

問題行動への対処

2013/7/21 神戸定例会

藤坂龍司

1. 問題行動の原因を探る

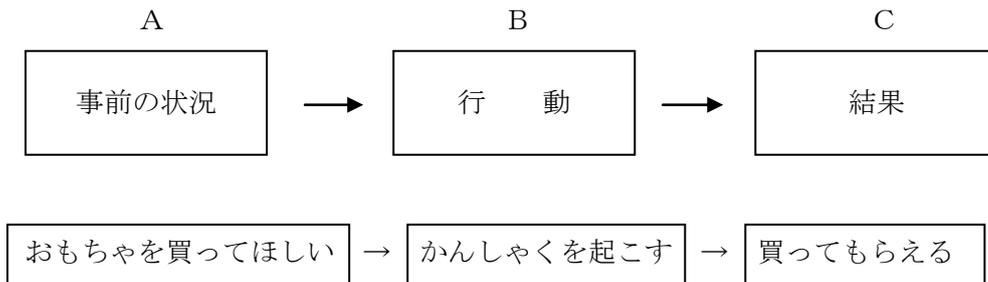
<すべての行動には原因（強化子）がある>

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、繰り返されるのである。だから問題行動に対処する方法を考えるにあたっては、まずその行動が何によって強化されているのかを探る必要がある。

<ABC分析>

ある行動が何によって強化されているか、を考えるためには、行動の事前と事後に何が起きているか、を観察することが大切である。これを「機能分析」あるいは「ABC分析」という。

特にその問題行動の直後に何が起きているかが、決定的に重要になる。なぜならたいの行動はその直後（60秒以内）の出来事によって強化されているからだ。



<問題行動の4大強化子>

ほとんどの問題行動は①要求の実現、②回避、③注目、④感覚刺激のどれかによって強化されている。

	<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、というだけでは止まない点に難しさがある。

2. 対処法の基本

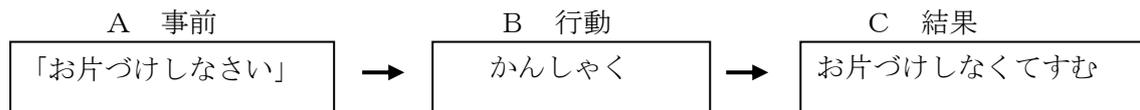
(1) 消去

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。

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。静かになったと思って声をかけるとまた繰り返すので、完全に収まり切るまでは声をかけないこと。静かになって3分以上経ち、本人が何事もなかったかのように遊びだすまで待った方がよい。

<外でかんしゃくが起こったら>

外出中にかんしゃくが起こったら、人様に迷惑がかかるので（他人の目が気になるので）、無視できない、という相談をよく受ける。しかし「一生の恥より一時の恥」。いまのうちに対処しておかないと、いつまで経っても外でかんしゃくを起こし、人に迷惑をかけることになる。小さいうちなら、まだしも世間は目に見てくれる。いまのうちに外でも思い切り泣かせて、かんしゃくを消去しておこう。人通りの多い所でかんしゃくを起こしたら、迷惑のかからない隅や屋外に連れ出して、そこで好きなだけ泣かせること。

<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、かんしゃくを起こさずに我慢できているときに、「えらいね」と声をかける。いたずら無視する一方で、いたずらをせずに、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。

悪い行動にばかり着目するのではなく、いい行動に目を向けて、それを強化する。
悪い行動を叱るのではなく、いい行動を指示して、それができたらほめる。

<DROの仲間>

DRO (他行動分化強化)

問題行動以外のすべての行動を強化する。例えばお友だちをたたくことが問題な場合、注目が強化子なら、たたいていないときに注目を与えてあげる。

DRA (代替行動分化強化)

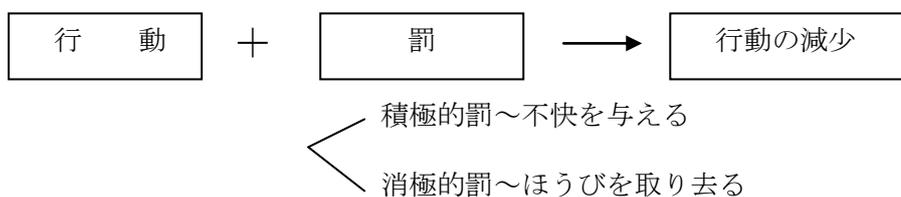
問題行動に代わる特定の適切な行動を強化する。例えばお友だちをたたくことが問題な時に、お友だちに興味があるのなら、「ねえねえ」と肩をやさしくたたく行動を教えてそれを強化する。

DR I (対立行動分化強化)

代替行動の中で、特に問題行動と物理的に両立できない行動を強化する。例えば性器いじりが問題な場合に、両手を使って遊ぶ行動(ボール投げ、ブロックなど)を強化する。

(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とほうびを取り去る消極的な罰とがある。



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DRO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。苦痛を与える積極的罰より、ほうびを取り上げる消極的罰を優先的に使おう。

<攻撃行動への対処>

家で親に怒られると、その腹いせ？に、そばにいる小さな妹や弟にたたき、けるなどの攻撃を加える子がいる。怒られるなどしてイライラすると、攻撃衝動が起こる。そういうときは誰か（あるいは何か）をたたいたり蹴ったりすることが快感になると考えられる。この場合でも、大人の注目が同時に強化子になっている可能性があるため、まずは無視して見るが、無視してもやまない場合は、罰を考慮する必要がある。

<タイムアウト>

そういうとき、罰としてタイムアウトを試してみる。

タイムアウトは、一時的に楽しい場面から退場させて、退屈な状況におくこと。一種の消極的罰である。妹をたたいたら、すぐにつかまえて部屋の壁のところに連れて行き、壁に向かって1分間立たせる。1分経ったら、何事もなかったかのように解放する。これをたたきたびに繰り返す。連れてくる時は「おいで」とだけ言う。子どもが「ごめんなさい」「もうしません」などと言っても一切反応しないこと。時間が来て解放するときも「もうしないね」などと声をかけない。

効果があるなら一週間以内に効果がある。効果がなかったらやめて、別の方法を考えること。

<反応制止>

タイムアウトが効かなかつたり、幼稚園などで「そこまでするのは」と反対された場合は、その代りにその場で腕をつかんでしばらく動けないようにする、という方法もある。これを「反応制止」というが、「簡易タイムアウト」と言ってもよいだろう。手でたたいたら手を、足でけいたら足を押さえる。その場で1分間、押さえたままにして、時間が来たら解放する。

<その他の罰>

○レスポンスコスト

本人にとって価値のあるものを取り上げる。例えば食事中に立ち歩いたら、お皿を片づける（しばらくしたら返してあげる）。テレビを見ているときに兄弟げんかをしたら、テレビを消す。ゲーム機を取り上げる。トークン（シールなど）を貯めたらいいものと交換するようにしておき、悪いことをしたらシールを取り上げる。

○「立ってすわって」

セラピー中の反抗行動に。「立って座って」の指示を、30～40回連続させる。嫌がる場合は身体に手を添えてさせる。

○叱る

強い声で叱ることも効果がある。例えば独り言が多いときに、「言わない！」と強く言って唇に指を突きつける。

(4) 事前の工夫

問題行動の対処法としても一つ、問題行動を起こりにくくする事前の工夫(先行条件操作)がある。

①物理的に起こりにくくする工夫

例えば教室から脱走する子どものために、その子どもをわざとドアから遠い位置に座らせる。

物を投げる子どものために、あらかじめ投げやすい物を片付けておく。

②確立操作(動機づけ操作)

例えば昼近くなりおなかがすくと大声で叫び出す子がいる。対策として2時間目の休憩時間におにぎりを食べさせると、大声で叫ばなくなった。

誰にもかまってもらえないためにいたずらをする子どもに対しては、あらかじめたくさんかまってあげるようにする。いいことでクラスの注目を集められるように計らう。

このように内心の状態が問題行動の引き金になっているときに、あらかじめその状態を改善しておき、問題行動のモチベーションを低めることができる。

3. 問題行動別対処法

○こだわり

自閉症児はいろんなことにこだわりを持つ。いつもは行かない場所に行くとかんしゃくを起こしたり、家族や幼稚園の先生に、いつもと違う場所で出会うとパニックになったりする。

「こだわりは自閉症の特性だから、そっとしておくべき」という専門家もいるが、そうは思わない。こだわりはほおっておくとどんどん強くなり、ますますやめさせにくくなる。最初は些細なものに見えたこだわりも、放置していると生活に支障をきたすようになる。

だからこだわりは早めにやめさせた方がよい。いつもと違う場所にも積極的に連れて行く。予定はどんどん変える。その結果泣いても無視して消去する。

○ことば・質問の繰り返し

ことばが出るようになると、同じことばや質問を何度も繰り返すようになることがある。これもこだわりの一つ。一度か、二度だけ答えるようにして、あとは「もう言った!」とか言って一切答えないこと。しばらく無視した後で根負けして答えてしまうと、質問行動は長く維持されてしまう。

○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。それでだめ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。いろん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舌の上に乗せる、④舌に乗せて口を閉じる、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。