

# ABA 入門講座

2013/6/02 花巻市交流会館  
NPO 法人つみきの会代表  
藤坂龍司

## 1. ABA とは

応用行動分析（Applied Behavior Analysis）の略称。行動療法ともいう。

行動の起こり方や学習のメカニズムに関する基礎研究（行動分析学）の成果を障害児療育など、様々な分野に応用したもの。

伸ばしたい適切な行動にはほめたり、ほうびを与えて伸ばし（強化）、抑えたい不適切な行動は無視してほうびを与えないこと（消去）を基本とする。

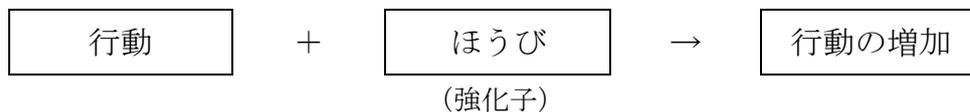
北米では TEACCH 以上に普及しているが、わが国では普及が遅れている。

## 2. 行動の基本原理

人間の行動は（反射的な反応を除いて）次のような原理に従って増えたり、減ったりする。

### （1）強化

人の何らかの行動の直後に、その人にとってほうびとなる刺激を与えると、以後、その行動は増加する。これを「強化」と言い、ほうびとなる刺激のことを「強化子」という。

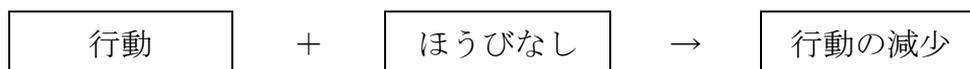


例①：お手伝いをする → ほめられる → よくお手伝いをするようになる

例②：朝、窓を開ける → 新鮮な風が入ってくる → 毎朝、窓を開けるようになる

### （2）消去

それまで強化されていた行動にほうびが与えられなくなると、その行動は徐々に減少する。これを「消去」という。



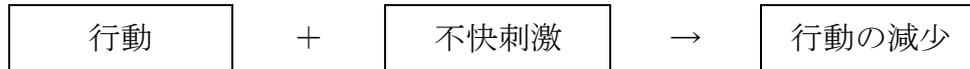
例①：お手伝いをする + ほめられない → だんだんお手伝いをしなくなる

例②：窓を開ける + 隣の家の壁しか見えない → 窓を開けなくなる

### （3）罰

人の何らかの行動の直後に、その人にとって不快な刺激が与えられると、以後その行動は減少する。

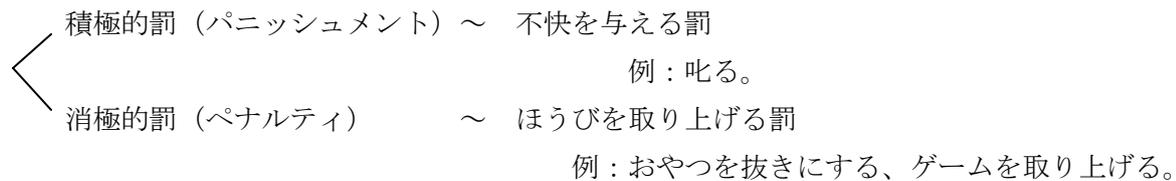
これを「罰」と言う。



例①：お手伝いをする + やり方が悪いと叱られる → お手伝いをしなくなる

例①：窓を開ける + 蚊が入ってくる → 窓を開けなくなる

詳しく言うと、罰には積極的罰と消極的罰の二種類がある。



☆ABA は子どもの行動を変えるために、基本的に強化と消去を用いる。罰は他に方法がないときに、しかも軽い罰のみを用いる。

### 3. 問題行動の理解と対処

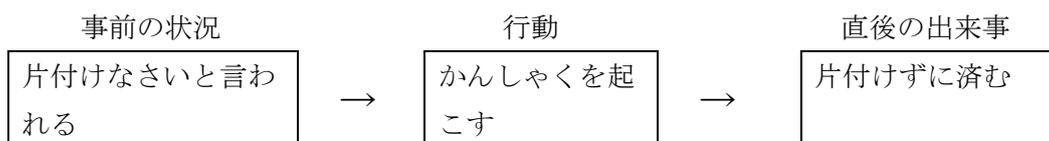
#### （1）問題行動とは

- ・かんしゃく、パニック
- ・いたずら（物を投げるなど）、他害行為（たたく、突き飛ばす、嘔む）
- ・危険な行為（高い所に登る、飛び出すなど）、自傷行為（頭をたたくなど）
- ・自己刺激（奇声、独り言、くるくる回る、手をひらひら、性器いじりなど）

#### （2）問題行動の原因を探る

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。その強化子を突き止めて、それを取り除くこと、つまり強化しないこと（消去）が、対処法の基本となる。

問題行動が何によって強化されているのかを突き止めるためには、問題行動自体よりもその前後に何が起きているかに注目する必要がある。たいていの行動はその直後に起きている出来事によって強化されている。だから問題行動の強化子を探るためには、その行動の直後に何が起きているかを見ればよい。



#### <問題行動の4大原因>

問題行動のほとんどは、次の4つのどれかを理由に起きていると言われている（「注目」には単なる相手の反応（びっくりした顔など）も含む）。

問題行動の強化子			
	事前の状況	行動	結果
①要求の実現	お菓子を買ってもらえない	かんしゃく	時々買ってもらえる
②回避	お勉強をさせられる	かんしゃく	お勉強せずに済む
③注目	かまってもらえない	教室から脱走	先生が追いかけてくる
④感覚刺激	たいくつ	手をひらひら	気がまぎれる

### (3) 主な対処法

#### ①消去

対処法の基本。問題行動の強化子を突き止め、それを与えないようにする。要求の実現が強化子なら、子どもに譲歩せず、要求に応じない。注目が強化子なら注目を与えず、無視する。

#### ②DRO(他行動分化強化)

問題行動以外の適切な行動を強化することによって、間接的に問題行動を減らす。消去と併用する。

#### ③消極的罰

罰としてほうびや楽しみを取り上げる。**タイムアウト**（一時的に部屋の隅など、つまらない場所に退場させる）、**レスポンスコスト**（子どもに価値のある物、例えばゲームなどを取り上げる）など。

#### 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。例えば攻撃の標的になる子と別のクラスにするなど。

### (4) 問題行動別対処法

#### 1) かんしゃく

かんしゃく・パニックは、その結果、要求がかなえられたり、注目が得られることによって強化されている。

したがって対処法としてはまず子どもがかんしゃくを起こしても決して要求には応じない。なだめたり、声をかけない。視線もなるべく向けないようにして、収まるのを待つ。つまり消去が基本。叱ることも注目になるので、叱らないこと。ただしもし何かさせようとしてかんしゃくを起こしたのであれば、無視するのではなく、手を添えて少しでいいからそれをさせて、ほめて解放する。

かんしゃくは声をかけず、要求に応じず、静かに収まるのを待つ

かんしゃくを消去しようとする、一時的にかえって激しさを増す。これを「消去バースト」という。このときにうっかり要求に応えたりして強化してしまうと、次からこの激しいレベルのかんしゃくが起こってしまう。だからバーストに対して心の準備をしておいて、絶対に強化しないようにすること。たたいたり、噛んだりしてきたら、立ち上がるなどして顔や胴がやられるのを防ぐ。バーストを通り過ぎると、少しずつ鎮静化していき、1～2時間で収まる。収まって数分したら声をかけてよい。

## 2) こだわり

発達障害児、特に自閉症児は些細なことにこだわりを持つことが多い。日常生活の手順、外出ルートなど。それを許していると、いざそれに反することが起こったときに大きなかんしゃくやパニックを起こす。またこだわりがだんだん発展していき、外出できなくなるなど、子どもの世界を狭めてしまう。

だからこだわりは見つけ次第、早めにやめさせよう。最初は大泣きしたり、パニックになるが、何度か繰り返すと平気になってくる。

## 3) いたずら・危険行為

物を投げるなどのいたずらは、その時の周囲の反応（「あっ」と声を上げるなど）がおもしろくて、それが強化子になっていることが多い。一種の注目である。だからいたずらをしても極力無視すること。もっと物を投げそうな場合は、落ち着いて黙ってそばに行き、投げられそうなものを片付けていく。その一方で、子どもがいたずらをしていないときに、声をかけたり、一緒に遊んであげるなどして強化する。つまり問題行動以外の適切な行動を強化する（**DRO**）。

## 4) 他害行為

お友達や大人を突き飛ばす、パンチする、ひっかく、かむなどの他害行為は、要求の実現、回避、注目、感覚刺激のいずれでも起こりうる。

おもちゃがほしくて、それを持っている子を突き飛ばす、という場合は要求の実現が強化子になっている。この場合、すぐにそのおもちゃを与えてはいけない。突き飛ばす行動を強化してしまうから。「あらあら、どうしたの?」と声をかけたり、くどくど言い聞かせてもいけない。注目を与えることになってしまう。たたかれた相手と引き離し、取ったおもちゃは取り上げ、それ以上かまわないのが基本。

これといった理由が見当たらないのに、他の子どもに攻撃を加えることがある。これは相手の子どもや周囲の子どもの反応（泣いたり、騒いだり）が強化子になっているのかもしれない。しかしだからと言って他の子どもに、騒がずに無視しろ、と言っても無理である。

そこでやむをえず罰を用いることがある。「タイムアウト」と言って、部屋の隅や廊下など、つまらない場所に連れて行き、1分くらい、その場所にじっとさせておく。この時、叱ったり言い聞かせてはいけない。1分経ったら、何も言わずに解放する。これを攻撃のたびに繰り返す。

## 5) 自己刺激

手をひらひらさせる、奇声を上げる、性器をいじる、くるくる回る物に見入るなどの行為は「自己刺激」と言って、それ自体がもたらす感覚刺激を楽しんでいると思われる。他に適切な遊びのスキルを持たない場合は、無理にやめさせると脳の神経の発達に悪影響を及ぼす恐れがある。それよりなるべく適切な遊びに誘導したり、お用事を言いつけたりして、それを強化した方がよい。つまり問題行動以外の行動を強化することによって間接的に減らす（**DRO**）。ただし目に余る行動（人前で性器を出すなど）はその場で制止してやめさせる。効果があれば短く強く叱ってもよい。叱りすぎると子どもも慣れてしまい、効果がなくなる。

## 4. 適切な行動の教え方

### (1) スモールステップ

一番簡単なことから始めて、少しずつ難しいことに挑戦する。例えばことばを教えるときも、いきなりことばの練習から入るのではなく、動作模倣（身振りをまねする）やマッチング（同じもの同士一緒にする）など、もっと簡単な、取り組みやすい課題から始め、それが上手になったら、音声模倣や物の名前付けなど、本格的なことばのトレーニングに移る。

### (2) プロンプト

「プロンプト」とは手助けやヒントのこと。新しいことを教えるときは、まず手を添えるなど 100%の援助をして確実に成功させる。これを「フルプロンプト」という。そうやって何度か成功させてから、徐々に援助を減らして行き、最後にプロンプトをゼロにして自分でできるようにする。これを「プロンプト・フェーディング」という。

#### <プロンプトの種類>

- ①身体プロンプト（手を添える）
- ②ポインティング（正解を指さす）
- ③モデリング（やってみせる）
- ④視覚支援（絵や文字でやり方を示す、目印をつけるなど）

### (3) 強化

発達に遅れのある子どもに何かを教えようとするとき、一番大事なのは、魅力のある強化子（ごほうび）を用意して、最初の一つ何かをさせるたびに、それを少しずつ与えることである。行動は強化しなければ増えない。

#### <強化子の種類>

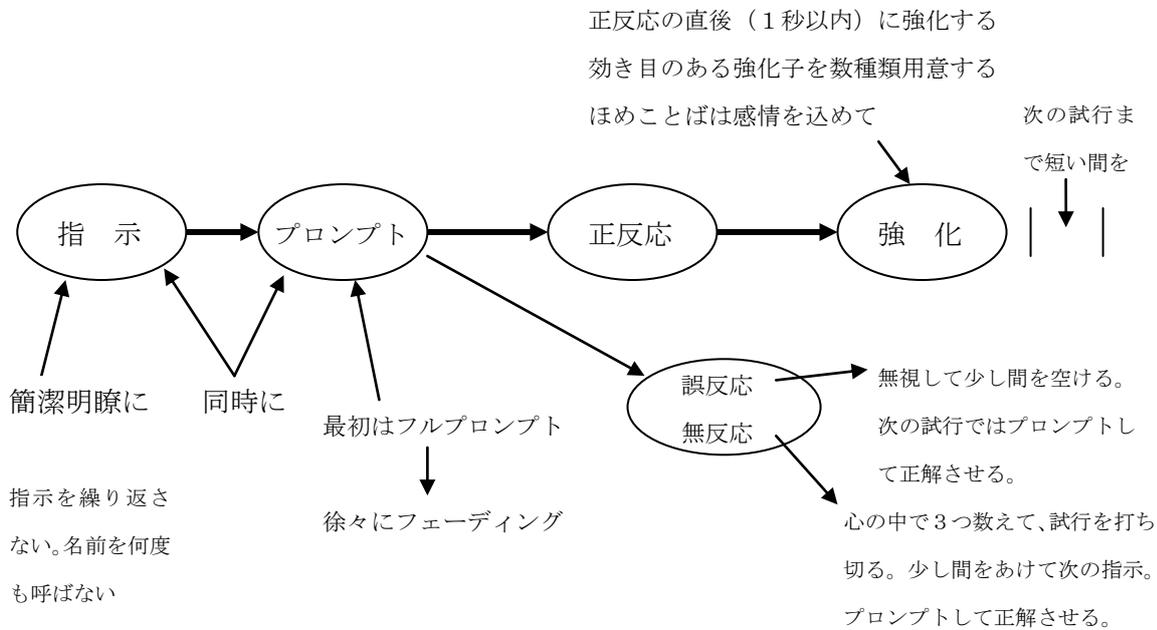
- ・お菓子、飲み物
- ・おもちゃ、絵本、ビデオなど（以上、「物の強化子」）
- ・休憩、好きな活動（お絵描きなど）
- ・なでる、抱きしめるなどの身体接触
- ・ほめ言葉、笑顔（社会性強化子）
- ・シール、花丸、トークン（貯めるとごほうびと交換できるもの）
- ・学習自体への興味、達成感

#### <強化子を与える際の注意>

- ・強化子は教えた行動の直後（1秒以内）に与える。
- ・強化子は飽きがこないように少しずつ与える（えびせんは4つに分けて。おもちゃは10秒だけ）。
- ・初めのうちは毎回必ずほめる。ほめ言葉は気持ちを込めて大げさに。
- ・初めのうちはほめると同時に何か物の強化子をあげるが（連続強化）、だんだん物の強化子は2～10回に一回程度に間引いて行く（間欠強化）。やがてほめ言葉も間引くようにする。

#### (4) ディスクリート・トライアル

本格的な個別療育においては、基本的に「ディスクリート・トライアル（不連続試行）」という方法を取る。「指示→子どもの反応→強化」の一サイクルを「試行（トライアル）」と呼ぶ。ディスクリート・トライアルとは、その試行を短い間を開けながら、断続的に繰り返す方法である。



#### (5) ランダムローテーション（弁別学習）

複数の指示や名前を区別させるためには、「ランダムローテーション」と呼ばれる方法を取る。複数の指示を不規則（ランダム）な順番で出し、その通りに答えられるようになるまで訓練する。

例えば物の名前をコップとバナナで教えるとしよう。そうしたらテーブルにコップとバナナを置いて、「コップ、バナナ、バナナ、コップ、バナナ、コップ、コップ、バナナ…」とバラバラな順番で指示を出す。間違えたら、次はプロンプトして正解させ、その次から徐々にプロンプトを減らして行く。

日常の機会をとらえて教えるときも、何かの概念を教えるのなら、必ず類似のものと対比させる必要がある。例えば「赤」を教えるのなら、「赤はどれ?」と言って赤をさわらせた後、必ず別の色、例えば「黄色はどれ?」と聞き、黄色にさわれることを確かめる。触れなければプロンプトする。一度きりではなく、赤と別の色を何度か対比させることによって、何が「赤」なのかを本当に理解するようになる。