

望ましい行動を身につける

R8.4.30

さんぽ



右のQRコードから
左のページの表示を
お願いします。



合同会社サックスシェア
代表社員・相談支援専門員 田中 さとる



望ましい行動を身につけるとは？



望ましい行動を身につける『2』段階の支援

状況と時期の
適切な見立て
&
ほぼ同時進行

I 行動問題の発生
を軽減する・防ぐ

行動問題を防ぐ
『5』サイクル

II 望ましい行動を
身に付けさせる

望ましい行動を身につける
『5』段階戦略

5領域をもとにした総合的な支援

提供すべき支援

発達支援

本人支援

移行支援

家族支援

地域支援

本人支援

- ・ 健康・生活
- ・ 運動・感覚
- ・ 認知・行動
- ・ 言語・コミュニケーション
- ・ 人間関係・社会性

Ⅱ 望ましい行動を
身に付けさせる

望ましい行動を身につける3つの理論

A (状況)



B (行動)



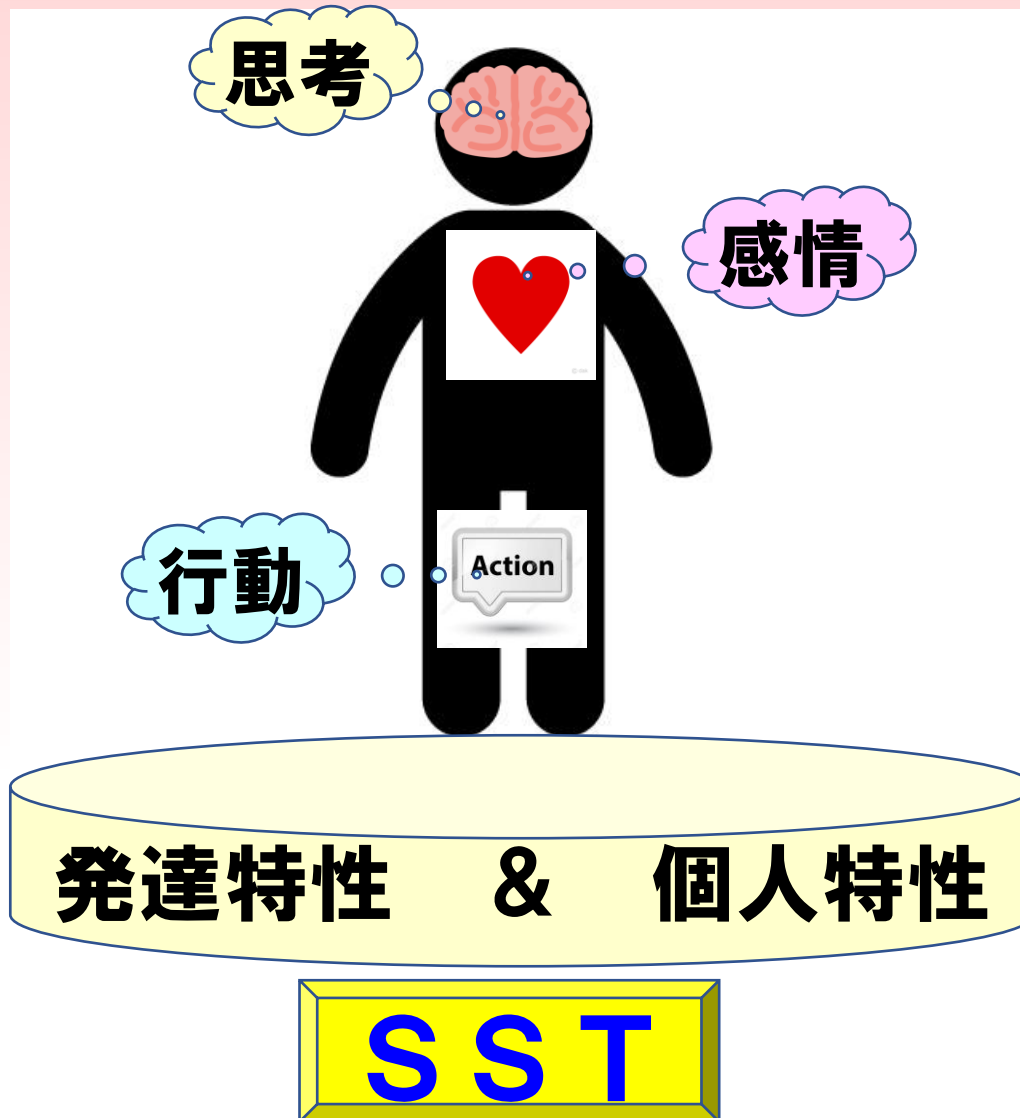
C (結果)

きっかけ
行動の目的
行動の機能

外的刺激

TEACCH

もの・ひと・こと



要求達成
心理的安定
心理的満足

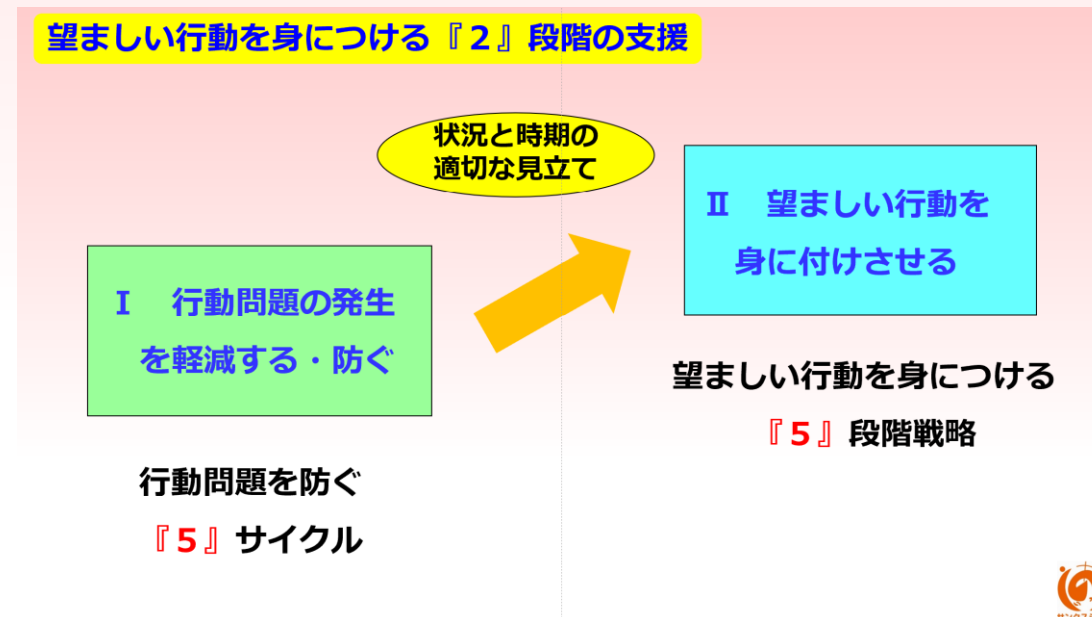
内的刺激

ABA

強化子・意味づけ

ステップ I

行動問題の発生を軽減する・防ぐ



行動問題への対応のサイクル

意識
(=評価)

- | | | | |
|----|---|--|---------------------------------------|
| 事中 | { | ① 起きてしまった行動問題をできる限り早く収める | ☐ 早く収めたか？ |
| | | <ul style="list-style-type: none">原因や要因の削除クールダウンスペースの確保 | |
| 事後 | { | ② 落ち着いたらトラブル処理をする | ☐ トラブル処理したか？ |
| | | <ul style="list-style-type: none">謝罪や仲直り、問題である理由の説明など今後の約束を決めさせる（決める） | |
| 事前 | { | ③ 約束に沿った対応をする | ☐ 約束に沿って対応したか？ |
| | | <ul style="list-style-type: none">決めた約束を決してスルーしない（すべてのスタッフ） | |
| | | ④ 起きた問題行動を分析する | ☐ (記録から)分析したか？ |
| | | <ul style="list-style-type: none">【状況】 【きっかけ】 【生まれた結果】 を洗い出す | |
| | | ⑤ 行動問題がおこらない環境設定をする | ☐ 環境設定していたか？ |
| | | <ul style="list-style-type: none">事前の約束を徹底する | |

① 起きてしまった行動問題をできる限り早く収める

- | | | |
|---|--------------|---|
| ア | <u>安全の確保</u> | ・ 本人や周囲の子どもがけがなどしないよう
安全を確保する（自傷の軽減 他児の移動など） |
| イ | <u>刺激の除去</u> | ・ いやになっている刺激を取り去る
（視覚 聴覚 触覚 におい など） |
| ウ | <u>刺激の制御</u> | ・ 現状以上の刺激を与えない
（クールダウンスペース クールダウン部屋） |
| エ | <u>受け入れ</u> | ・ まずは気持ちのすべてを受け止める |
| オ | <u>切り替え</u> | ・ 本人が興味ある話題や物を使って
気持ちを切り替える |
| カ | <u>見守る</u> | ・ 症状が治まるまで安全を確保して待つ |

② 落ち着いたらトラブル処理をする

- | | | |
|---|-----------------|---|
| ア | <u>聞き取り</u> | ・ 状況や原因等について話を聴く |
| イ | <u>不適切行動の確認</u> | ・ なにがよくなかったのか？を共通確認する
・ なぜよくなかったのか？を説明、説得する |
| ウ | <u>対処方法の確認</u> | ・ どうすればよかったのか？を共通確認する |
| エ | <u>行動の修正</u> | ・ 正しい行動のやり直し（練習を含む： SSTの活用 ）
・ 謝罪や仲直り等の介入 |
| オ | <u>今後の方針確認</u> | ・ 今後のふるまい方の約束をする
・ 今後の目標、取り組む内容や方法を確認する |

③ 約束に沿った対応をする

- ア まずは
- ・ 今後の約束を決めて、その問題への対処を終える
- イ 約束のポイント
- ・ 本人が実行でき、かつ、成功しそうな約束
 - ・ 本人が意識できる（難しすぎない）約束
 - ・ 振り返りを定期的に行うこと
- ウ 発展を意識
- ・ 状況によってはバージョンアップする
- これが、
- 『望ましい行動』を身につけるにつながる！

④ 起きた行動問題の分析

ABA理論の活用

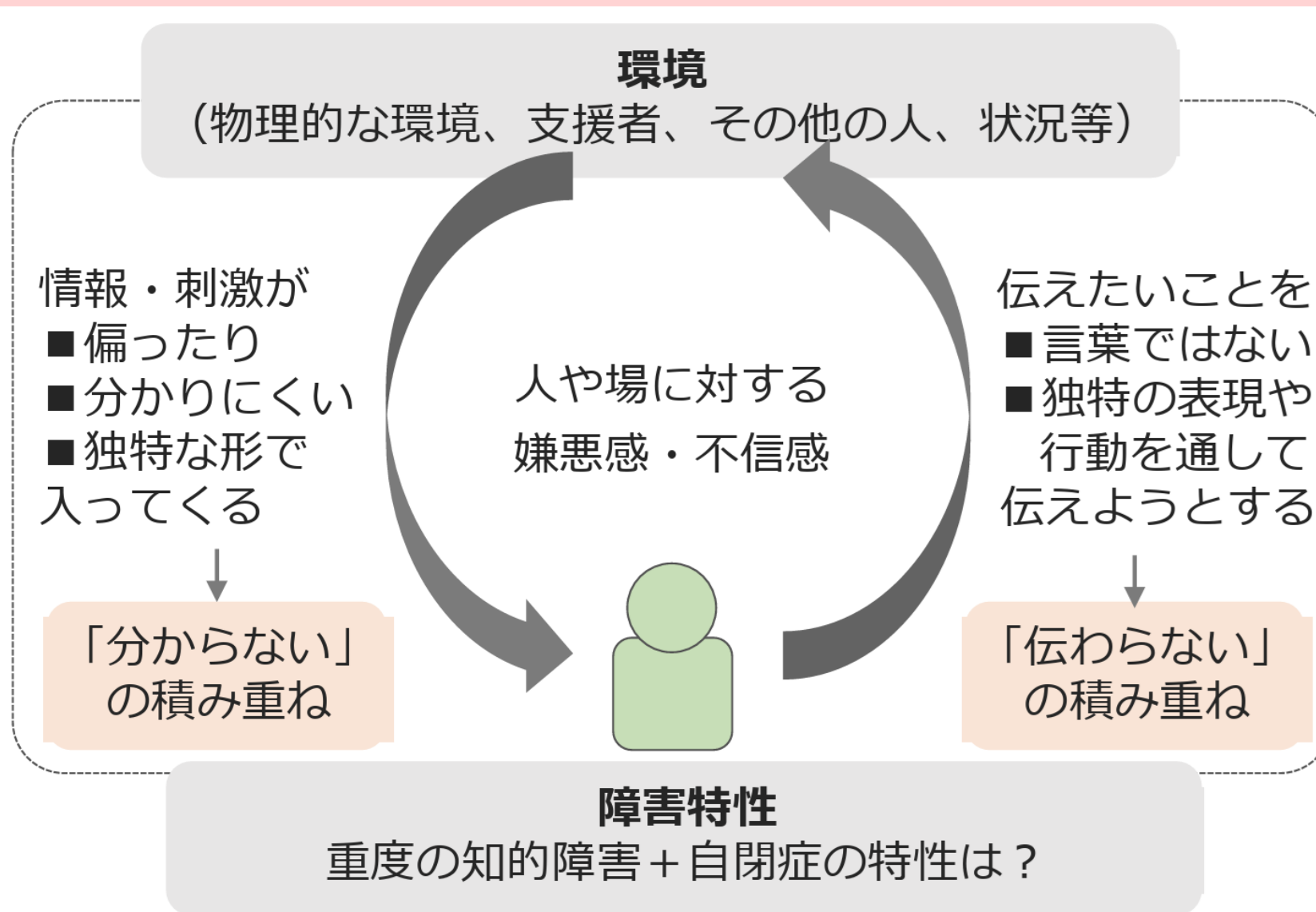
【その行動のもつ意味 = 4つの機能】

機能	生じる結果	なくなる結果
注目	注目が少ない状況 →行動→周囲の注目	いやな注目 →行動→消去
活動 や物	物や活動が入手できない状況 →行動→入手できる。	いやな物や活動 →行動→消去
感覚 刺激	することがない状況 →行動→感覚刺激	いやな感覚刺激 →行動→消去
逃避	いやなことが目の前にある状況 →行動→やらずにすむ	

本人にとって、行動したことにより、どんな結果が得られ、
どんな機能があるかを適切に推測するのがプロとしての専門性

④ 起きた行動問題の分析

🌐 強度行動障害リーフレット（厚生労働省）



障害特性 × 環境要因 ⇒ 強度行動障害

④ 起きた行動問題の分析

ABA理論の活用

A (状況)

店でほしいものをみつける

B (行動)

「買って～」と
大声で泣き叫ぶ

C (結果)

ほしいものが
手に入る

【3つのポイント】

レベルⅠ

『A』の状況をつくらない

レベルⅡ

『C』の結果を与えない

レベルⅢ

『B』の行動を変える

① 代わりの行動をつくる

② 望ましい行動をつくる

⑤ 行動問題が起こらない環境設定をする

TEACCH理論の活用

「もの」 ・・・ものを使って環境そのものをコントロールする

例：壁向きに配置した机で学習する

「ひと」 ・・・いわゆる誰が対応するか 人による対応の仕方

例：重要なルールをインプットしてほしい時、管理者に話をしてもらう

「こと①」 ・・・活動内容やイベントのコントロール

例：「今日のおやつコーナー」などスケジュールボードの提示をする

「こと②」 ・・・空間・場所のコントロール

例：学習やおやつの時間に座る席を指定する

「こと③」 ・・・時間帯や時間の長さ、順序などのコントロール

例：本人合わせた、時間入りのスケジュール表を準備する

見える

見えない

⑤ 行動問題が起こらない環境設定をする

【もの・こと・ひと】

	もの	こと	ひと
支援	- 子どもたちに人気投票をしてアンケートした上位2つの絵本を選んで読み聞かせをした。 - 座るスペースに前もって座布団を並べておき、集合の声かけをした。	- 普段から確認している「読み聞かせのきまり」をみんなで唱和してから活動 시작했다。 - 横同士で座ると私語をしたりふざけたりするC児とD児は、距離が離れるようあらかじめ座る場所の指定を行った。	- 話が終わった後に、A職員が絵本の内容についてクイズを出すことを事前に知らせてから読み聞かせを始めた。 - 座位保持の難しいA児の横にB支援員を配置し、座り方のモデル提示をした。
結果 記録	10人の参加児のうち、8人が興味をもって最後まで集中して絵本の読み聞かせに参加した。 - 座る場所で押し合うことなく、自分の座る場所を上手に決めることができた。	5名ほどの子どもが「決まり」の掲示物を見なくても唱和できた。 - 過去に時折読み聞かせのじゃまをするC児が、最後まで活動の邪魔をすることなく読み聞かせに参加できた。	- 登場人物の人数と名前を正解した子は7名だった。 - A児は、時折座位保持が崩れたが、その都度、横にいるB支援員の姿を見て座位保持の立て直しをしていた。

ステップⅡ

望ましい行動を身につける



望ましい行動を身に付ける 5段階戦略

- ① 不適切な行動の『軽減』 **「分化強化」 「消去」**
 - ・ 不適切な行動の頻度を下げる（＝強化しない）
- ② 望ましい行動の『獲得』 **「シェイピング」 「SST」**
 - ・ これまで持っていなかった行動を出現させ強化する
- ③ 獲得した行動の『維持』 **「強化スケジュール」**
 - ・ 一度獲得した行動が弱化・消去されないよう維持する
- ④ 獲得した行動の『般化』 **「習慣化」**
 - ・ ある限定場面だけで行動が起きるのではなく、他の別の場面でも行動が起きるようにする
- ⑤ 獲得した行動の『自立』 **「フェイディング」**
 - ・ 他者の依存ではなく自分の力で行動する部分を増やす

行動を身につける際のポイント

「障がい」の2つの“D”

Disability

Learning Disability, LD

Weblio 英和辞典・和英辞典 1137万語収録!

英和和英辞典 英語例文 英語類語 共起表現 英単語帳 英語力診断 英語翻訳 英会話 スピーキングテスト 優待

ターボ検索 OFF ON ability と一致する 項目を

Weblio 辞書 > 英和辞典・和英辞典 > 英和辞典 > abilityの意味・解説

シェアする いいね! ツイート 広告を消す

意味 例文 (999件) 類語 共起表現

abilityとは
意味・読み方・使い方

主な意味 **できること、能力、技量、力量、才能**

new! →イラストで分かる英単語

音節 a·bil·i·ty 発音記号・読み方 / əbɪləti (米国英語) /

abilityの品詞ごとの意味や使い方	名詞としての意味・使い方 【接尾辞】としての意味・使い方
abilityの変形一覧	名詞: abilities(複数形)
abilityの学習レベル	レベル: 1 英検: 3級以上の単語 学校レベル: 中学以上の水準 TOEIC® L&Rスコア: 220点以上の単語

new! →TOEIC頻出のビジネス英語450語!

Disorder

Attention-deficit hyperactivity disorder、ADHD

Weblio 英和辞典・和英辞典 1137万語収録!

英和和英辞典 英語例文 英語類語 共起表現 英単語帳 英語力診断 英語翻訳 英会話 スピーキングテスト 優待

ターボ検索 OFF ON order と一致する 項目を

Weblio 辞書 > 英和辞典・和英辞典 > 英和辞典 > orderの意味・解説

シェアする いいね! ツイート 広告を消す

意味 例文 (999件) 類語 共起表現

orderとは
意味・読み方・使い方

主な意味 **順序、順、語順、整理、整頓(せいとん)、整列、(...の)状態、調子、(社会の)秩序、治安**

new! →イラストで分かる英単語

音節 or·der 発音記号・読み方 / 'ɔːdə (米国英語), 'ɔːdə (英国英語) / フリガナ オーダー

コア **順序づけられた秩序**
「順序」と「秩序」の要素があり、秩序を求めて出す「命令、指示」、さらには指示の一環としての「注文」などの意が派生する

『新たなできる』をつくる or 『今あるできる』を増やす の見極め

その前に **A B Aの基礎**



レスポンドント行動

- ・ 無条件反応を誘発する無条件刺激によって誘発される生得的反応行動
- ・ 条件反応を誘発する条件刺激によって誘発する習得的反応行動(パブロフ)

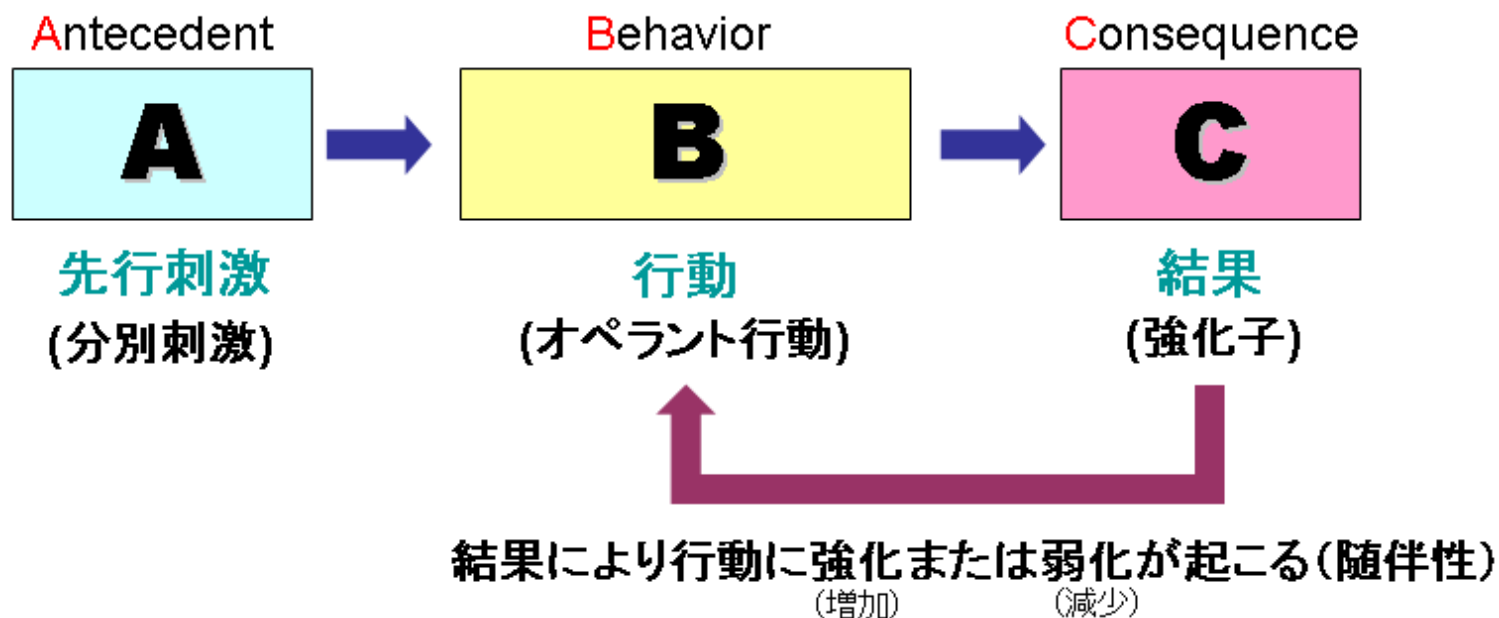
オペラント行動

- ・ 行動の直後に、好子（嫌子）を、行動に依存して提示することで、その行動の将来の正規頻度が、増加（減少）する反応行動

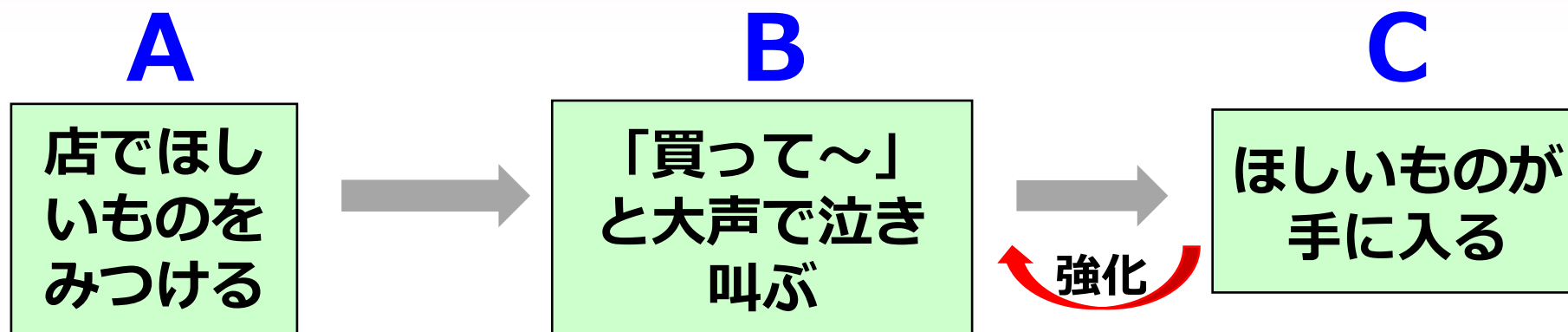
「おーい お茶！」（ローコスト追究の原則）

ABAの基礎

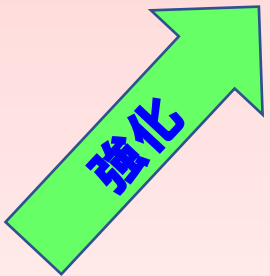
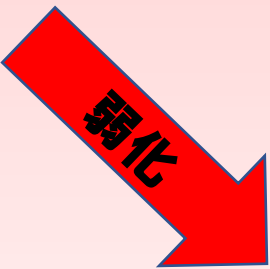
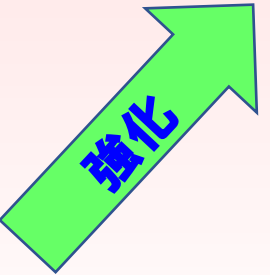
三項随伴性(ABC分析)



- ・ 消去
- ・ 罰
- ・ 強化
- ・ フェイディング



ABAの基礎

	出現	消失
好子		
嫌子		

【好子】

行動の直後に**出現**すると、その行動の将来の生起頻度を上げる、
刺激、出来事、条件

【嫌子】

行動の直後に**消失**すると、その行動の将来の生起頻度を上げる、
刺激、出来事、条件

【強化（好子出現）】

行動の直後（**60秒ルール**）に、好子が出現したり、好子が増加する、という経験をする、その行動は将来起こりやすくなる。

【好子の種類】

- I 生得性好子（無条件）・・・生命維持に関する基本的欲求を充足
食べ物、飲み物、におい、味、睡眠、性的刺激 等
- II 習得性好子（条件性）・・・ごほうびであることを後の学習で身に付けた
タブレットでゲーム、お出かけ、買物、言語的賞賛 等
- III 般性好子・・・この強化子が別の強化子を得るために使用される
お金、ごほうびシール等
- IV 社会的好子・・・人とのかわいがりが強化子として機能した場合

プリマック
の原理

好子の量は少ない方がよい（飽和・遮断）

望ましい行動を身に付ける 5段階戦略

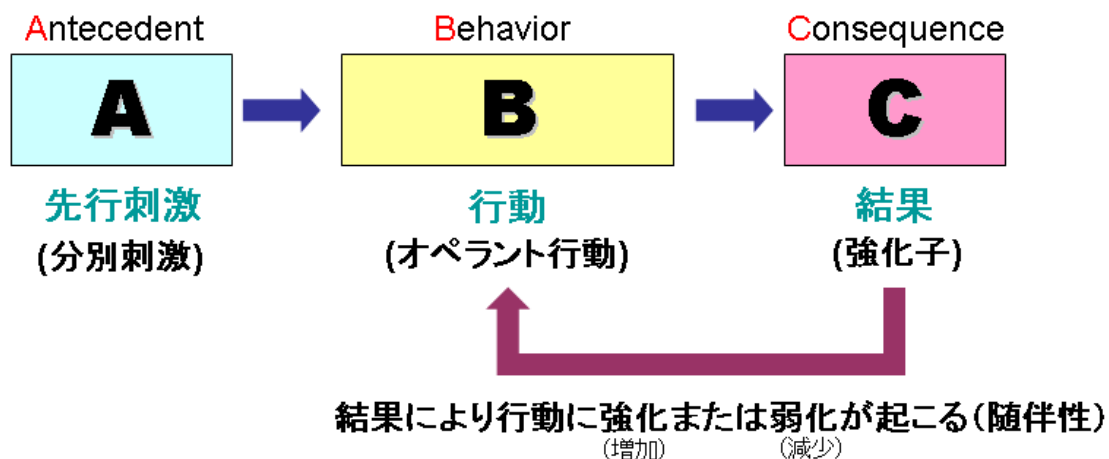
- ① 不適切な行動の『軽減』 **「分化強化」 「消去」**
 - ・ 不適切な行動の頻度を下げる（＝強化しない）
- ② 望ましい行動の『獲得』 **「シェイピング」 「SST」**
 - ・ これまで持っていなかった行動を出現させ強化する
- ③ 獲得した行動の『維持』 **「強化スケジュール」**
 - ・ 一度獲得した行動が弱化・消去されないよう維持する
- ④ 獲得した行動の『般化』 **「習慣化」**
 - ・ ある限定場面だけで行動が起きるのではなく、他の別の場面でも行動が起きるようにする
- ⑤ 獲得した行動の『自立』 **「フェイディング」**
 - ・ 他者の依存ではなく自分の力で行動する部分を増やす

① 不適切行動を減らす 「タイムアウト」 「消去」 「分化強化」

【不適切行動を減少させる方法】

不適切な行動の頻度を下げる（＝強化しない）

三項随伴性(ABC分析)



【不適切行動が強化されている状態を断ち切る】

方法① 嫌悪刺激の呈示

方法② 消去手続き

方法③ 刺激の撤去

方法④ 分化強化手続き

① 不適切行動を減らす

「タイムアウト」 「消去」 「分化強化」

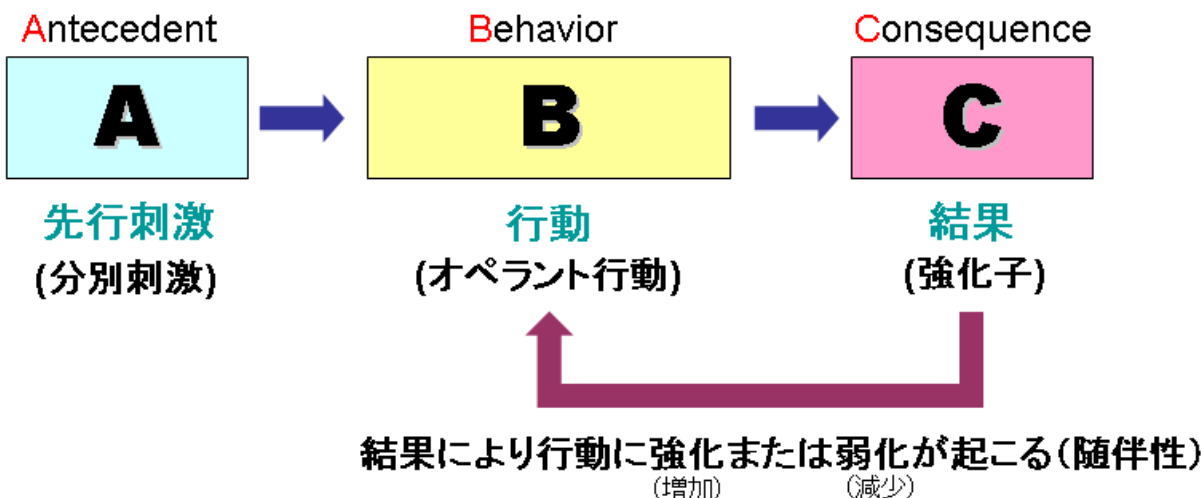
【問題行動を減少させる方法】

方法① 嫌悪刺激の呈示

無条件性嫌悪刺激：肉体的な苦痛や不安感
を与えるもの

条件性嫌悪刺激：経験を通して嫌悪感を
与えるようになったもの

三項随伴性(ABC分析)



※ 他の方法がうまくいかないときの
最後の手段
直接「虐待」につながりかねない

対人職を専門とする支援者
として使用したくない方法

① 不適切行動を減らす 「タイムアウト」 「消去」 「分化強化」

【問題行動を減少させる方法】

方法② タイムアウト（＝罰）

	出現	消失
好子		
嫌子		

好子・強化子を取り去ることで強化を断ち切る

タイムアウト：強化されている機会を一定期間与えなくすること

- ・ 非隔離タイムアウト その場所で行う
- ・ 排除タイムアウト その活動や環境から切り離す
- ・ 隔離タイムアウト 別室に移動させて行う

- ・ 短く
- ・ 終われば元に

本人、保護者、関係者などの承諾を得ること

① 不適切行動を減らす

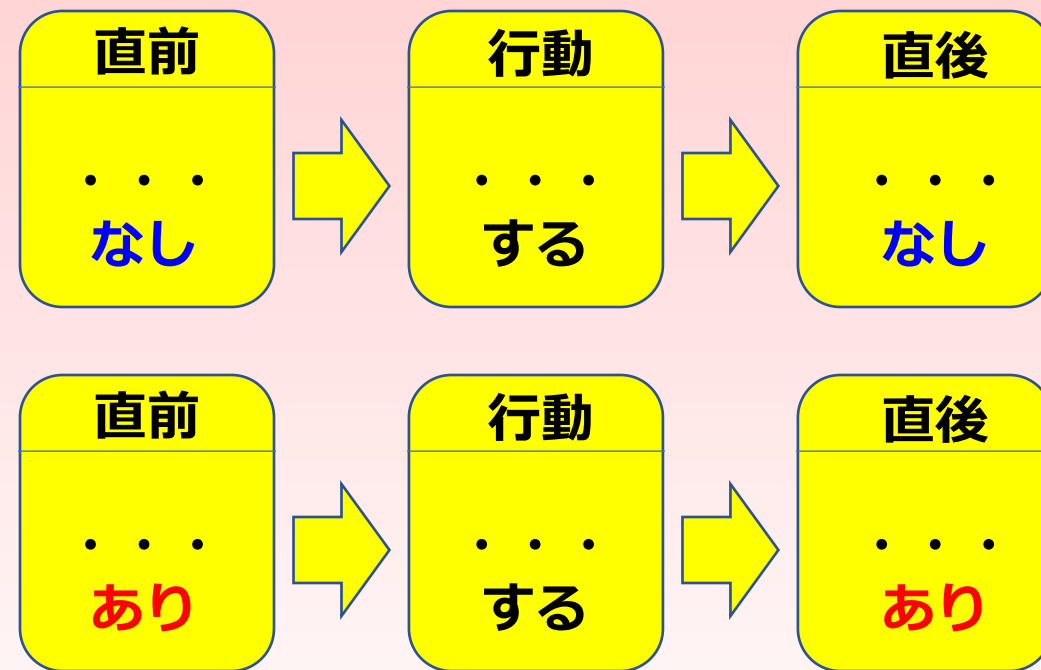
「タイムアウト」 「消去」 「分化強化」

【問題行動を減少させる方法】

方法③ 消去手続き

【消去】

これまで**強化されていた行動**に対して
強化の随伴性を中止すると
強化の随伴性を導入する以前の状態まで
その行動は減少する



※ 「計画的無視」

強化も弱化もしない

= なにもしない

① 不適切行動を減らす

「タイムアウト」 「消去」 「分化強化」

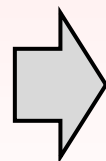
【問題行動を減少させる方法】

方法③ 消去手続き

【消去の留意点】

「消去バースト」

消去手続きを開始した直後は、一時的に
問題行動の頻度や強度が爆発的に増える



エクスポージャー療法

の原理によると

- ・ 不安は一時的に上昇するものの時間とともに減っていく
- ・ 何度も練習していくうちに不安の大きさは全体的に小さくなる

① 不適切行動を減らす

「タイムアウト」「消去」「分化強化」

【問題行動を減少させる方法】

方法④ 分化強化手続き

- ア 低頻度分化強化 イ 他行動分化強化
ウ 対立行動分化強化 エ 代替行動分化強化

【分化強化とは・・・】

望ましい行動を増やし（強化し）、望ましくない行動を減らす（消去する）ために、強化と消去の原理を応用する手法

ア 低頻度分化強化 ： 不適切行動の回数や時間が基準以下の場合に強化する

問題行動があらかじめ決めた回数や時間の基準値以下で起こった場合に強化をすることで発生頻度を減少させる。

【例】 帰りの会で、他者が話をしているのに自分勝手にしゃべり始める回数が2回以下だった時、会が終わってからごほうびとしてトークンカードに頑張ったシールを渡す。

① 不適切行動を減らす

「タイムアウト」 「消去」 「分化強化」

【問題行動を減少させる方法】

方法④ 分化強化手続き

- ア 低頻度分化強化 イ 他行動分化強化
ウ 対立行動分化強化 エ 代替行動分化強化

【分化強化とは・・・】

望ましい行動を増やし（強化し）、望ましくない行動を減らす（消去する）ために、強化と消去の原理を応用する手法

イ 他行動分化強化 ： 不適切行動が起きていない場合を強化する

不適切行動が起きていない時間帯やその瞬間があるときに強化をすることで、不適切行動が起きない時間や場面を増やしていくアプローチ。

【例】これから10分間、途中で休まず集中して宿題に取り組むことができた時、宿題全部が終わった後に、好きな職員と好きな遊びを10分間することができる。

① 不適切行動を減らす

「タイムアウト」 「消去」 「分化強化」

【問題行動を減少させる方法】

方法④ 分化強化手続き

ア 低頻度分化強化 イ 他行動分化強化

ウ 対立行動分化強化 エ 代替行動分化強化

【分化強化とは・・・】

望ましい行動を増やし（強化し）、望ましくない行動を減らす（消去する）ために、強化と消去の原理を応用する手法

ウ 対立行動分化強化：同時に実行できない代わりの行動を強化

不適切行動と同時に成立しない行動をターゲットにし、その行動がみられたときに強化をする。一方、不適切行動が発生しているときは強化しない。

【例】（離席と着席）頻繁に離席がみられる子どもが、着席をして創作活動に取り組んでいる姿をほめて強化し、離席している場合には強化しない（声掛けをしたり注目したりなどの反応をしない）。

① 不適切行動を減らす

「タイムアウト」 「消去」 「分化強化」

【問題行動を減少させる方法】

方法④ 分化強化手続き

ア 低頻度分化強化 イ 他行動分化強化

ウ 対立行動分化強化 エ 代替行動分化強化

【分化強化とは・・・】

望ましい行動を増やし（強化し）、望ましくない行動を減らす（消去する）ために、強化と消去の原理を応用する手法

エ 代替行動分化強化：不適切行動に置き換わる代替りの行動を強化

不適切行動に代わる代替行動を強化することで、不適切行動に費やされていた時間の割合よりも代替行動に費やされる時間の割合を高めるというアプローチ。

【例】人の物を無断で借りることがよくある子どもが、「貸して」と頼んで他児から了承を得て物を使うことができた場合のみ強化する。

望ましい行動を身に付ける 5 段階戦略

- ① 不適切な行動の『軽減』 「分化強化」 「消去」
 - ・ 不適切な行動の頻度を下げる（＝強化しない）
- ② 望ましい行動の『獲得』 「シェイピング」 「SST」
 - ・ これまで持っていなかった行動を出現させ強化する
- ③ 獲得した行動の『維持』 「強化スケジュール」
 - ・ 一度獲得した行動が弱化・消去されないよう維持する
- ④ 獲得した行動の『般化』 「習慣化」
 - ・ ある限定場面だけで行動が起きるのではなく、他の別の場面でも行動が起きるようにする
- ⑤ 獲得した行動の『自立』 「フェイディング」
 - ・ 他者の依存ではなく自分の力で行動する部分を増やす

② 行動の獲得 「シェイピング」・「SST」

【シェイピング】

目標となる行動をスモールステップに分けて、簡単なものから教育・学習していく方法

目標行動に**より似ている行動**だけを次々と分化強化していく手続き



【連続強化スケジュール】

行動するたびに強化する手続き

【目標行動】

レパートリーでない行動の1つで
目標行動と関係の深い次元上で
似ている行動

【出発点行動】

レパートリーの1つで
目標行動と関係の深い次元上で
似ている行動

② 行動の獲得 「シェイピング」・「SST」

【目標となる行動の細分化】

細分化の例：おもちゃを片付ける



- 1.片づけるおもちゃを認識する
- 2.おもちゃを種類ごとに分類する
- 3.おもちゃの片づけ場所を認識する
- 4.各おもちゃの片づけ方を理解する
- 5.1つのおもちゃを箱に直す
- 6.次のおもちゃを箱に直す
- 7.すべて入れ終わったか確認する
- 8.入れた箱を決まった場所に運ぶ
- 9.片づけ終わったことを人に伝える

② 行動の獲得 「シェイピング」・「SST」

トレーニングの流れ

教示

やり方を教える

モデリング

や実際にやって手本を見せる

リハーサル

ロールプレイやゲームなどで実践的に練習する

フィードバック

できていること・できていないことを評価する

般化

日常生活の中で取り組む

望ましい行動を身に付ける 5 段階戦略

- ① 不適切な行動の『軽減』 「分化強化」 「消去」
 - ・ 不適切な行動の頻度を下げる（＝強化しない）
- ② 望ましい行動の『獲得』 「シェイピング」 「SST」
 - ・ これまで持っていなかった行動を出現させ強化する
- ③ 獲得した行動の『維持』 「強化スケジュール」
 - ・ 一度獲得した行動が弱化・消去されないよう維持する
- ④ 獲得した行動の『般化』 「習慣化」
 - ・ ある限定場面だけで行動が起きるのではなく、他の別の場面でも行動が起きるようにする
- ⑤ 獲得した行動の『自立』 「フェイディング」
 - ・ 他者の依存ではなく自分の力で行動する部分を増やす

③ 行動の維持 「強化スケジュール」

【連続強化スケジュール】

行動するたびに
好子が出現したり
嫌子が消失すること

定比率

決められた回数の行動をした直後に好子が出現する

変比率

何回か行動すると（回数是一定ではない）好子が出現する

【部分強化スケジュール】

何回かに1回だけ
行動に随伴して
好子が出現したり
嫌子が消失すること

定時隔

前回の好子の出現から一定時間経過後の最初の行動の直後に好子が出現する

変時隔

前回の好子の出現からある時間（時間は一定ではない）経過後の最初の行動の直後に好子が出現する

望ましい行動を身に付ける 5 段階戦略

- ① 不適切な行動の『軽減』 「分化強化」 「消去」
 - ・ 不適切な行動の頻度を下げる（＝強化しない）
- ② 望ましい行動の『獲得』 「シェイピング」 「SST」
 - ・ これまで持っていなかった行動を出現させ強化する
- ③ 獲得した行動の『維持』 「強化スケジュール」
 - ・ 一度獲得した行動が弱化・消去されないよう維持する
- ④ 獲得した行動の『**般化**』 「**習慣化**」
 - ・ ある限定場面だけで行動が起きるのではなく、他の別の場面でも行動が起きるようにする
- ⑤ 獲得した行動の『自立』 「フェイディング」
 - ・ 他者の依存ではなく自分の力で行動する部分を増やす

④ 行動の汎化（般化）

「習慣化」

習慣とは

十分に学習した行動や自動化された行動系列のうち、比較的特定の状況で生じ、時間がたつことで運動性の反射となり、動機付けや認知の影響を受けなくなり、意識的な意図をほとんど、あるいはまったく伴わずに実行されるもの。

習慣化の特徴

- ・ その行動をするのが当たり前に感じる。
その行動をしない方が気持ち悪いと、違和感を覚えることもある。
- ・ 意志の力が必要ない。無意識のうちに行っていることもある。
- ・ がんばらずにずっと継続できる。
むしろやめようと思っても、やめられない。

④ 行動の汎化（般化） 「習慣化」

1. 続けること自体を目標にする（最重要）
2. 具体的かつ客観的な目標にする
3. 今すぐにはじめる
4. 極限までハードルを下げて簡単な目標にする
5. イレギュラーに対応するルールを作る
6. やるタイミングを具体的に決める
7. 別の習慣にくっつける
8. 毎日やる
9. 個人目標を持って楽しむ
10. 周囲に宣言する

④ 行動の汎化（般化）

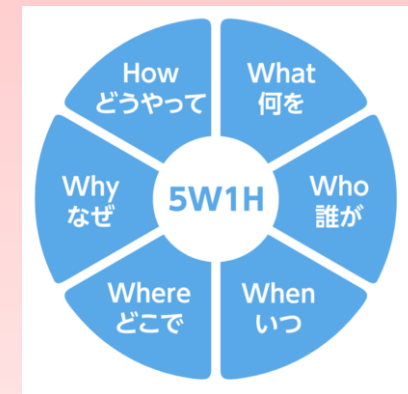
「習慣化」

11. だれかと一緒にやる
12. 習慣化できたら目標を再設定する
13. 自分につらい思いをさせない
14. 失敗するのが難しいほど小さく始める
15. 意志の力ではなく脳内物質の力を使う
16. 貼り出しでワーキングメモリをサポートする
17. 数字を記録する
18. 快感を見つけ大げさに感じる
19. 他人の力を借りる



④ 行動の汎化（般化） 「習慣化」

- ・ **ステップ1：**
習慣化したい行動を5W1Hで決める
- ・ **ステップ2：**
習慣化実現のPros/Consチャートを作る
- ・ **ステップ3：**
継続するための工夫を3つ決める



◎Pros	×Cons
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・

▼ 例：習慣化したい行動の5W1H

何を（What）	腹筋8種トレーニング15分
誰が（Who）	私
いつ（When）	毎朝、出勤前に
どこで（Where）	寝室の床に敷いたトレーニングマットの上
なぜ（Why）	自信を持てる身体になるために
どうやって（How）	YouTubeの15分8種集中トレーニングの動画を見ながら

◎Pros	×Cons
● 自信を持って海に行ける ● 姿勢が良くなる ● 基礎代謝が上がって太り低くなる ● 便秘解消になる ● 服が似合う ● インスタ映えする ● パートナーに褒められる	● 朝の時間が慌ただしくなる ● 腰を痛めるかもしれない ● 下の階に物音が響く

望ましい行動を身に付ける 5 段階戦略

- ① 不適切な行動の『軽減』 「分化強化」 「消去」
 - ・ 不適切な行動の頻度を下げる（＝強化しない）
- ② 望ましい行動の『獲得』 「シェイピング」 「SST」
 - ・ これまで持っていなかった行動を出現させ強化する
- ③ 獲得した行動の『維持』 「強化スケジュール」
 - ・ 一度獲得した行動が弱化・消去されないよう維持する
- ④ 獲得した行動の『般化』 「習慣化」
 - ・ ある限定場面だけで行動が起きるのではなく、他の別の場面でも行動が起きるようにする
- ⑤ 獲得した行動の『自立』 「フェイディング」
 - ・ 他者の依存ではなく自分の力で行動する部分を増やす

⑤ 行動の自立 「フェイディング」

プロンプトフェイディングの例

身体プロンプトを使用して行動を教える

モデリングを使用して行動を教える

声掛けを使用して行動を教える

プロンプトなしで行動ができる

手助けレベルを減らす

ことばかけの フェイディング

・「部屋に入ったらくつをくつばこに入れるよ」



・「部屋に入ったら最初にすることはなにかな？」

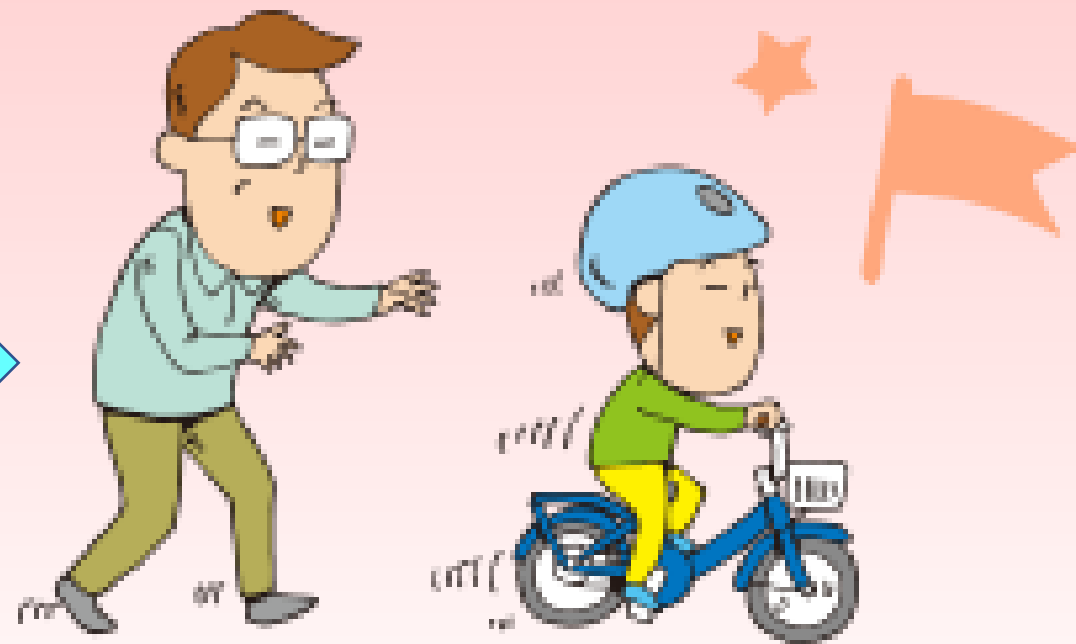
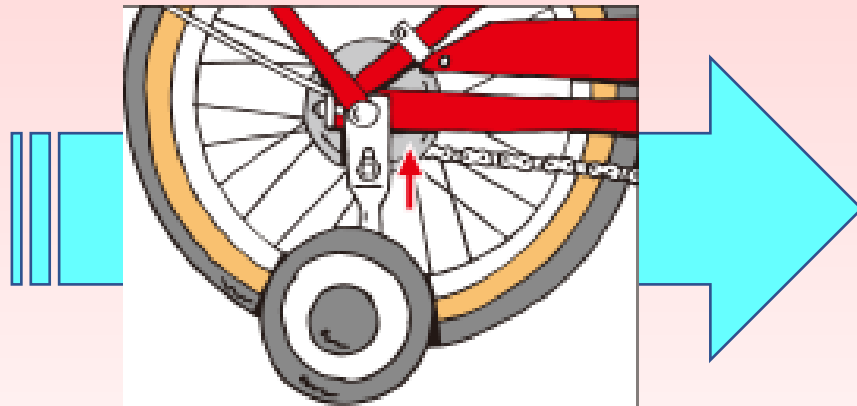


・「約束を思い出してごらん」



・（声かけせずに待つ）

私たちがおこなう支援とは…



支援 = 補助輪
つけ



補助輪
はずし



ひとりできる

支援の量

望ましい行動を身に付ける 5段階戦略



埼玉ABAセラピー研究所

トップページ
研究所概要
発達障害の支援方法
応用行動分析とは
DTTについて
PRTについて
ESDMについて
ABAに基づく子どもの指導原理
困った行動の理解と対応
子どもに言うことをきかす法
ほめて育てる
約束・禁止・叱責—それぞれの効果的な進め方
何でかんしゃく起こすの？—日常生活における問題行動への対応
行動契約とトークンエコノミー
代替行動の指導—不適切な行動に置き換わるもの
気持ちに寄り添う（？）指導—その良し悪し
行動を促すためのヒント～プロンプト～
ABAって何ですか？—その

代替行動の指導—不適切な行動に置き換わるもの

子どもが示す減らしたい困った行動（不適切な行動）には、必ず理由があります。その理由のことを「機能」と言います。そして、その機能を探って突き止めることを「機能分析」とか「機能的アセスメント」と言います。「機能的アセスメント」については別項で詳しく解説しますが、不適切な行動の機能にはそれを行なった結果から見て、概ね次の6つのものがあると言われています。

- (1) 不適切な行動をした結果、あるものを得ている（正の強化）。
 - ① 他者からの注目を得ている：「もっと私のこと見て」
 - ② 物や活動を得ている：「〇〇がほしい」「〇〇がしてみたい」
 - ③ 感覚を得ている：「〇〇が心地いい」
- (2) 不適切な行動をした結果、あるものから逃れている（負の強化）。
 - ④ 他者からの注目から逃れる：「私にかまわないでほしい」
 - ⑤ 物や活動から逃れる：「〇〇を出さないでほしい」「〇〇をしたくない」
 - ⑥ 感覚から逃れる：「〇〇が嫌だ」「〇〇を忘れたい」

不適切な行動をなくす（減らす）効果的な方法はその行動の機能を見極めて、「それと同じ機能を果たすが受け入れられる行動」に置き換えることです。こういう代替行動のことを「機能的に等価な代替行動」と言います。

ここで一つ、機能的に等価な代替行動を教えていった結果、うまくいった事例をお話します。

高等部1年生のB君は、教室の掃除用具ロッカーに入り込むという不適切な行動が多い生徒でした。その行動は、何もすることがない暇な状況で特によく起こすようでした。ロッカーに入り込むと、何かブツブツ言っていたり鼻歌を歌っていることが多いのです。

そこでまず取り組んだことは、これまで好き勝手に入り込める状況だったのを、「きゅうけい」カードを担任に渡さないと入れない、逆に言うとカードを渡せば入ることを許可されるというルールに変え、そのルールを厳格に徹底したのです。