

# ABA の基本原理とその応用

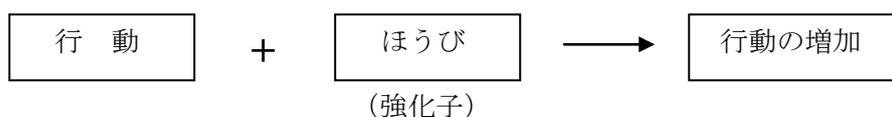
2013.6.30 名古屋定例会

藤坂龍司

## 1. 行動の基本原則

### (1) 強化

行動の直後にその人にとってほうびとなる刺激が与えられると、以後その行動は増加する（または維持される）。これを「強化」と言い、ほうびのことを強化子という。



例①：窓を開ける + いい景色 → 頻繁に窓を開けるようになる

例②：テレビをつける + 面白い番組をやっていた → よくテレビをつけるようになる



### <負の強化>

正確に言うと、強化には「正の強化（積極的強化）」と「負の強化(消極的強化)」の二種類がある。

正の強化（積極的強化）～行動の直後に快刺激を与える (+) こと。行動は増加する。

負の強化（消極的強化）～行動の直後に不快な刺激を取り去る (-) こと。行動は増加する。

例①：とげを抜く + 痛みが消える → とげが刺さると必ず抜くようになる

例②：しょうが湯を飲む + 風邪が治る → 風邪のときはしょうが湯を飲むようになる

負の強化の例を考えてみよう。



### (2) 消去

それまで強化されていた行動は、行動の直後にほうびが与えられなくなると、徐々に減少していく。これを「消去」という。



例①：窓を開ける + 隣のビルの壁が見えるだけ → 窓を開けなくなる

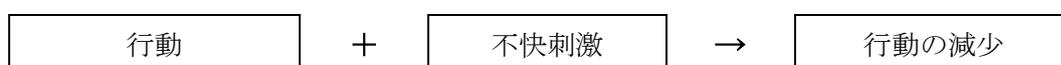
例②：テレビを見る + つまらない番組ばかり → テレビを見なくなる

消去の例を考えてみよう。



### (3) 罰

ある行動の直後に不快な刺激が与えられると、その行動は減少する。これを「罰」という。



例①：壁に落書きをした+ひどく叱られた→もう落書きをしなくなった

例②：テレビをつける+いきなりショッキングなシーンを見た→テレビをつけなくなった

例③：熱いやかんにさわった+やけどをした→熱いやかんにさわらなくなった

罰の例を考えてみよう。



### <負の罰>

強化に正の強化と負の強化があるのと同じように、罰にも正の罰（積極的罰）と負の罰（消極的罰）がある。

正の罰（積極的罰）～不快を与える（+）罰

負の罰（消極的罰）～快を取り去る（-）罰

例①：サッカーの試合中に反則した+退場させられた→反則しなくなった

例②：ぼんやり歩いていた+財布をどこかに忘れてきてしまった→ぼんやりしなくなった

負の罰（消極的罰）の例を一つ考えてみよう。



### <概念の整理>

正の強化	0	→	行動	→	+
負の強化	-	→	行動	→	0
消去	0	→	行動	→	0
正の罰（積極的罰）	0	→	行動	→	-
負の罰（消極的罰）	+	→	行動	→	0

## 2. 日常生活への応用

### (1) 強化の使用

基本的には正の強化を中心に。

少なくとも叱るのと同じだけほめているか。

叱る > ほめる ( )

叱る = ほめる ( )

叱る < ほめる ( )

ほめる以外の強化手段をどれくらい持っているか。

日頃、ほめる以外にどんなやり方で自分の子どもを強化しているか、考えよう。

適切な時に必要なだけ強化しているか。子どものペースになっていないか、考えよう。

### 負の強化の使用例

### (2) 消去の使用

問題行動はまず消去が原則。

子どもが危ないこと、不作法なことをした時に、つい「だめ！」と声を出していないか。

嘯まれた時に、つい「いたい！」と言っていないか。

### (3) 罰の使用

#### 叱るコツ

やんわり叱っても意味がない。びくっとするくらい強い声で、短く叱ること。それで行動をやめたら、さらっと流す。くどくど言い聞かせない。

#### なにげない罰の使用

##### 手を握って歩かせたいとき

手を振りほどこうとしたら強く握る。振りほどこうとしなくなったら、握りをゆるめる。

##### 食事中、席を立たせたくないとき

席を立ったら、子どものお皿を片付ける。戻ってきても1分間はそのままだ。