

## 問題行動への対処

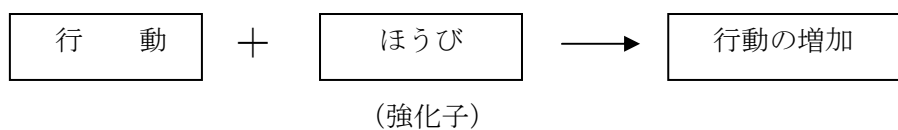
2010年5月30日東京定例会

藤坂龍司

### 1. 問題行動の原因を知る

<すべての行動には原因（強化子）がある>

ある行動が繰り返されるのは、それが何かによって強化されているから。問題行動に上手に対処するためには、まず、その行動が何で強化されているか、について大体的見当をつけることが必要となる。



<問題行動の4大強化子>

問題行動は、①要求の実現、②回避、③注目の獲得、④感覚刺激、のいずれかによって強化されることが多い。

	<事前の状況>	<行動>	<結果>
①要求の実現	ほしい物を買ってもらえない	→ かんしゃく	→ 買ってもらえる
②回避	いやなお勉強	→ 頭を机にぶつける	→ 勉強しなくてすむ
③注目の獲得	だれもかまってくれない	→ いたずら	→ みんなが注目する
④感覚刺激	退屈である	→ 手をひらひらさせる	→ 退屈がまぎれる

このうち①～③は周囲の人間が問題行動を強化している点で共通している。このタイプの問題行動は、基本的に周囲の人が強化しないように気をつければ、抑えることができる。

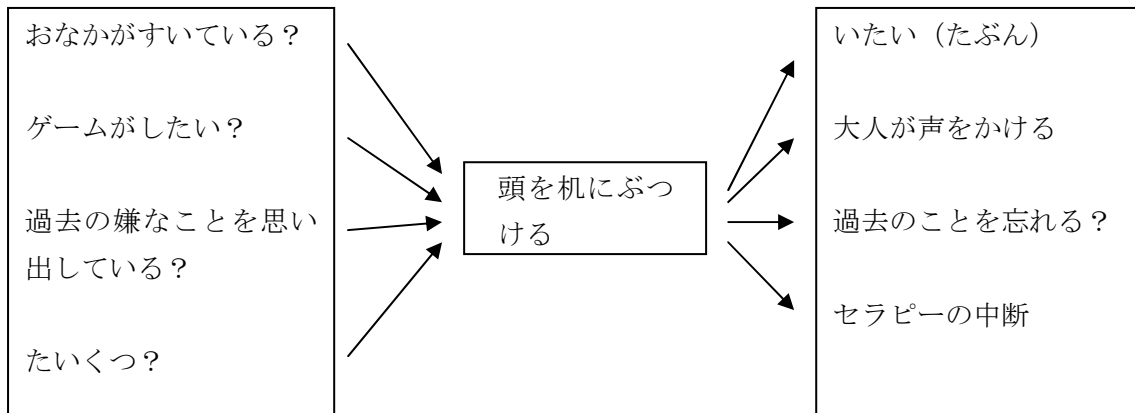
それに対して④はその行動自体が本人に強化子を与えている。これを「自動強化」といい、そのような行動を「自己刺激」という。自己刺激は、周りの人が強化しない、というだけではやまない点に難しさがある。

<ABC分析>

その行動が何によって強化されているか、を判断するためには、行動の事前と事後に何が起こっているか、を観察することが大切と言われる。



しかし何が問題行動を強化するのか、についてある程度知識がないと、この箱をうまく埋めるのは難しい。



#### <簡単な見分け方>

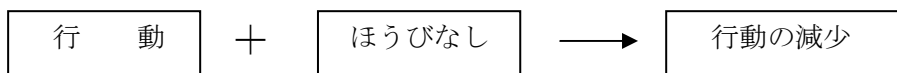
人がいるときだけ起こっているのなら、その人が強化している（要求の実現、注目）

人がいなくても起こっているのなら、自己刺激

## 2. 対処法の基本

### (1) 消去

問題行動の対処法の基本は消去、つまり問題行動に対して強化子を与えないことである。



#### <かんしゃく>

かんしゃくを例にとろう。

かんしゃく・パニックは、その結果、要求が適ったり、いやな状況が回避できたり、周りの注目が得られたりすることによって、強化される。

したがって、まずかんしゃくが起こった時に、要求に応えない、いやな状況を回避させない、注目を与えない、ということが大切である。叱ることも、注目を与えることになるので、気をつける。

#### <消去バースト>

かんしゃくを無視して消去しようとする、かんしゃくは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。単なるかんしゃくから、嘔吐、おもらし、自傷行為（頭ガンガン）、攻撃（つかみかかる、物を投げる）などに発展することもある。このときに譲歩したり、注目を与えてしまうと、次からその行動が繰り返されることになり、さらに問題が悪化する。

だから、かんしゃくを消去する時は、これら問題のエスカレートに対して身構えて、それでも強化子を与えないことが大切である。嘔吐やおもらしには声かけせずに淡々と後始末する。自傷や攻撃は黙って制止する。

### <自発的回復>

かんしゃくを消去しようとする、最初のうちは1時間以上、かんしゃくが続くこともある。激しいかんしゃくが数十分続いた後、ようやくやや収まってくる。しかしすぐにぶり返しがある。これを「自発的回復」という。このぶり返しの波を何度か経験すると、初めて、ほんの数秒、かんしゃくが消えて静かになる時が来る。またすぐにぶり返しが来るが、最初の短い静寂は、消去が効いている兆候。

我慢してさらに消去を続けていくと、だんだん静かな時間が長くなっていき、最後に完全にぶり返しが収まる。静かになった、と思っても、なお5～10分様子を見て、何事もなかったように遊び始めてから、声をかけるとよい。

### <制止>

行動はその結果が実現することによって強化される。だから子どもが問題行動を起こし始めたときに、その都度すばやく制止して、結果が実現しないようにできれば、強化子が得られないから、問題行動は消去できる。

勝手に席を立つ → 手を腰のあたりに置いておき、立とうとしたらパッと止める

教材を投げる → 教材を手で押さえておき、投げさせない

家の外に脱出する → 手の届かないところに鍵をかけ、外に出られないようにする

### (2) 代替行動の強化 (DRO)

次に大切なのは、問題行動に代わる適切な行動を強化することである。これをDRO (他行動分化強化、Differential Reinforcement of Other Behavior) という。

例えば、かんしゃくを無視するだけでなく、かんしゃくを起さずに我慢できているときに、「えらいね」と声をかける。いたづらは無視する一方で、いらづらをせずに、いい子で遊んでいるときに、たくさん注目を与えてあげる。これによって、消去の効果が補強されて、問題行動をかなりコントロールできるようになる。

問題行動を無視する (消去) だけでなく、  
問題行動が起こっていない時に強化すること (DRO) が大切

### <DROの例>

かさをふりまわす → 「こうして」と言ってかさを下に向けて持って見せる。まねしたら強化。

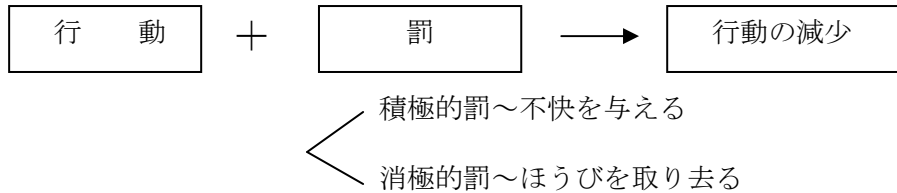
すぐに離席する → いすに大人しく座っているときに、数十秒おきに強化する。

独り言 → 「ん」と言って口をつむって見せる。一瞬でもまねしたら強化。徐々に長くする。

性器いじり → 手を使う遊び (なぞりがきなど) を教えて、それを好きにさせる。

### (3) 罰

問題行動の三つ目の対処法は、罰である。罰には、不快を与える積極的な罰（パニッシュメント）とほうびを取り去る消極的な罰（ペナルティ）とがある。



罰は効き目があるし、日常生活でもよく用いられている。子どもを叱ったことのない親や、生徒を叱ったことのない教師はまずいないだろう。

しかし罰はエスカレートしやすい。自閉症児は極めて学習困難なため、教える者のイライラや怒りを招きやすい。罰の容認は、一つ間違えば、虐待につながる。

だから、罰の使用には特に慎重であるべきである。問題行動に対して、罰を用いたい誘惑に駆られても、まずその前に、消去と代替行動の強化で対処できないか、考えよう。考えれば、策が出てくるものだ。いろいろ考え、試した結果、どうも消去とDROだけではうまく行かない、という場合に初めて、罰を使うことを考えよう。しかしその場合でも、軽い罰に留めるべきである。

罰を使う前に、消去やDROを試してみる。  
他の方法ではうまくいきそうにない場合にはじめて  
軽い罰を用いる

#### <攻撃行動への対処>

他の子どもに、叩く、押す、物を投げつけるなどの攻撃行動を行う子どものケースを例にとろう。

まずこれらの攻撃行動が何によって強化されているのかを考えると、攻撃された子どもの反応（表情の変化、怒り、泣き）、周りの大人の反応が強化していることが考えられる。

しかし周りの大人が子どもの攻撃行動を無視し続けるのはむしろかしい。まして子どもに「反応するな」と言っても無理である。

代わりに適切な行動を強化する（DRO）は可能だが、それだけでは効果が弱い。

そこで罰の使用を考慮する。罰と言っても、倫理的な問題の少ない、比較的軽い罰に限定する。

例：他の子どもをたたいた → その場で手を取って持ち上げる。1分間続ける（反応制止）

### <消極的罰の例>

#### タイムアウト

楽しい活動から、一定の時間遠ざける。隔離型タイムアウト（タイムアウト用の部屋に連れて行く）と非隔離型タイムアウト（その場で部屋の隅などに連れて行く）がある。隔離型タイムアウトは虐待につながりかねないので、より穏便な非隔離型タイムアウトをお勧めする。

例えば部屋の隅に連れて行き、壁に向かって1分間立たせる。（必ずしも壁に向かう必要はなく、みんなの方を向かせてもよい）

#### 「3分間タイムアウト」（平岩先生）

部屋の隅に連れて行くのではなく、問題行動をしたその場で、後ろから両腕を抑え、3分間そのままにしておく（年齢×30秒、3分が上限）。

#### レスポンスコスト

罰として、すでに与えてあったトークンなどを取り上げる。せっかく貯めたトークンを取り上げられると、意欲を失ったり、すごく怒る場合があるので、あまり勧めない。

### <積極的罰の例>

#### 叱る

叱るときは、短く、鋭く叱る。くどくど言っても効き目は薄い。

小さなことで、いつも怒っていると、効き目が弱くなる。少々のことでは怒らず、ほめ言葉を中心にする。その代わりに、いざ怒るときは、周りの空気が熱くなるくらい、思いきり叱るとよい。

## 3. 問題行動別対処法

### ○かんしゃく・パニック

安全だけ確保して、あとは無視する。やらせようとしていたことがあれば、手を添えてでもやらせる。こだわりがかんしゃくを生むので、こだわりは早めにやめさせる。

### ○大人への攻撃

やられてしまったものは仕方ないので、我慢して、反応しない。次からはやられないように油断なく身構えて、事前に阻止する。子どもに対して腕をまっすぐ伸ばして、胴体への攻撃を防ぐ。声かけはしない。

### ○子どもへの攻撃

それによって得をさせないことが基本。おもちゃがほしくて攻撃したのなら、おもちゃを取り上げる。相手をどかせたかったのなら、攻撃された子を元に戻し、攻撃した子をその場から遠ざける。「あっ」と声を上げない。叱らない。あやませない（注目を与えることになるので）。攻撃の直後に「貸して」とやり直させない（結局、攻撃した子におもちゃを与えてしまうことになるので）。正しい行動を教えるのは、攻撃行動から数分以上経ってから（直後ではないので攻撃行動を強化したことになる）。

すでにやってしまった攻撃は無視して、やられた子だけ慰める。次の攻撃からは、そばについて未然

に防ぐ。それでダメならタイムアウトや反応制止を試す。

#### ○自己刺激

手をひらひら、くるくる回る、ぴよんぴよん飛ぶ、おちんちんをいじるなど。

軽微なものは、当面ほおっておく。目に余るもの（床に性器をこすりつけるなど）は阻止する。いろいろな遊びを教えてあげて、定着を図る。余暇スキルが豊富になれば、自己刺激は自然に減る。それが最善。余暇スキルが乏しい場合は、せめて指示を出して忙しくさせる。

叱ってもよいが、それだけでは効果は一時的。だんだん叱っても効かなくなり、罰がエスカレートしていくので注意。

自己刺激行動を、音声指示でわざとさせて（「手をひらひらして」）、できたら強化しておいて、今度は「手をひらひらしないで」と否定の指示を教えるのも、一つの方法。ただし「して」と「しないで」を区別できるのは、中級になってから。

#### ○偏食

年齢とともに徐々に改善していくので、基本的な栄養が確保されているようなら、様子を見てもよい。どうしてもこれだけは食べさせたい、という場合は、なるべく食べやすい少量のかけらをスプーンに載せて、背後から頭をヘッドロックして口元にスプーンを突きつけ、「食べて」と言う。子どもが口をあけるまで粘る。吐き出したら、また入れる。ごっくんしたらほめて、好きな食べ物をあげる。

あるいは①最初は唇に当てる、②舌でちょっとなめる、③舌の上に載せる、④舌に載せて口を閉じる、⑤口にふくんでいる時間を延ばす、⑥ごっくんさせる、と少しずつ目標に接近してもよい。

#### ○睡眠障害

根つきが極端に悪い場合、例えば9時に寝かせても11時まで起きている場合は、11時まで起こしておく。子どもはたくさん寝なければ、という常識にとられる必要はない。私たちの子どもは残念ながらそれほど睡眠を必要としないらしいので、それに生活を合わせる方が無理がない。

夜中に長時間覚醒する場合も、夜遅くまで起こしておいて、それから寝かせることにより、ぐっすり寝かせる。必要なら朝も明け方に起こしてしまい、4、5時間の睡眠から始めて、中途覚醒がなくなったら、徐々に睡眠時間を伸ばしていく。

昼寝をすると、夜余計に寝ないので、3歳を過ぎたら昼寝をやめさせる。最初は夕方寝てしまうが、散歩するなどして、無理やり寝かせないようにする。

メラトニンは睡眠導入に効果があり、副作用もほとんどない。インターネットでも入手できる。