

### ◆日頃から、こんなこと感じませんか？

- ・子どもとの関わり方が難しい…、この対応でいいのか分からない時がある…
- ・“褒めて伸ばそう”と言われるけど、褒めても手ごたえを感じない…
- ・褒めても良い行動が全然増えない…
- ・注意しても問題行動が全然減らないし、逆に問題行動が増えているような気がする…



### ◆ABA (応用行動分析) について学んでみましょう！

- ・A B A (応用行動分析) は、学習理論に基づく科学的なアプローチです。
- ・学習理論における行動とは、「**固体**<sup>\*1)</sup>と**環境**<sup>\*2)</sup>との相互作用であり、それが適応的なものであっても不適応なものであっても、**学習**<sup>\*3)</sup>された結果である。」と定義されています。

※1) 個体＝個人、対象の子どものこと

※2) 環境＝個体以外のすべてを指し、学校ではクラスメイトや担任の先生も環境に含まれる

※3) 学習＝勉強のことではなく、経験して学び覚えること

- ・一見、無意味に見える行動でも、本人にとって何かしらの得があるため、その行動は持続する。逆に言えば、本人にとって何かしらの得がないと、その行動は持続しない。
- ・問題行動でも考え方は同じで、問題行動をすることで必ず損に勝る得がある。

### ◆強化・強化子

- ・A B Aの基本は、適応行動を強化すること（良い行動を増やそう）。
- ・問題行動をなくそうとするより、適応行動を増やそうという視点が強いのが特徴です。
- ・なぜなら、問題行動ばかりに注目すると、問題行動が増えていく場合があるからです。
- ・行動を増やすことを強化と言い、行動を増やす働きのあるものを強化子と言います。
- ・強化子の種類はたくさんありますが、最も手軽で且つ大切なのは社会的強化子でしょう。  
食餌性強化子（食べ物、飲み物、お菓子）  
具体物強化子（シール、カード、フィギュア）  
活動性強化子（ゲーム、パソコン、動画視聴）  
般性強化子（お金、ポイントカードのポイント）  
社会的強化子（褒め言葉、拍手、良いねサイン、言葉がけ、良い表情、良い反応） など



### ◆強化・強化子の注意点

- ・ある行動を褒めても、ある行動が増えなければ、褒め言葉は強化子とは言えません。
- ・強化子とは、あくまで行動を増やす働きがあるものであって、行動を増やす働きがないものは強化子とは言いません。よく誤解している人も多いのですが、褒める＝強化子ではないのです。
- ・例えば、一般的に、お金は強化子になりやすいものですが、赤ん坊には強化子として機能しないでしょう。また、お腹いっぱいな時に、好きな食べ物を出されても強化子にはならないでしょう。
- ・どうしたらその子の適応行動を強化することができるのか、対象となる子どもやその状況に応じた強化子を模索することが大切です。

## ◆ABAと“アメとムチ”

- ・学校や家庭の中って、意外と“ムチとアメなし”のことが多いですか？  
→授業中に、ふざけると叱られて（ムチ）、きちんと授業を聞いていても褒められない（アメなし）
- ・これが“アメとムチ”だったら、  
→授業中に、きちんと授業を聞いていたら褒められて（アメ）、ふざけると叱られる（ムチ）
- ・ABAの原則は“アメとアメなし”  
→授業中に、きちんと授業を聞いていたら褒められて（アメ）、それ以外は褒められない（アメなし）  
（※ここで言うアメ＝何かしらの得＝強化子に該当）  
（※ここで言うムチ＝何かしらの損＝ABAでは嫌子に該当）

## ◆ABAでの罰・嫌子

- ・罰と聞くと、とてもひどいことを思い浮かべる人もいるかもしれませんが…
- ・ABAでの罰とは、ある行動に対して嫌子（嫌悪的な刺激）を与えて、ある行動を減らすことです。
- ・強化子を与えてある行動を増やすことを強化、嫌子を与えてある行動を減らすことが罰です。
- ・嫌子は、叩いたり正座させる体罰のみならず、叱責や注意など嫌悪的な刺激すべてが該当します。

## ◆罰・嫌子の注意点

- ・強化子と同様、いくら叱責してもある行動が減らなければ、叱責は嫌子とは言えません。
- ・そして、ABAでは罰（嫌子）を使わないことを原則としています。
- ・罰（嫌子）には以下のような副作用があるとされています。  
罰を使う人以外の人の言うことを聞かなくなる  
罰への耐性ができるので、罰を使う人の行動がエスカレートしてしまう  
新しい行動を生み出す訳ではないため、また別の問題行動が起こる場合がある

## ◆Q & A（褒める・叱る）

(Q) いくら褒めても良い行動が増えないのは？

→ (A) 褒め言葉が強化子として機能していないから！

(Q) いくら叱っても問題行動が減らないのは？

→ (A) 叱られることが嫌子として機能していないから！

(Q) 注意したら問題行動が増えちゃった？

→ (A) 注意が子どもにとって良い反応＝強化子として機能してしまったから！

(※特に、“ムチとアメなし”の状況下だと、問題行動を起こさないと注目されないため問題行動が起こりやすくなる。また、注意される嫌子よりも関わってもらえて嬉しい強化子の機能の方が強くなると、問題行動が強化されてしまう。)

※褒める・叱るなどその行為に注目するのではなく、その機能に注目することが大切！

※相互作用なので、自身の関わり方を振り返ることが大切！

## ◆特性などの問題から、褒め言葉が強化子として機能しない場合も？

- ①自閉症スペクトラムの子だと、何を褒められたか分からないとか、褒め言葉に興味がないとか…
- ②注意欠如多動症の子だと、そもそも褒め言葉に注意が向いていない場合も…
- ③知的な問題が大きい子だと、問題が難しすぎて、褒められる喜びよりも負担の方が大きい…

## ◆褒め言葉が強化子として機能するための工夫の例

- ①子どもや状況に合わせた声かけを工夫する
  - 漠然と（いいね、すごいね、やるね）
  - 具体的に（良い姿勢、キレイな字、枠の中に書けている、良い表現）
  - こだわりに関連付けて（レベル1 3 5くらい、快速列車みたい、2等空佐くらい）
- ②子どもの注意が向いていることを確認したり、注意を向けるアクションを起こしてから褒める
- ③取り組みやすい問題に絞ったり、取り組みやすいように提示して、できたら褒める

## ◆適切な行動を起こしやすくするための事前の工夫

※交通整備のイメージ（車線・横断歩道・信号・交通ルール）

- ①環境・道具の整備
  - ・余計な物の撤去、整理整頓
  - ・空間の明確化（シートやカゴを使ったり、床に印をつけるなど）
  - ・感覚過敏への対応（部屋の温度調整、保冷剤、耳栓、イヤーマフ、サングラス、PCメガネなど）
  - ・使いやすい道具（芯の太いシャーペン、角の多い消しゴム、滑り止め付きの定規など）
- ②見通しを伝える
  - ・全体スケジュール；写真、イラスト、文字で視覚的に示す（時刻や時計のイラストも提示）
  - ・終了；あと〇枚、あと〇回、あと〇分、〇分まで（時計、タイマー、タイムタイマーを活用）
- ③ルール
  - ・肯定的な目標（～しない×）、測定可能な目標（曖昧な目標×）、目標の共有（押し付け×）
  - ・強化子の提示、強化スケジュール（強化子を与える頻度）の調整
  - ・毎回ふり返り、定期的にルールを見直す
- ④声かけ
  - ・肯定的な声かけ
    - ～しようね（～しちゃダメ×）、歩きます（走っちゃダメ×）、
    - ◇◇してから◆◆しようね（◇◇しないと◆◆できないよ×）
  - ・ミスが減らす声かけ
    - 一回につき一つの指示、分かりやすく端的に、復唱させる、書いて残す
- ⑤難易度調整（負担を減らす）
  - ・分かりやすく、取り組みやすく、量を少なく、時間を短く、興味があるものを取り入れる

## ◆それでも褒めるところがない…なんて言うのは観察不足！

※大切なのはスモールステップの視点！

- ・普段、姿勢が崩れている子が、普通に椅子に座っていたら ←褒めましょう！
  - ・普段、机の周りが散乱している子が、鉛筆1本しか落としてなかったら ←褒めましょう！
  - ・普段、全くノートを書かない子が、1行だけノートを書いていたら ←褒めましょう！
- ※見逃さずに、すかさず褒めましょう！

## ◆スモールステップの視点

- （利点1）取り組みやすい、成功しやすい、失敗しにくい
- （利点2）良い関係が築きやすい、負のスパイラルに陥りにくい



(コツ1) 現状からスタートする!(周りと同じレベルを求めるのは×)

(コツ2) 維持する期間を設ける!(ステップアップを急ぐのは×)

### ◆まとめ

※適応行動を強化し、問題行動を強化しないように!

※褒め言葉が、強化子として機能するような工夫を!

※適応行動が起こりやすくなるように、事前の工夫をしっかりと!

※様々な場面において、スモールステップの視点を!

※子どもと一緒に、関わる大人もスモールステップでレベルアップ!

### ◆ABA(応用行動分析) 推薦図書

- ・メリットの法則 行動分析学・実践編 奥田健次(著) 集英社新書
- ・叱りゼロで「自分からやる子」に育てる本 奥田健次(著) 大和書房
- ・(発達障害の子の育て方がわかる!) ペアレント・トレーニング 上林靖子(監修) 講談社
- ・発達障害の子どもを伸ばす 魔法の言葉かけ shizu(監修) 平岩幹男 講談社

## 祝

スマイル卓球教室の五島雪嵩君が、  
令和3年度 愛知県障害者スポーツ大会  
で第3位になりました!!  
おめでとうございます!



## あしがき

先日、自閉症の小学生のお母さんが診察に来られたついでに、M子ちゃん元気?と尋ねたところ、元気に登校してるけど私が呼んでも返事しないし、目も合わせてくれないと寂しそうでした。返事一回、1ポイントとして視覚的にわかるようにし、溜まったらご褒美ということにしてみましようかとの提案にお母さんも乗り気でした。次回の診察が楽しみです。まずは簡単なABA=応用行動分析でしょうか。「ゆうこうの家」のスタッフはABAをベースに子供たちと関わっています。

17年前NPOを作ったきっかけは、当院に初めて勤務した心理士が自閉症の職人になりたいと言った事、同時期にことばのでない自閉症の子のお母さんが、一度この子にママと呼ばれてみたいと言った事、心理士の支援でそれが叶えられた事でした。その後、心理士が増えるにつれて患者さんも増え、診察の枠内だけでは無理になってきて、NPOという形をとることにしました。スタッフも利用者さんとそのご家族から多くのことを学ばせていただくと同時に、いろいろな方々の支えのもとに今に至っています。

二年半に及ぶコロナ禍です。クリニックの方でも発熱患者さんは別室診察-抗原検査がパターン化していますが症状は軽いという印象です。早くマスクなしの通常生活に戻りたいですね。

NPOも休みなしで頑張りますので、今後とも変わらず応援お願い申し上げます。

(U)