

ABA 早わかり

2014.6 藤坂龍司

1. ABA とは

ABA とは応用行動分析 (Applied Behavior Analysis) の略称です。別名、行動療法ともいい、発達障害児の療育法の一つです。

2 で説明する行動の基本原理に基づいて、子どもの具体的な行動に着目して働きかけを行ないます。

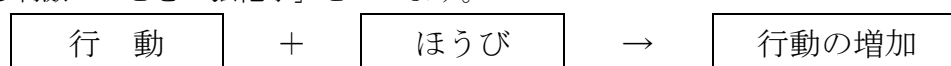
望ましい行動はほうびを与えることで伸ばし、望ましくない行動はほうびを与えないことによって抑えることを基本とします。

2. 行動の基本原理

人間の行動は次の原理に従って増えたり減ったりします。

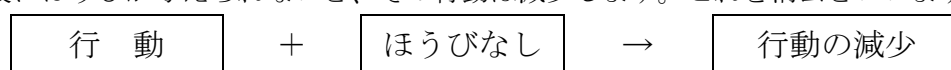
(1) 強化

行動の直後にその人にとってほうびとなる刺激を与えると、その行動は増えます。これを強化といい、ほうびとなる刺激のことを「強化子」といいます。



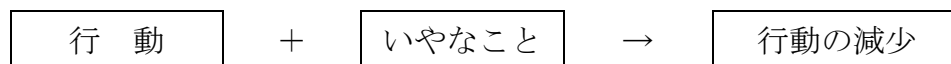
(2) 消去

行動の直後にほうびが与えられないと、その行動は減少します。これを消去といいます。



(3) 罰

行動の直後にいやなことがあると、その行動は減少します。これを罰といいます。



罰には積極的罰と消極的罰があります。

$\left\langle \begin{array}{l} \text{積極的罰} \\ \text{消極的罰} \end{array} \right.$	積極的罰：不快を与える罰	例：叱る
	消極的罰：ほうびを取り上げる罰	例：ゲーム機を取り上げる

3. 問題行動への対処

(1) 問題行動の機能

問題行動に対処するには、まず問題行動が何によって強化されているかを探る必要があります。そのためには問題行動の事前と事後にどんな変化があったかを観察します。問題行動はたいてい次の四つの原因のどれかによって強化されています。

	事前	行動	事後
①要求の実現	おもちゃがほしい	→ かんしゃく	→ おもちゃがもらえる
②回避	嫌な勉強	→ かんしゃく	→ 勉強せずに済む
③注目	かまってもらえる	→ いたずら	→ かまってもらえる
④感覚刺激	退屈	→ 奇声を上げる	→ 退屈がまぎれる

(2) 対処法

対処法の基本は「消去+DRO」です。つまり問題行動を強化している原因を探り、それを取り除く一方で、適切な行動を促し、強化します。それではうまくいかない場合に限って、軽い罰（通常は消極的罰）を用います。

①消去

問題行動を強化しないようにします。例えば注目が強化子になっているのなら、無視して注目しません。

②DRO（他行動分化強化）

問題行動に代わる適切な行動を強化します。例：離席が問題になる場合は、すわっているときにほめます。

③消極的罰

タイムアウト：罰として楽しい場所から一時的につまらない場所へ移動させます。例えば教室の隅で1分間立たせます。

レスポンスコスト：子どもにとって価値のある物を取り上げます。例えば、シールをためるとごほうびと交換できる約束（トークンシステム）をしている場合、罰としてシールを何枚か取り上げます。

④先行条件操作

問題行動が起こりにくくする事前の工夫をします。例えば教室から脱走するときは、脱走しにくいように、教師の席のすぐそばに座らせるなどの方法をとります。

4. 適切な行動の教え方

ABAの援助の基本は「プロンプト&強化」です。つまり育てたい行動を促して引き出し（プロンプト）、ほめるなどして強化します。

(1) 標的行動の特定

まず働きかけの対象とする行動を具体的に決めます。これを「標的行動」といいます。

例えば45分間、席に座っていられることが長期目標なら、そのためにまず5分間だけ席に座っていられることを当面の目標、すなわち標的行動とします。

(2) プロンプト

「プロンプト」とは手助けやヒントのことです。標的行動が決まったら、それをどのようにプロンプトして促すかを考えます。プロンプトの方法としては、

①手を添えて援助する（マニュアルガイダンス）、②正解を指さす（ポインティング）、③やってみせる（モデリング）、④絵や文字で示す（視覚支援）などがあります。

プロンプトは徐々に減らして行き、最後にゼロにします（プロンプトフェーディング）。

(3) 強化

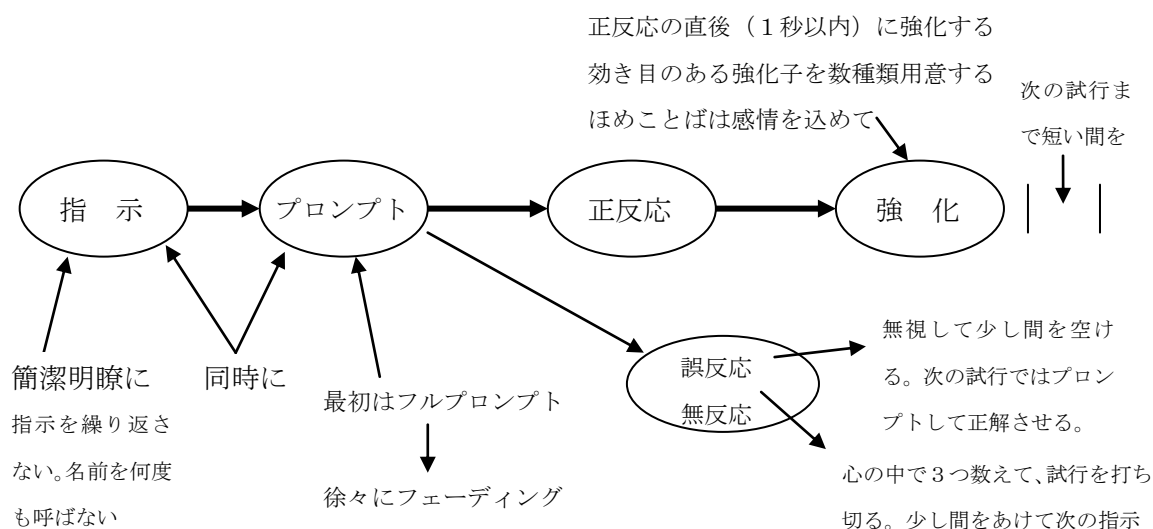
プロンプトの方法を決めたら、最後に何を強化子にするかを決めます。強化子は本人が喜ぶもので、その場で使えるものなら何でもいいです。学校なら、主にほめ言葉、軽いボディータッチ、休憩、好きな活動、子どもによっては花丸やシールなどが使えるでしょう。

「強化はすばやく」が原則です。標的行動をプロンプトしたり、本人が自発したら、ただちにほめたり、その他の強化子を与えて強化しましょう。

強化子は飽きがこないように少しずつ与えます。最初は毎回与えるが、徐々に間引くようにしてください。

5. ABAセラピーの基本技法

(1) ディスクリート・トライアル（不連続試行）



(2) 弁別学習

二つ以上の指示や教材を区別させるときは、「ランダムローテーション」と呼ばれる方法を取ります。これは二つ以上の指示をランダム(不規則)に出すことです。

例：頭、お腹、お腹、頭、お腹、頭、頭、頭、お腹...

ランダムローテーションで10試行中8試行以上正解したら習得と考えます。

(3) その他の技法

・ シェイピング

いきなり目標行動を目指すのではなく、まずそれに近い行動を強化し、徐々に目標に近づく、という方法です。

・ チェイニング

服を着るなどの長い複雑な行動は、細かな単位に分解し、一番最後のステップから先に教えて、徐々にさかのぼっていきます。

・ 般化

1つの環境で教えたことを別の環境に応用させることです。人の般化、場所の般化、教材の般化などがあります。