域**

## 増やしたい行動を具体的にする

- 次のような目標は療育目標にするには困難です。
- **みんなと仲良く遊べるように**
- **何にでも興味を持って自発的に取り組める**
- これはこれらが複数の行動から成り立っており抽象的で漠然としているからです。

## 具体的な目標にするには

- 具体的な目標を立てるには次の3つの内容を入れるようにしましょう。
- **どういう状況で？**
- **どのような行動を？**
- **どれくらいする(しない)のか？**

## 具体的な行動にする練習

- 次の行動を具体的な行動にしてみましょう
- ご自分のお子さんの視点で具体化してみてください
- **みんなと仲良くする**
- 意志をうまく表現できる

## 目標は具体的にかけていますか

- 療育目標は具体的に記述することが大切です
- グループで話し合い点検してみましょう
- **例 そうじをする**
- お風呂に入る前に部屋の玩具を棚に戻す
- **例 食事のあとかたづけをする**
- 夕食後食べた皿をトレイにのせてキッチンの流しにおくことができる。

## 目標を小さなステップにわける

- 複雑な行動を小さなステップにわけて達成する方法です。
- **これを課題分析といいます**
- **困難なステップが明確になり、効率的指導が可能になります**
- **課題例 食事のあとかたづけをする**
- 皿をトレイに入れる
- トレイを持つ
- トレイを台所に運ぶ
- トレイを置く
- 皿を流しに入れる

## 課題分析

- **課題例 コンビニでの買い物**
- 入店する
- 商品棚へ移動
- 商品を選択
- 商品をレジに持っていく
- 財布をだす
- お金を渡す
- お釣りをもらう
- おつりをしまう
- 財布をしまう
- 商品をもって店をでる



## 課題分析の練習をしてみましょう

- **課題1 カップラーメンをつくる**
- **課題2 靴下をはく**
- **課題3 顔をあらう**
- グループで話し合ってみましょう



## 課題分析のコツ

- 目標の達成を重視しましょう。子どもにとってより獲得しやすく指導しやすいステップを工夫しましょう
- 5時になったら電話する
- 腕時計のアラームがなったら電話する
- 課題分析のステップの最後には子どもにとって最も大きな喜びや賞賛・承認が与えられるようにしましょう

## 指導手続き作成のメリット

- 自分自身のかかわり方や指導がよくわかるようになります
- うまくいかないときの対応が明確になります
- 効果のあるかかわり方がよくわかるようになります
- 次の指導の手がかりがわかるようになります

## 指導手続きの作成

- 手続きを作成する上で一番重要なのは具体的に書くという点です。
- 指示の出し方を毎回変えているとそれだけで混乱してしまう子どももいます
- 目安としては自分の書いた指導プログラムで他の人でも同じように指導できるかどうかです

## 人・場所・時間を決めましょう

- 子どもにとっても親にとっても都合の良い条件を決めましょう。
- 最初はできる限り同じ人、場所、時間で指導しましょう。
- 特定の人や場所や時間でできるようになったら、人や場所や時間を変えてもできるようにこれらを変えていきましょう
- 用意する物もわずらわずに

## 指示はわかりやすく

- 指示する前に注意を引きましょう
- 言葉の場合は短くはっきりと具体的に
- 音声以外の手がかりを使いましょう
- サイン・指さし・視覚シンボル・写真・絵・具体物など
- 提示するタイミングを決めましょう
- 声かけや指示に従えない時
- 聞いてないのか 理解できないのか 理解できるがやりたくないのか考えます

## できないときの援助を決めましょう

- 援助の種類
- 言葉でヒントを言う
- 直接言語(～だよ)
- 間接言語(何するのかな)
- 指で指し示す
- カード示す
- サイン・ジェスチャーで示す
- モデルを示す
- 手をとってさせる
-

## 発達を促す上手な援助のために

- 反応を待って援助しましょう
- 同じ援助の繰り返し、否定的な声かけはやめましょう
- 援助が多すぎると、子どもは援助に頼ってしまい、指示待ちになったり、脱力したり、やる気を失ったりします。
- 援助が少なすぎると何度も失敗経験を繰り返すことにより自信をなくしてしまいます。
- 発達を促す上手な援助は、どのようにすればよいでしょうか

## 子どもにあった援助を順番に出す

「何するのかな」  
 間接言語  
 「レジへ行くんだよ」  
 直接言語  
 「レジへ行くんだよ」といってその方向を指さし  
 直接言語 + 指さし  
 「レジへ行くんだよ」といってその方向を指さし  
 身体的に誘導する  
 直接言語 + 指さし + 身体的ガイダンス

から 増加法  
 から 減少法

## なくしていける援助と残す援助

- 援助はなくしていけるものもありますが、その行動の獲得に非常に時間がかかったり、獲得が困難な場合は、その援助を残します(永久プロンプト)。
- これは、回復不可能なハンディキャップに対する補助具であり、社会の側に要請される必要な支援であるともいえます。

## できたときの対応と達成基準

課題ができたときにはどうしますか、  
 どのようなプラスの対応ができるでしょうか  
 子どもの視点で考えましょう  
 ほめることは大切です

**達成基準**  
 一度だけできたことが定着するために  
 援助なしで連続5回以上達成  
 1週間連続でかたづけができた場合

## 記録用紙を作りましょう

項目	1	2	3	4
入店する				
商品棚へ移動				
商品を選択				
商品をレジに持っていく				
財布をだす				
お金を渡す				

## 課題にのれない場合の修正

- 「うまくいかない」という評価では次につながらない。具体的記録から原因を究明しましょう
- 難易度の再評価
- 量・時間を決め、子どもにわかるよう明示する
- 課題を生徒自身の興味にあわせる
- フィードバック ほめ方・修正の仕方の再評価
- 課題に自己決定を導入する