

# 応用行動分析学をはじめよう：発達支援と問題解決の基礎

山本淳一（慶應義塾大学・文学部・心理学研究室/ CREST・科学技術振興機構）

皆さんは、子どもたちの心の働き（動機づけ、意欲、指示理解、自尊心、達成感、感情）は、子どもたちの心の奥底にあって、それが、子どもたちの行動を引き起こしていると考えることが多いかもしれません。しかしながら、子どもの成長を支え、より良い方向に向かってもらうためには、まず「個人と環境との相互作用」を知らなくてはなりません。「個人と環境との相互作用のありかた」を「行動」といいます。

「行動」には「法則」があります。「行動」の「法則」を明らかにしてきた学問が「行動分析学 (behavior analysis)」です。行動分析学は、米国の心理学者スキナー (Skinner BF:ハーバード大学教授:1904-1990) が創設した心理学・行動科学を基盤にした学問ですが、今では、子育て支援、教育、カウンセリング、コンサルテーション、リハビリテーション、コーチングなど、さまざまな場面で活用されて、成果をあげています。その応用領域をまとめて「応用行動分析学 (applied behavior analysis : ABA)」と言います。

## 1. ABC分析：個人と環境との相互作用を理解する

私たちの「行動 (Behavior : B)」は、周りの環境にある刺激を手がかりとして（きっかけやヒントとして）引き起こされます。行動を引き起こす働きを持つ刺激を「先行刺激 (Antecedent stimulus : A)」と言います。一方、私たちが行動を起こした結果、環境から与えられる応答（フィードバック）を「後続刺激 (Consequent stimulus : C)」と言います。刺激は、自分の身体の外から来る場合と、内部から来る場合があります。このような観点から、子どもの行動を見ていくと、よりよい発達支援ができ、問題行動を解決することができます。これを「ABC分析 (図1)」と言います。具体的にいうと、なにがきっかけでその子は教室から出ていこうとしたのか？ (A→B)。教室から出ていった結果、どのようなことが起こったのか？ (B→C)。このことが繰り返された結果、益々、問題行動は増えたのか、あるいは減ったのか？ (C→B)。これらを細かく見ることで、問題行動の原因を発見し、解決に導きます。

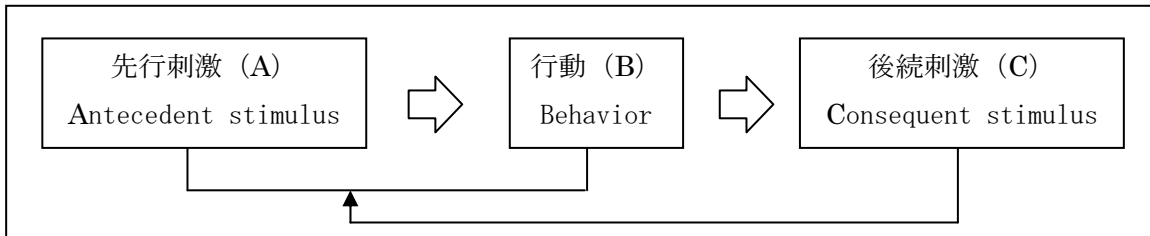


図1：ABC分析

## 2. 行動の法則性を理解する

行動を増やす働きをする後続刺激を「強化刺激」といいます。一方、行動を減らす働きをする後続刺激を「嫌悪刺激」といいます。環境からの応答がない場合、行動は減ります。「消去」といいます。

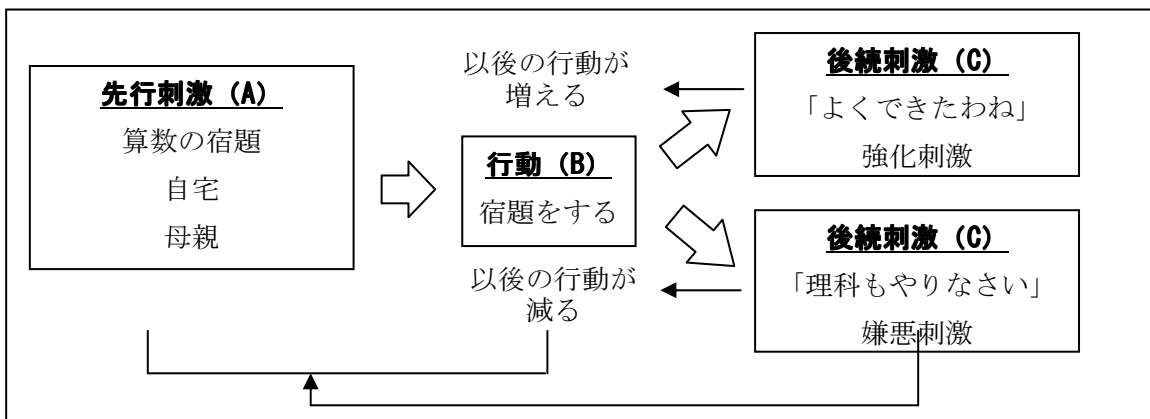


図2：行動の増加と行動の減少

### 3. 行動に働きかける：「できる！行動」をターゲット行動とする

増やしたい、あるいは減らしたい行動を「ターゲット行動（標的行動）」と呼びます。このターゲット行動は、複数の行動のつらなり（行動連鎖）から成り立っていることも多いです。このような場合には、行動をいくつかのまとまり（行動要素）に切り分けて（課題分析）学習を進めます。また、「できない行動」「苦手な行動」に焦点を当てるのではなく、「できる行動」「得意な行動」に焦点を当てます。

### 4. 先行刺激から行動に働きかける：無誤学習を進める

#### 【プロンプト・フェイディング法】

よい行動を増やす場合、さまざまな手がかり刺激（プロンプト、介助刺激）を与えて、よい行動を確実に引き出し、次にそのプロンプトを徐々に減らしていくことで、介助や手がかりがなくても行動がスムーズに行なえるようにします。

#### 【時間遅延法】

短い時間（5秒～10秒）、大人はあえて働きかけを行わないで、子どもがターゲット行動を自発的に行うのを待ちます。大人が待っている時間内に自発的な行動ができなかった場合にのみプロンプトを与えます。

#### 【ポジティブルール】

ルールを明確にしてから行動してもらいます。例えば「早く宿題を済ませたら週末に遊園地へ行こう」というように、強化刺激が得られる条件を明確に示したポジティブなルールによって、見通しを与えます。

### 5. 後続刺激から行動に働きかける：強化刺激で適切な行動を増やす

#### 【多様な後続刺激】

問題行動を減らすことを考えるのではなく、よい行動を、強化刺激によって増やすことを、第1に考えます。そうすると、結果的に、問題行動はなくなっていくのです。いろいろな強化刺激を用いて、十分に、ほめてあげます。

#### 【強化刺激の与え方】

強化刺激の効果は、次の5つを活用することで高まります。①即時性（行動の直後に与える）、②多様性（できるだけ多くの種類の強化刺激を用いる）、③明示性（強化刺激そのものをはっきりとした明瞭な形で示す）、④具体性（良い行動の内容を具体的に褒める）、⑤関連性（適切な行動と直接関連した強化刺激を用いる）。

#### 【内在的強化刺激への移行】

はじめは、大人は子どもをたっぷりほめます。色々な種類の強化刺激を十分に与えるのです。その後、徐々に、強化刺激を減らしていき、強化刺激がなくても行動が維持されるようにもっていきます。行動すること自体で強化刺激が得られるようにするのは、身体が軽くなるなどの内部感覚、行動することで徐々に目標に近づいていくこと、ことばで自分をほめることなどが、内在的強化刺激として働くようになっていきます。このように、子どもの自立を促していくのです。

### 文献

山本淳一・池田聡子（2007）できる！を伸ばす行動と学習の支援。日本標準

山本淳一・池田聡子（2005）応用行動分析で特別支援教育が変わる。図書文化社

杉山尚子（2005）行動分析学入門。集英社新書 / 奥田健次（2012）メリットの法則。集英社新書

### 応用行動分析学の紹介

日本行動分析学会：<http://www.j-aba.jp/>

行動リハビリテーション研究会：<http://www.koudo-reha.com/concept.html>（解説PDFがあります。）

慶應義塾大学山本淳一研究室：<http://www.flet.keio.ac.jp/~yamamotj/>