

ABAセラピー：基本のノウハウ

1

2014.6.15 つみきの会記念講演会

藤坂龍司

NPO法人つみきの会代表・臨床心理士

ABAとは

- ▶ 応用行動分析 (Applied Behavior Analysis)のこと。行動療法ともいう。
- ▶ 科学的に確かめられた行動の基本原理に基づいて、人の行動に働きかけ、それを望ましい方向に変えていこう、というもの。
- ▶ 伸ばしたい行動に対してはその人にとってほうびとなる刺激（強化子）を与え、抑えたい行動に対してはほうびを与えないことを基本とする。
- ▶ 心の中には踏み込まない。外に現れた行動だけを見る。
- ▶ 効果をデータで確認し、効果のある手法だけを積み重ねる。
- ▶ 自閉症などの発達障害の療育法として成果を挙げている。特に自閉症早期療育法としてのABAは、自閉症の改善効果が科学的に実証されている、ほとんど唯一の方法である。

ABA早期集中療育の成果

- 米UCLAのロバース博士は、1970年代から80年代初めにかけて、2-3歳の自閉症児19人に対して週40時間のABA個別療育を主に子どもの家庭で実施した。
- その結果、そのうち9人（47%）が小学校入学までに知的に正常域に達し、かつ付き添いなしで普通学級に入学した（Lovaas, 1987）。
- この研究に基づき、ABA早期集中療育（EIBI）は米国やカナダで自閉症の改善に有効な方法と認識され、カリフォルニア州やNY州など先進的な州ではABAセラピストの家庭への派遣が公費補助ないし医療保険の対象となっている。カナダオンタリオ州では全州規模でABA早期集中療育が公費実施されている。

つみきの会のABAセラピーの効果

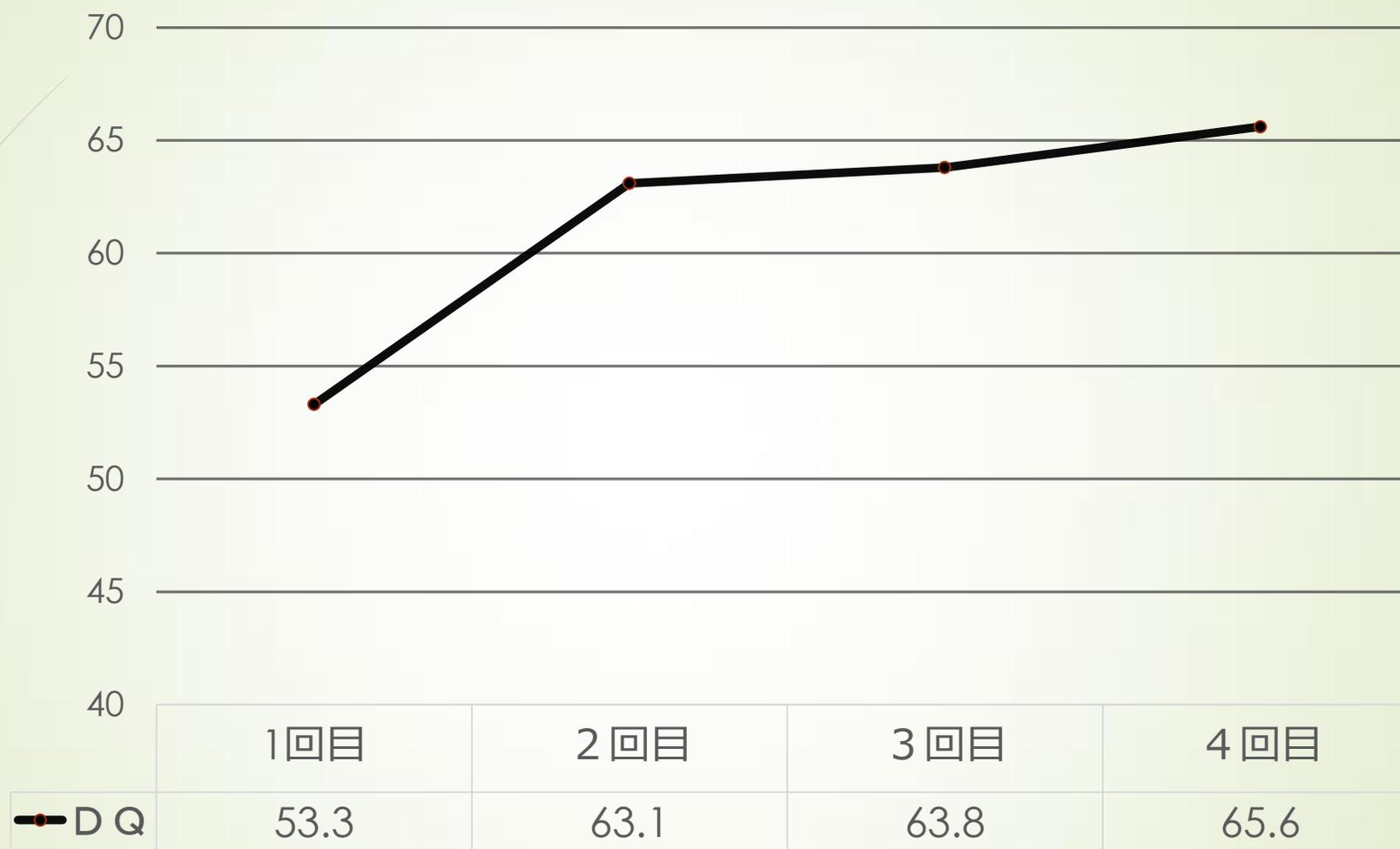
- ▶ つみきの会は、家庭でABAセラピーに取り組む自閉症児の親たちの会。2000年に設立。全国に1200家族以上の会員がいる。
- ▶ つみきの会では親を支援するため、独自にABAセラピストを養成し、希望する会員家庭に有料で派遣している。
- ▶ つみきの会のセラピスト部門「NOTIA」では3年前から訪問家庭すべてに年に一度、発達検査用紙（KIDS）を配布。発達指数のデータを収集してきた。この度、3年間、計4回のデータがそろった25人の子どものデータをまとめた。

▶ 対象児プロフィール

性別：男21、女4。診断名：ASD（自閉症スペクトラム）22、ASD疑い3。

初回検査時年齢：2才 6、3才 17、4才 1、5才 1。

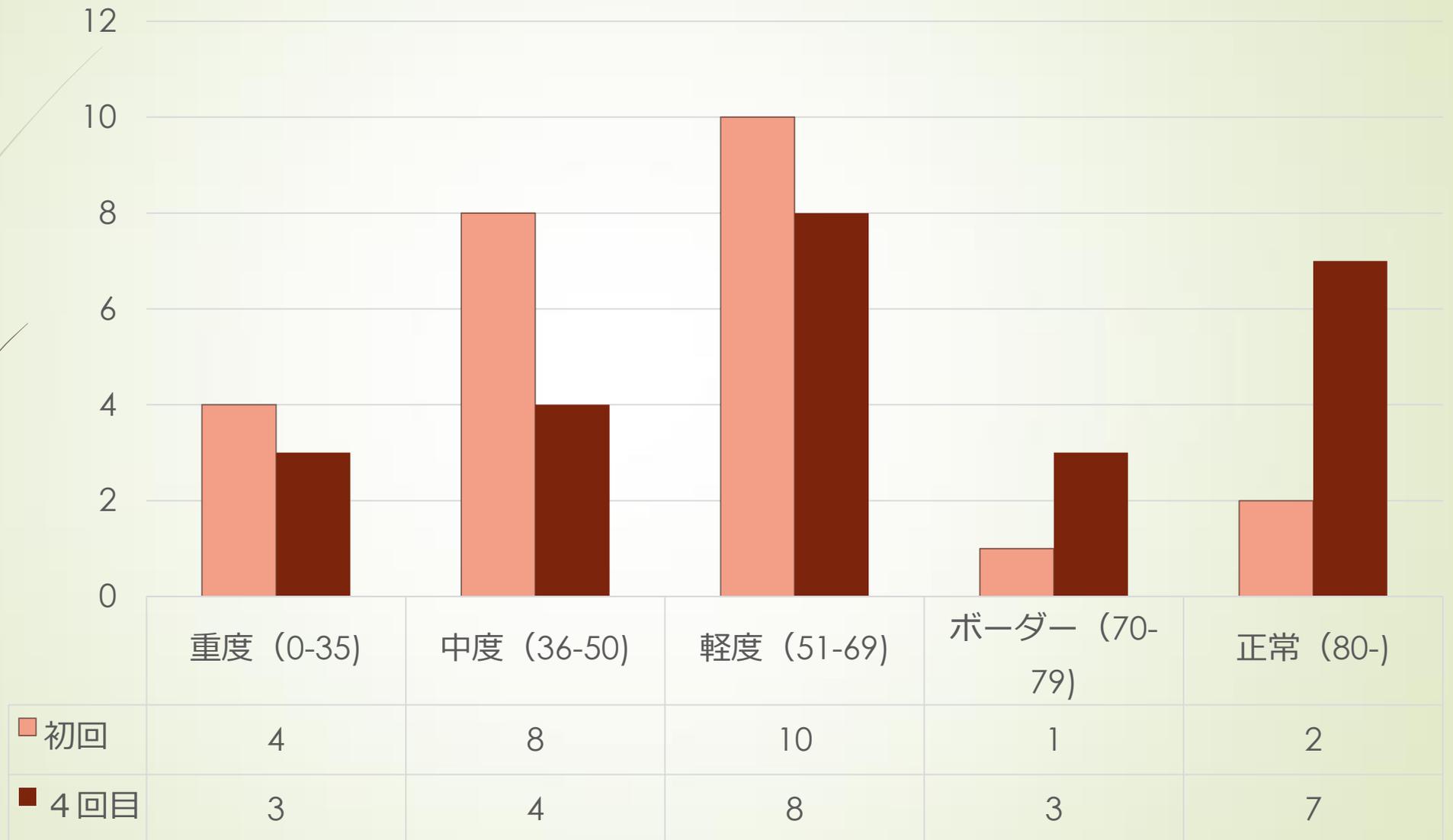
DQ NOTIA対象児DQ平均値3年間の推移 n=25



初回と4回目（約3年後）でDQ平均値が53.3→65.6に約12ポイント増加。統計上有意味な改善が認められた（ $p < .05$ ）。

(人)

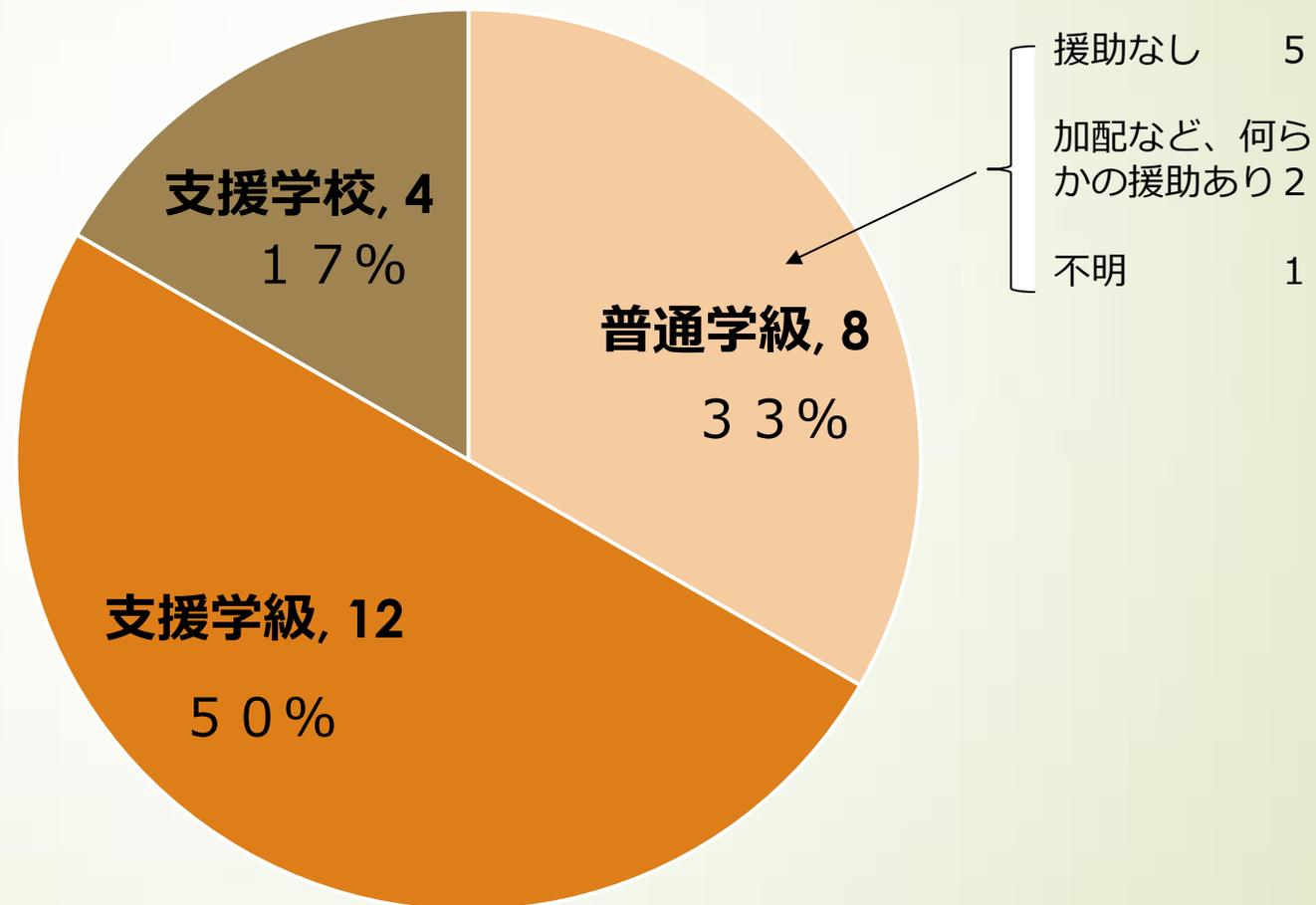
NOTIA対象児DQ 3年間の推移 (DQ区分別)



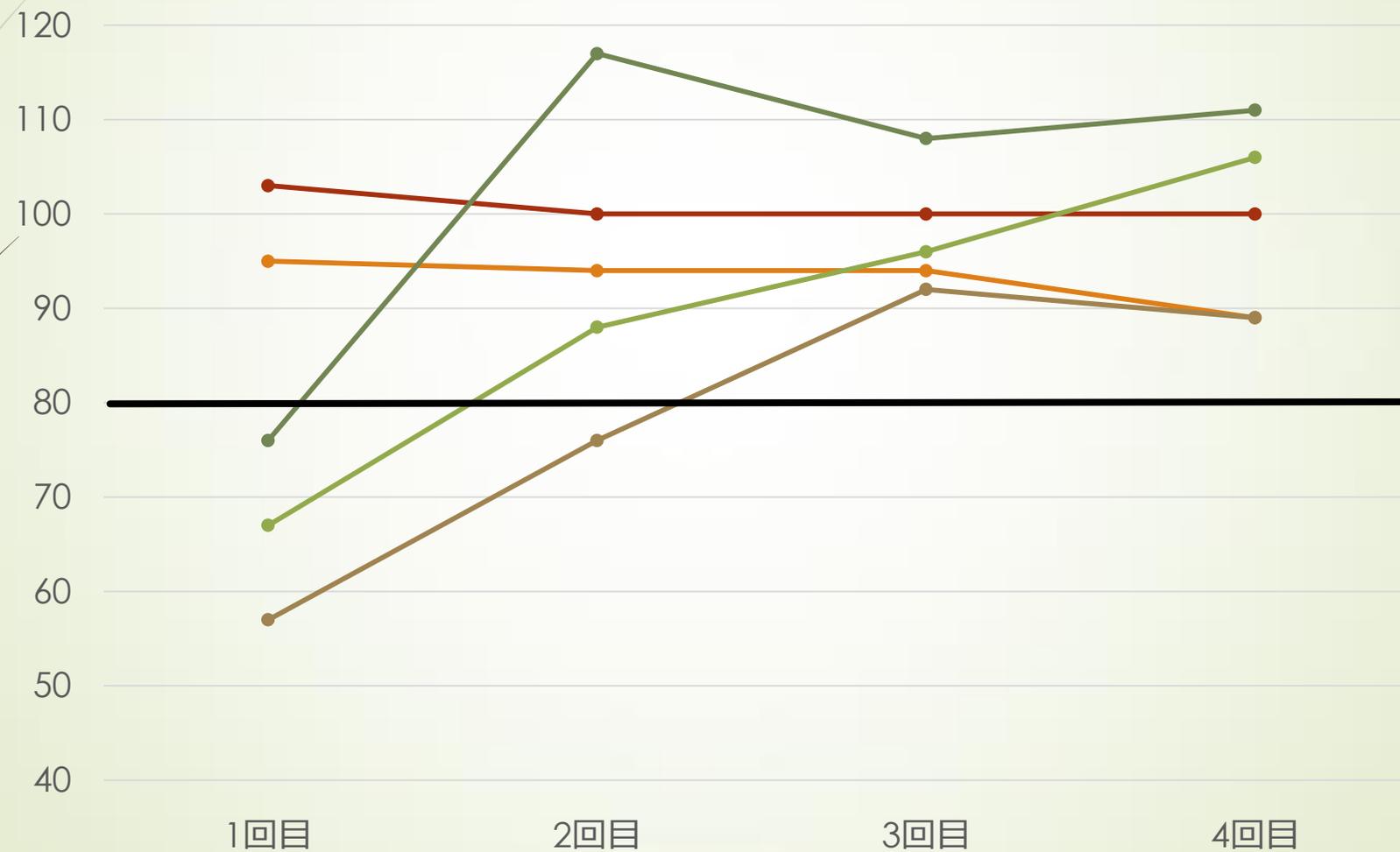
小学校入学時の所属クラス

n=24

1名は未就学。



「DQ80以上かつ援助なし小学校普通学級」
の基準を満たした子どものDQ推移 n=5



ABAによる支援：いろいろな形

▶ 生活の中での支援・対応

家庭生活、外出時、幼稚園・保育園・通園施設での支援・対応
問題行動に対処し、生活に必要なことをその都度教えていく。

▶ 本格的な個別療育（いわゆるABAセラピー）

① DTT（不連続試行法・discrete trial training）

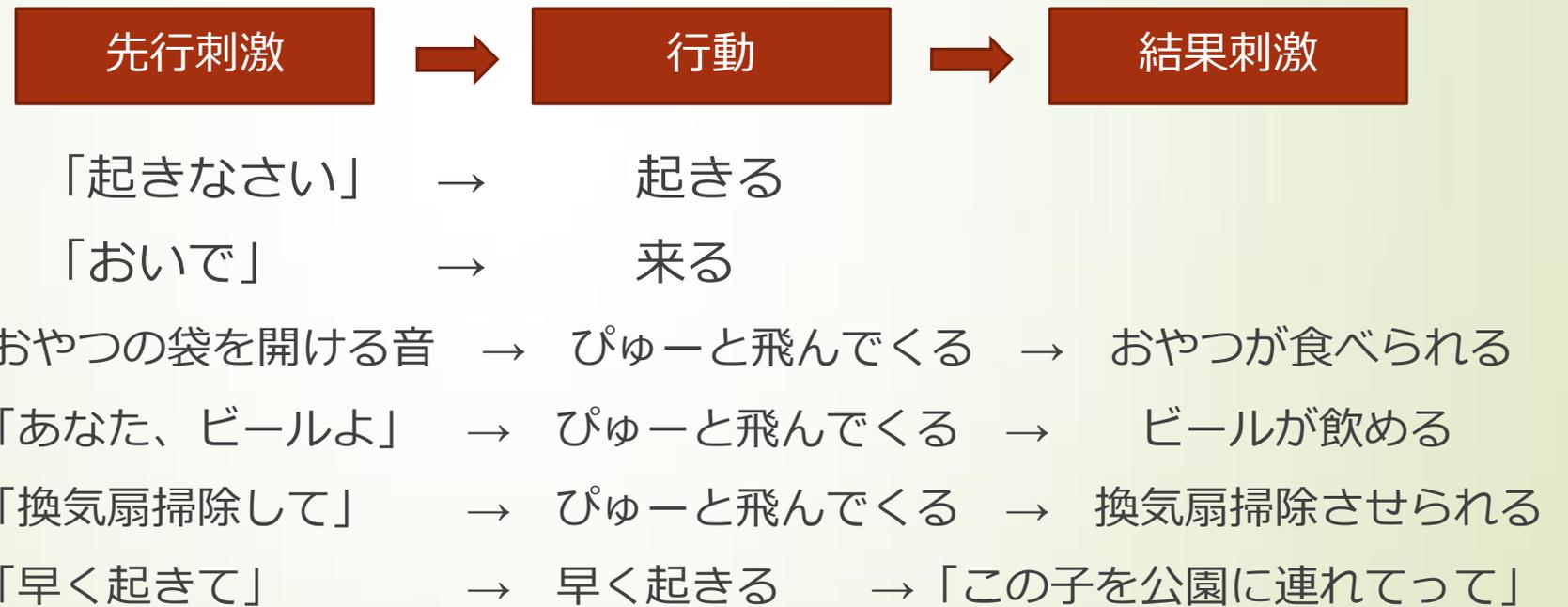
主にいすにすわらせ、テーブルを挟んで向かい合って、ことばなどを教える。ロバース法やつみきの会のメイン手法。デスクセラピー。

② NET（自然環境教授法・natural environmental teaching）

床で遊びながらことばや社会性を教えたり、食事場面で要求表現を教えたりする。PRT（機軸反応訓練）、フリーオペラントなど。

まず、基本を知ろう。

- ▶ 行動を本当に変えるのは事前ではなく、事後の働きかけである。



- ▶ いい結果をもたらす先行刺激（弁別刺激）だけが行動を引き起こす力を持つ。

行動の基本原則①：強化

- ▶ 行動の直後に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（維持される）。これを「強化」といい、ほうびのことを「強化子」または「好子（こうし）」という。



例①：温泉に行く + いい気分 → また温泉に行く

例②：お手伝いをする + ほめられる → またお手伝いをする

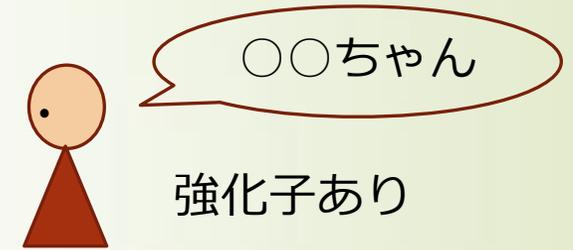
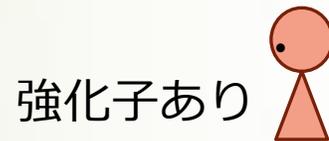
基本のノウハウその1

「まず強化子を探せ！」

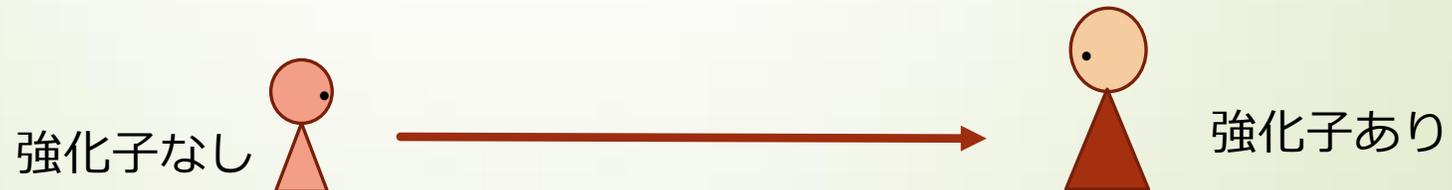
- 強化子がないければ、その子の行動をコントロールできない。だからあなたの子どもに何かを教えようと思ったら、何はさておき、その子の強化子（その子が好きなもの）を見つけて、それを手元に用意しなければならない。
- 強化子として使えるもの
 - ほめことば、笑顔、拍手
 - 解放（自由）、好きな活動
 - 身体的強化（こちょこちょ、高い高い、グルグル、ハグ）
 - 食べ物（お菓子）、飲み物（ジュース）
- 何がその子の強化子かわからない場合は、その子の行動を観察せよ。その子が好んで遊んでいるものや好んでしていることが強化子になる。

基本のノウハウその2 「強化子はこっちが握れ！」

- ▶ 子どもを呼んでも振り向かない。こっちに来ない。なぜ？
何かで遊んでいるから。



- ▶ 呼んだ時に振り向かせようと思うなら、まず遊び道具を取り上げて、強化子を持っていない状態にしておく。



基本のノウハウその3

「ターゲットを絞り込め！」

- ▶ ABAがターゲットにするのは、子どもの具体的な行動。あれもこれもと欲張らずに、一場面ごとに1つの行動に目標を限定し、それに強化子を集中投下すること。事前事後で簡単な記録を取り、変化を数字で確認することも大切。
- ▶ 目標となる行動の例
 - ① コミュニケーション行動
ちょうだいサイン、肩トントン、指さし、要求言語、目合わせ
 - ② 学習課題
着席、簡単な手作業、マッチング、動作模倣、音声指示、物の名づけ
 - ③ 身辺自立
食事スキル、衣服の着脱、手洗い、歯磨き、トイレ、お片付け

基本のノウハウその4 「プロンプトで成功させる！」

- ▶ プロンプトとは手助け、ヒントのこと。
 - 身体プロンプト（体に手を添えるなど）
 - ポインティング（正解を指さす）
 - モデリング（やって見せる）
 - 刺激プロンプト（教材に目印などのヒントを組み込む）
- ▶ 子どもに何かを教えるときは、まず成功から入るのがコツ。成功させなければ、強化できない。強化しなければ行動は増えない。
- ▶ しかし援助なしで最初から成功できるわけではない。だから最初は100%のプロンプト（フルプロンプト）をして確実に正解させる。
- ▶ そこから徐々にプロンプトを減らしていき、最後にゼロにする。これを「プロンプト・フェーディング」という。

基本のノウハウその5

「スモールステップで目標に接近せよ」

▶ 基本技法①：シェイピング

目標行動がすぐには実現しない場合、とりあえず子どもが今取っている行動の中で目標に一番近い行動を選んで強化。少しずつ目標に接近する。

Q：しゃぼん玉を強化子にして、部屋をうろうろしている子どもをいすにすわらせたい。まず子どものどんな行動を強化したらよいか。

A：子どもがいすの方を向いた時に強化する。

▶ 基本技法②：チェイニング

手を洗う、などの複雑な行動は、細かなステップに分解して、1ステップずつ教えては鎖をつなぐようにつなげていく。最後のステップから教えて、一つずつ前にさかのぼっていく「バックワードチェイニング」が基本。

手洗い行動の分解

1. 蛇口から水を出す。
2. 両手のひらをごしごし。
3. 右手の手の平で左手の甲をごしごし。
4. 左手の手の平で右手の甲をごしごし。
5. もう一度、両手のひらをごしごし。
6. 水を止める。
7. タオルで手を拭く。

これを例えば6番までは手を添えてやり、最後の7番目だけを、だんだん手を添えないで自分でやらせる。7番目が自分でできるようになったら6番目を教える。

基本のノウハウその6 「対比させて教える！」

- ▶ 健常の子どもなら、コップを指さして「コップだよ」といえば、ほかの物ではなく、それがコップという名前だと理解してくれる。
- ▶ しかし自閉症の子どもはそれだけではコップと「コップ」が一対一で結びつかない。それが「コップ」だと理解させるためには最低限もう一つの物（例えば車）と対比し、「これは何？」「くるま」「これは何？」「コップ」と区別させなければならない。



コップだよ



物の名前の教え方：ランダムローテーション

- ▶ 例えばテーブルの上にコップと車を置き、「コップ」と言ってコップにさわらせる。最初は正解を触ってプロンプト。徐々にフェーディング。
- ▶ 次に「くるま」と言って、車にさわらせる。最初は正解を触ってプロンプト。
- ▶ 「コップ」と「くるま」を2回くらいずつ交互に言う。間違えたらプロンプト→フェーディング。
- ▶ 「コップ」と「くるま」をランダム（不規則）な順番で言う。
「コップ、くるま、くるま、コップ、くるま、コップ、コップ、くるま. . .」
10回中8回以上正解できるようになるまで続ける。
間違えたらしばらくプロンプト→フェーディング。

問題行動への対処

➤ 問題行動のいろいろ

かんしゃく・パニック、こだわり

攻撃（他害）、いたずら、危険行動、多動、自傷

自己刺激（手をひらひら、身体をゆする、奇声、横目、性器いじり）

行動の基本原則②：消去

- ▶ 行動の直後にほうびが与えられないと、その行動は減少する。これを「消去」という。



例①：船旅をする + 退屈でつまらない → 二度と船旅はしない

例②：運動をする + 体重が減らない → 運動をやめてしまう

基本のノウハウその7

「問題行動の強化子を見つけろ！」

- ▶ 問題行動も行動である以上、何かによって強化されているからこそ、繰り返されているはず。その強化子を見つけて取り除けば、問題行動を減らすことができる。
- ▶ 問題行動の強化子を見つけるためには、行動自体よりもその前後の出来事に注目する必要がある。特に直後に起こっていることが容疑者NO.1。問題行動のほとんどは数秒以内に強化されている。

事前の出来事



行動



事後の出来事

こだわりを邪魔される → かんしゃく → 邪魔されなくなる

問題行動の強化原因

	事前の出来事	行動	事後の出来事
①要求の実現	お菓子を買ってもらえない	→ かんしゃく	→ 買ってもらえる
②回避	腕をつかまれる	→ かむ	→ つかまれなくなる
③注目	注目されていない	→ いたずらする	→ 注目される
④感覚刺激	たいくつ	→ 手をひらひら	→ 退屈がまぎれる

基本のノウハウその8

「問題行動は無視して消去しろ！」

- たいていの問題行動はその結果、まわりの誰かがその子の要求をかなえたり、注目を与えることによって強化されている。叱ることも注目を与えることになり、逆に強化してしまうことがある。
- だから子どもの問題行動は無視して、一切のほうびを与えないことが大切。
 - 例①： 腕をかまれる + 痛くないふりをする → かまなくなる
 - 例②： 後片付けをいやがる + さっさと片付ける → かんしゃくしなくなる
- 問題行動を消去しようとする、一時的にかえって激しくなる（消去バースト）。これにひるんで譲歩すると、激しい問題行動を強化したことになる。消去バーストを予期して、収まりきるまで1時間でも消去を貫くこと。

基本のノウハウその9

「悪い行動を叱るよりいい行動をほめろ！」

- 問題行動を叱るより、問題行動に代わる適切な行動を見つけ、あるいはプロンプトしてさせて、それを強化することで、間接的に問題行動を減らすことができる。これを

DRO（他行動分化強化、Differential Reinforcement of Other Behavior）という。「問題行動以外の行動を選んで強化する」という意味。

例①：弟をたたく→弟を「よしよし」させ、その直後に抱っこして強化。

例②：傘を振り回す→「こうしなさい」と言って下を向けて持つことを教える。→できたら大げさにほめて強化。

例③：教室でほかの子をたたく→出席カードを作り、一回もたたかなかつた日には好きなシールを貼ってあげる。

行動の基本原理③：罰

- ▶ 行動の直後にいやなことがあると、以後、その行動は減少する。これを「罰」または「弱化」という。



- ▶ 罰には不快を与える積極的罰（正の罰）とほうびを取り去る消極的罰（負の罰）とがある。

積極的罰（パニッシュメント）：叱る、たたくなど。

消極的罰（ペナルティ）：ゲーム機を取り上げる、罰金、退場。

基本のノウハウその10

「ペナルティを活用せよ！」

- 感情的に叱ってお互いに嫌な思いをするより、ペナルティ（消極的罰）を活用することによって、よりスマートに問題行動を減らすことができる。
- ①レスポンスコスト：好きなものを取り上げる
- 例①：食事中に離席する → 席を離れている間に食事を取り上げる
 - 例②：学校で悪いことをする → その晩はゲーム機を取り上げる
- ②タイムアウト：楽しい活動の機会を一時的に奪う
- 例①：弟を蹴ったら、壁に向かって3分間立たせる
 - 例②：お友達をたたいたら、その場で腕をつかんで1分間じっとさせる

ご静聴ありがとうございました。