

いいセラピーをするために

藤坂龍司

1. ディスクリート・トライアルのポイント

<全体的注意>

○ターゲットを一つに絞る。

一度に複数のことを教えようとしたりしない。

何を教えたいか、どの行動を増やしたいか、を頭の中で明確にし、その行動（これを「標的行動」という）が現れた時だけに強化を集中させる。

例えば正解したときにお菓子を与えるのなら、正解した途端に無条件で与えるべきであって、「ついでに『ちょうだい』と言わせよう」などと思っはいけない。強化が拡散すると、肝心の行動がなかなか増えない。

○余計なことに反応しない。

子どもが泣いたり、ぐずったり、ほしい強化子を指さしたり、関係ないことを話しかけてきたりしても無視すること。こちらが引き出したい行動だけに注目し、それが現れた時だけ反応してあげる。

セラピーは常に強化と消去の同時進行である。こちらの引き出したい行動はどんどん強化する一方で、困った行動（泣く、強化子を要求するなど）は無視して消去する。そうすれば急速にセラピー中の問題行動が減り、望ましい行動が増えて行く。

○「これから始めます」と言わない。

セラピーを始めるときに、「これから始めます」などと言ってあいさつさせてから始める親御さんが多いが、これは感心しない。

デスクセラピーは日常生活に般化しにくいのが一つの欠点とされる。日常生活に般化しやすくするためには、デスクと日常との環境の違いをなるべく小さくすることが大切である。

ところがあいさつ儀式をしてからセラピーを始めるようにすると、それだけ日常生活からかけ離れてしまう。子どもはあいさつをするとセラピーモードになって指示に答えるかもしれないが、逆に日常場面では指示に答えなくなる。これを防ぐためには、セラピーにおいてもなるべく特別なことはやめ、さりげなく指示を出すようにする方がいいのだ。

<指示の出し方>

○クリアな声で指示を出す。

何もない空いきなり稲妻がきらめくように。いわゆる「セラピーボイス」で。

のちには自然ないい方にも慣れさせていく。

○余計なことは言わない。必要なことだけを言う。

指示の前に、「じゃあ」とか「はい」とか言わない。無駄に名前を呼ばない。立たせたいなら「立っ

て」だけ。リンゴにさわらせたいなら「りんご」とだけ言う。

○指示を繰り返さない。

一つの指示は最大二回まで。一回言って5秒待ち、反応がなかったら、次は子どものそばに行ってもう一度指示を出しながら、プロンプトして実行させる。あるいは遊んでいるものを取り上げるなどして、指示実行を確実にする。

○一定のリズムで指示を出す。こっちを向くまで待たない。

一定のリズムで指示を出すと、目はよそを向いていても、注意はそのタイミングで戻ってくるもの。多少よそを向いていても、視線の端で捉えて正解すればよい。その都度強化していれば、徐々にこっちを向く時間が増えていく。

○前の試行の強化から、次の試行の指示まで、1，2秒の間を空ける。

例えば強化子のおもちゃを取り上げながら指示を出してはいけない。そうするとまだ子どもはそのおもちゃに気を取られていて、次の指示に集中できない。強化子がなくなって、次の指示を待つ「無」の時間が必要。

ただし、注意が続かない子の場合は、強化子を取り上げた直後にすばやく次の指示を出すことも。また注意がなかなかこちらに向かないが、向けば正解できる子の場合は、こっちを向くまでじっくり待つこともある。

○ぼんやりして指示に反応しない子どもには、「ウェイクアップスキル」（目覚まし課題）を。

例えば「タッチ」と言いながら手を子どもの前に差し出し、勢いよくパッチンさせた1秒後に指示を出す。それ以上間があくと、また「眠り」に戻ってしまう。

あるいは多少頭が眠っていても自然に反応するような簡単な音声指示（バンザイ、パチパチなど）を出してもよい。

○余計なヒントを出さない。意図して出すプロンプト以外は、常にニュートラルに。

例えばマッチングの時には必ずテーブルの中央で物を渡す。正解の教材の近くで渡さない。

物の受容的命名の時、正解の場所を確認してから指示を出さない。正解を見たら、別の物も見ても、それから指示を出す。

<プロンプト>

○新しい課題の時は最初からプロンプトする。常に成功から入ること。

○プロンプトは指示と同時に直後に。

プロンプトが遅れると、失敗させてしまうことが多い。子どもが反応してからプロンプトしたのでは遅い。指示と同時にプロンプトすることで、指示と正解が子どもの頭の中で結び付き、以後、正解を導きやすくなる。プロンプトが遅れると、この結びつきが成立しにくく、いつまで経ってもプロンプトなしでは正解できなくなる。これを「プロンプト依存」と呼ぶ。

○最初はフルプロンプト。

中途半端なプロンプトをして失敗させるくらいなら、十分すぎるくらいの援助をして、確実に正解から入るようにする。

○徐々にフェーディング。

プロンプトが「1か0か」になってはいけない。難しい課題ほど、段階的にゆっくり減らして行くこと。せっかちはだめ。フルプロンプトで3回くらい正解させてから、70%のプロンプトへ。数回正解してから50%へ、という感じ。

フェーディングの途中でできなくなったら、少し前の段階に戻って正解させてから、再びもっと小刻みにフェーディングしていく。

○時々、プロービング。

フェーディングの途中で、時々、いきなりプロンプトをゼロにして、できるかどうか確かめてみる。これを「プロービング」という。もしプロンプトなしでできれば、それ以上のフェーディングの手間を省くことができる。できなかつたらすぐにフェーディング手続きに戻る。

○二回連続で失敗させない。一度間違ったら、次は指示と同時にプロンプトして正解させる（ただし分かっていると思われるときは、プロンプトせずにもう一度チャンスあげることもある）。

○プロンプト過剰に気をつける。

手を強く握らない。必要最小限の力だけ使う。子どもの手にそっと手を添える程度。

例えば字を書かせる時に、最初から最後まで手をしっかり握っている親御さんがいるが、それだと子どもは不愉快だし、プロンプトに身を任せてしまって、自立しにくい。

試しに子どもに字を書かせてみて、うまく書けないところだけ、そっと手を添えるようにして、かけるところは自分でさせるようにする。そうすればプロンプトも早くフェードアウトできる。

<強化>

○強化はすばやく。

すばやくほめる。子どもの正反応から瞬時に。物の強化子を与える場合は、なるべくほめ言葉が終わらないうちに与える。

○ほめるときのこつ

ほめるときにパッと顔を輝かせる。顔もちょっと動かすとよい。

ほめ言葉には気持ちをこめる。「じょうず」だけでなく、「うーん、上手」「ああ、すごいね」など、間投詞を有効に使うこと。

ほめながら、ほっぺをちょんちょんとつつくなど、軽い心地よい身体接触を加えると、より効果的。

○強化子は飽き切る前に交換。

○子どもが強化子を嫌がったり、他の強化子を指示しても、すぐには強化子を交換しない。最低一回、

次の指示に正反応してから、欲しがっていた強化子を出す。

○なるべく飽きが来るのを遅らせるため、強化子は少しずつ、ケチケチ使う。

○10 試行ランダムの場合は、最初は強火、次は弱火、後半中火、最後はまた強火で。

○難しい弁別課題をクリアさせるためには、途中で強化をはさまずに、数試行、連続して出しても反応できるようにしておいた方がよい。そのためには強化子を徐々に間引いて行くこと。

○強化子にタブーを設けない。使えるものは何でも使う。

○強化子が何か分からないときは、子どもを自由にさせる。子どもが好んでしていること、子どもが自分から取り上げたおもちゃ、が強化子になる。

○トークンのバックアップ強化子は近小>遠大。

○強化子を間引くときは、規則的より不規則に間引いた方がよい。

2. プログラムの立て方、時間配分

○難しすぎず、やさしすぎない課題を与える。子どもがちょっと頑張れば成功できるように。

○難しい課題は小刻みなスモールステップに分解し、成功させやすくする。

○教材にこだわる。

納得のいくいい教材が得られてから、その課題をスタートさせる。教材にはお金を惜しまない。

○復習に十分時間を取る。

いまできていることを確認しながら次の課題へ。

○最後は成功で終わらせる。