

# A B A（応用行動分析）について

2022/10/22 カナデル オンライン勉強会

筑波大学人間系 准教授 佐々木銀河

E-mail: [sgalaxy@human.tsukuba.ac.jp](mailto:sgalaxy@human.tsukuba.ac.jp)



# 自己紹介

## 現在の所属

- 筑波大学 人間系 准教授
  - <https://successability-lab.com/>
- 博士（障害科学）、臨床発達心理士、保育士
- 専門：行動分析学、児童・障害者支援、支援技術



## これまでの仕事

- 保健所、保健センターでの子育て相談
- 保育園の心理相談員
- ことばの教室の個別・集団指導
- 児童福祉施設職員に対する助言・指導
- 発達障害のある大学生の相談
- 発達障害のある幼児～大人までの相談に対応

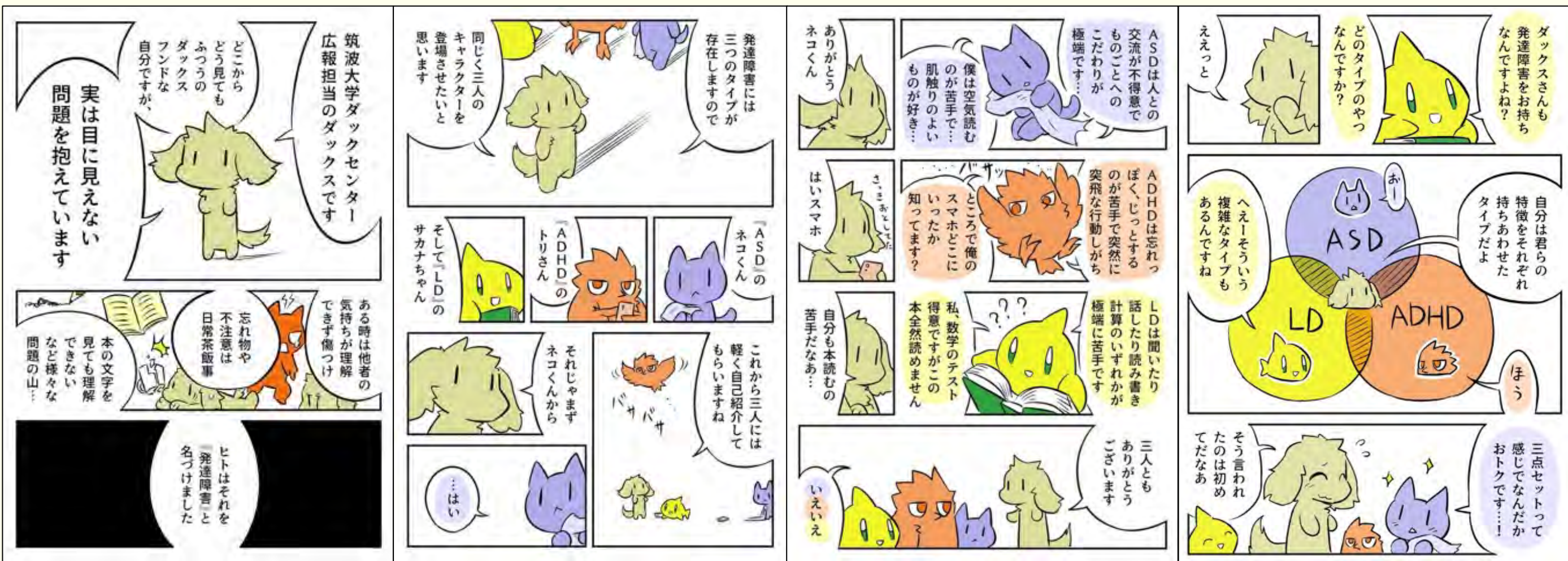
## 研究テーマ

- 児童福祉施設職員に対する組織行動マネジメント
- 知的・発達障害のある人を支える支援技術の開発・実装
- 発達障害の診断または傾向のある大学生の修学支援





# 発達障害啓発マンガ



発達障害当事者のDACセンター職員による啓発マンガ

多くの人に啓発するため、発達障害啓発マンガはCC0 1.0ライセンス（著作権フリー）を適用

発達障害啓発マンガは自由に複製・印刷・再配布・改変OK！

<https://dac.tsukuba.ac.jp/radd/joint-base/manga/>





# 発達障害のグレーゾーンについても紹介

## ヒトはそれを 『発達障害』と 名づけました

筑波大学DACセンター 監修  
佐々木銀河 編・解説 ダックス 著



金子書房

金子書房より10月14に発売

### 【主な内容】

- ・「発達障害」という言葉に、私たちはどのように向き合うのか
- ・マンガ『発達障害とは？（ASD、ADHD、LD）』
- ・「発達障害」と名づけられることで、変わること、変わらないこと
- ・マンガ『発達障害のグレーゾーン』
- ・マンガ『当事者さんの自己紹介漫画』
- ・大きな「苦手」の森の中にある  
小さな「得意」の芽を見つけ、育てる



# 応用行動分析とは

## 行動分析学 (Behavior Analysis)

- 行動の制御変数を環境との相互作用により明らかにし、人間の行動の「予測」と「制御」を目指す「行動の科学」
- 理論的行動分析、実験的行動分析、応用行動分析、に大きく分かれる

## Applied Behavior Analysis (ABA)

- 応用行動分析 (学)
- 行動分析学の知見を教育・福祉等の領域で、臨床応用として用いるもの
- よく「エービーエー」と呼ばれる



# 応用行動分析の主な対象・領域

様々な領域で用いられている

- 知的・発達・行動障害
  - ・ 最も研究・実践が行われている領域の1つ
- 精神疾患（強迫性障害、うつ）
- 学校教育（学級経営、いじめ、不登校）
- リハビリテーション（作業療法、ADL訓練）
- 高齢者
- カウンセリング
- ビジネス・産業（組織行動マネジメント）
- 自己管理
- 子育て
- スポーツ
- 公衆衛生



# 発達障害児の療育における活用



2016年6月22日:NHK「あさいち」





# 応用行動分析(ABA)でポジティブな支援へ



子どもの周りの環境や大人の関わり方を変えれば  
子どもの行動は変えられる





# 行動の定義

## 具体的な行動とは？

1. 目に見えること
2. 誰が見ても同じであること
3. 肯定形であること(～する、～できる)
4. 回数や時間が数えられること

## 具体的な行動に置き換えるメリット

- － 支援者や保護者間で視点を共有
- － 対象者に一貫した対応ができる
- － 目標を達成したか分かりやすい
  - ・ ○○という行動を増やす
  - ・ ▲▲という行動を減らす
- － 対象者を強化する手がかりになる



# 【ワーク】 行動への置換

## 1. 他児に暴言や暴力をしない

という行動を減らす

## 2. 気持ちや感情をコントロールする

という行動を増やす

## 3. 活動の切り替えがスムーズにできる

という行動を増やす



# 【ワーク】 行動への置換

## 1. 他児に暴言や暴力をしない

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| やさしく声をかける、他の子どもを手伝う    | ・・・という行動を増やす |
| 叩く、蹴る、つねる、髪を引っ張る、突き飛ばす | ・・・という行動を減らす |

## 2. 気持ちや感情をコントロールする

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 5秒数える、手を握り締める、自分の気持ちを言う | ・・・という行動を増やす |
| 大声を出す、泣き出す、お友達を叩く、かんしゃく | ・・・という行動を減らす |

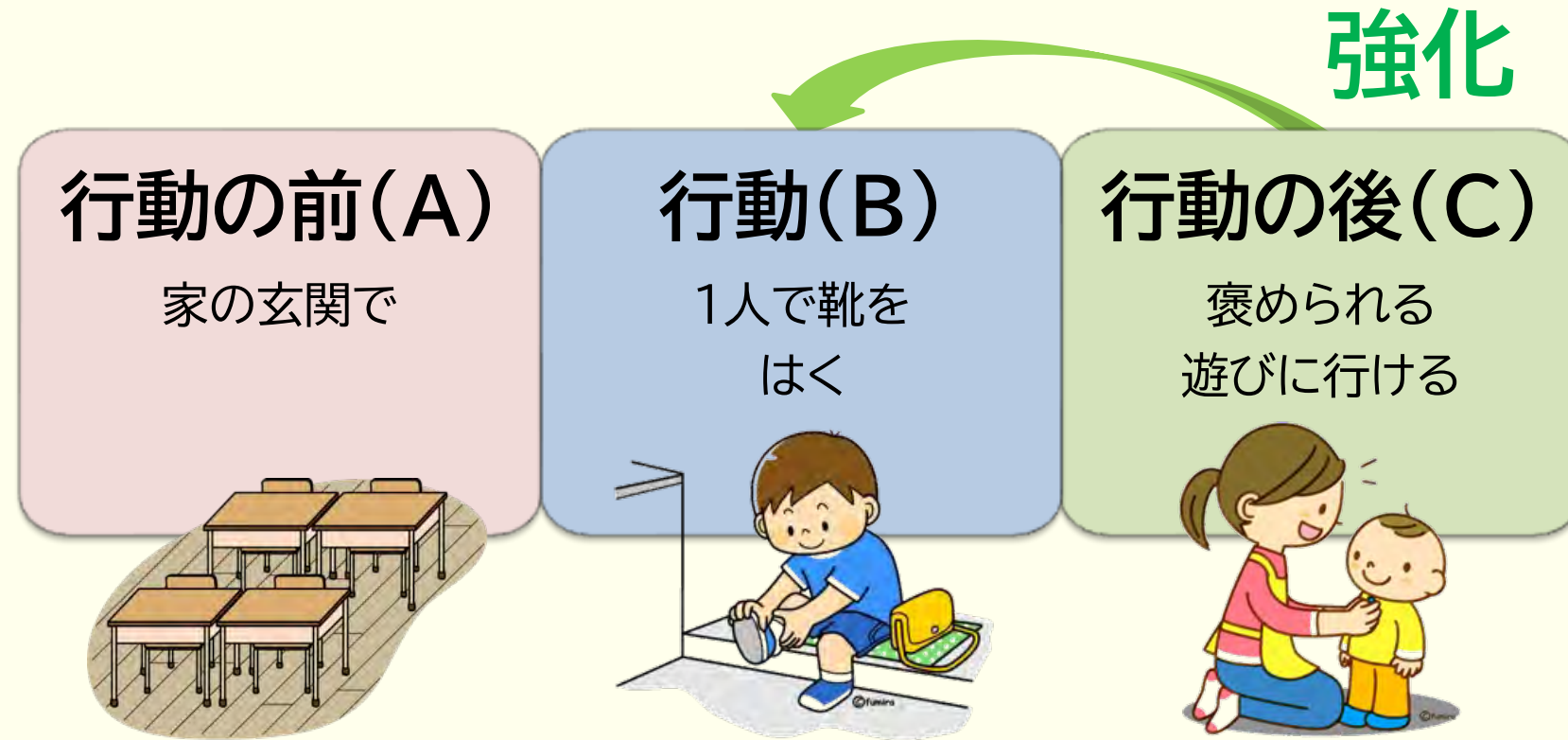
## 3. 活動の切り替えがスムーズにできる

|                      |              |
|----------------------|--------------|
| おもちゃを片付ける、時計を見て移動する、 | ・・・という行動を増やす |
| 声かけされた後におもちゃで遊び続ける   | ・・・という行動を減らす |





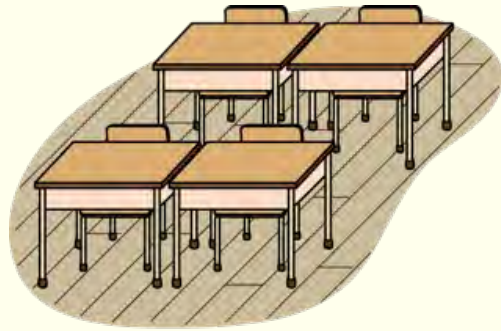
# 行動はなぜ起きるのか？(強化の原理)



子どもにとって良い結果(強化子・好子)で行動が増えること = 強化  
問題が起きているときは・・・

1. 適切な行動が強化されていない(例: 靴を履いても褒められない)
2. 不適切な行動が強化されている(例: 駄々をこねて注意される)

# どうやって行動を分析するのか？



## 行動の前(A)

いつ、どこで、  
誰と、何があって、  
行動が起きたか？

## 行動(B)

どのような  
行動を  
していたか？

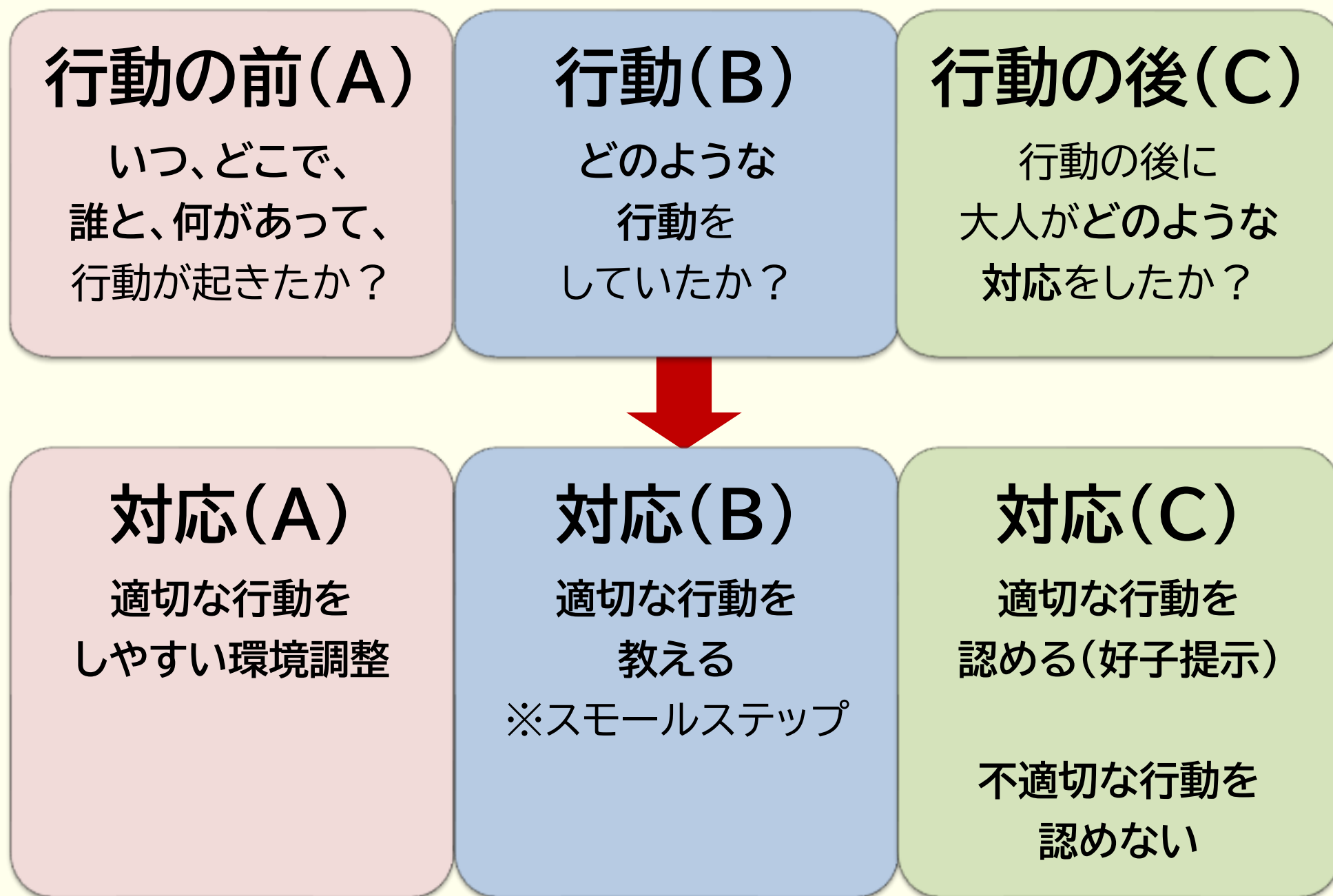
## 行動の後(C)

行動の後に  
大人がどのような  
対応をしたか？

上手くいかなかった状況を書き出して  
対応方法を考える



# 行動を分析して対応を考える



# 応用行動分析の例1:ことば・会話



## 行動の前(A)

子どもがヒマしてる  
人の顔を見て言う  
好きな人にのみ言う

## 行動(B)

「う●●」など  
きたない  
ことばを言う

## 行動の後(C)

先生が叱る  
言うこと自体楽しい  
注目を集める

不適切な行動が強化されている  
(適切な行動をしやすい環境づくり、不適切な行動を認めない)

“前もって”

[きたないことばを  
言わなかったら  
かっこいい]と言う

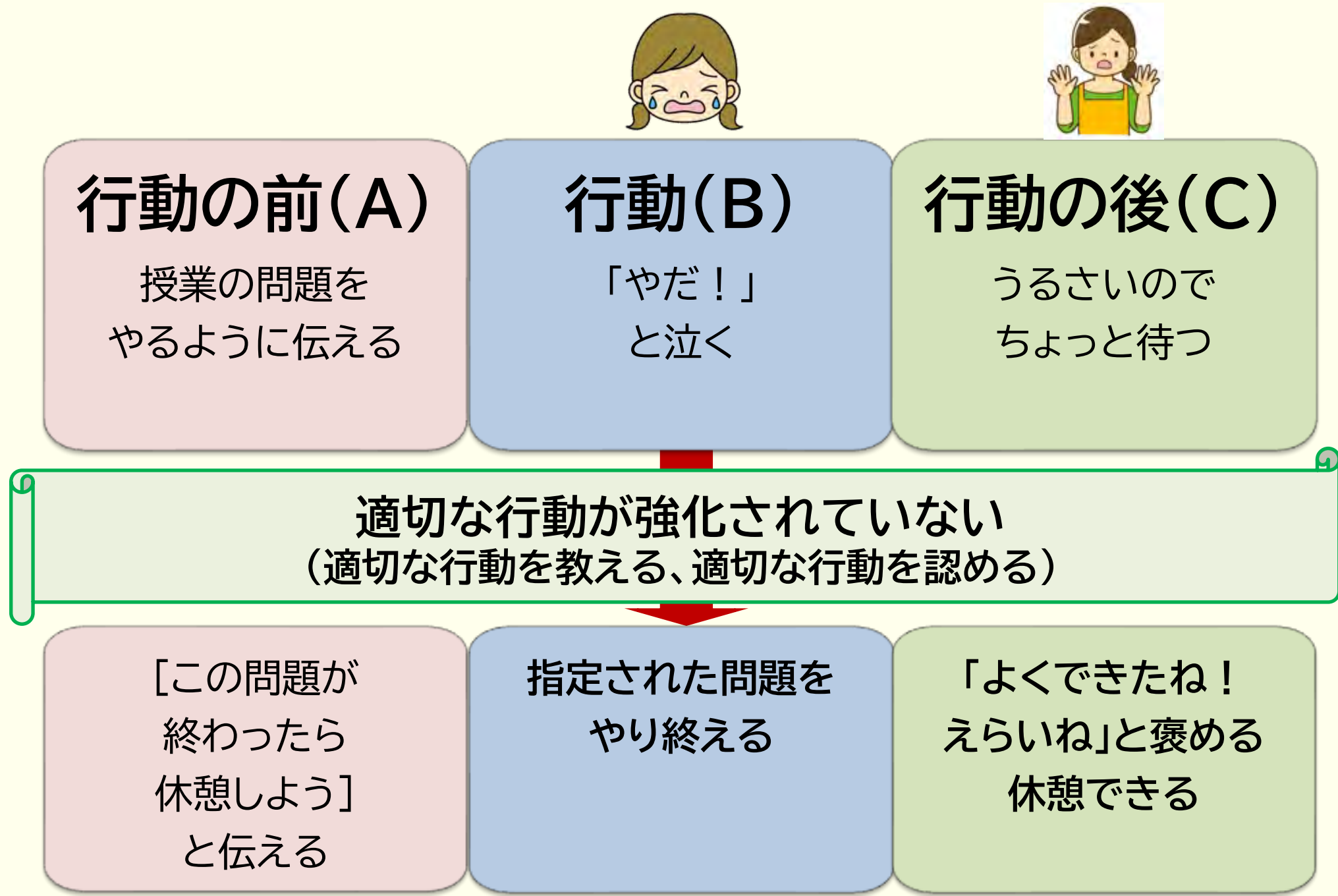
きたないことばを  
言わない

[よくがまんしたね  
えらいね]と褒める  
きたないことばは  
注目しない

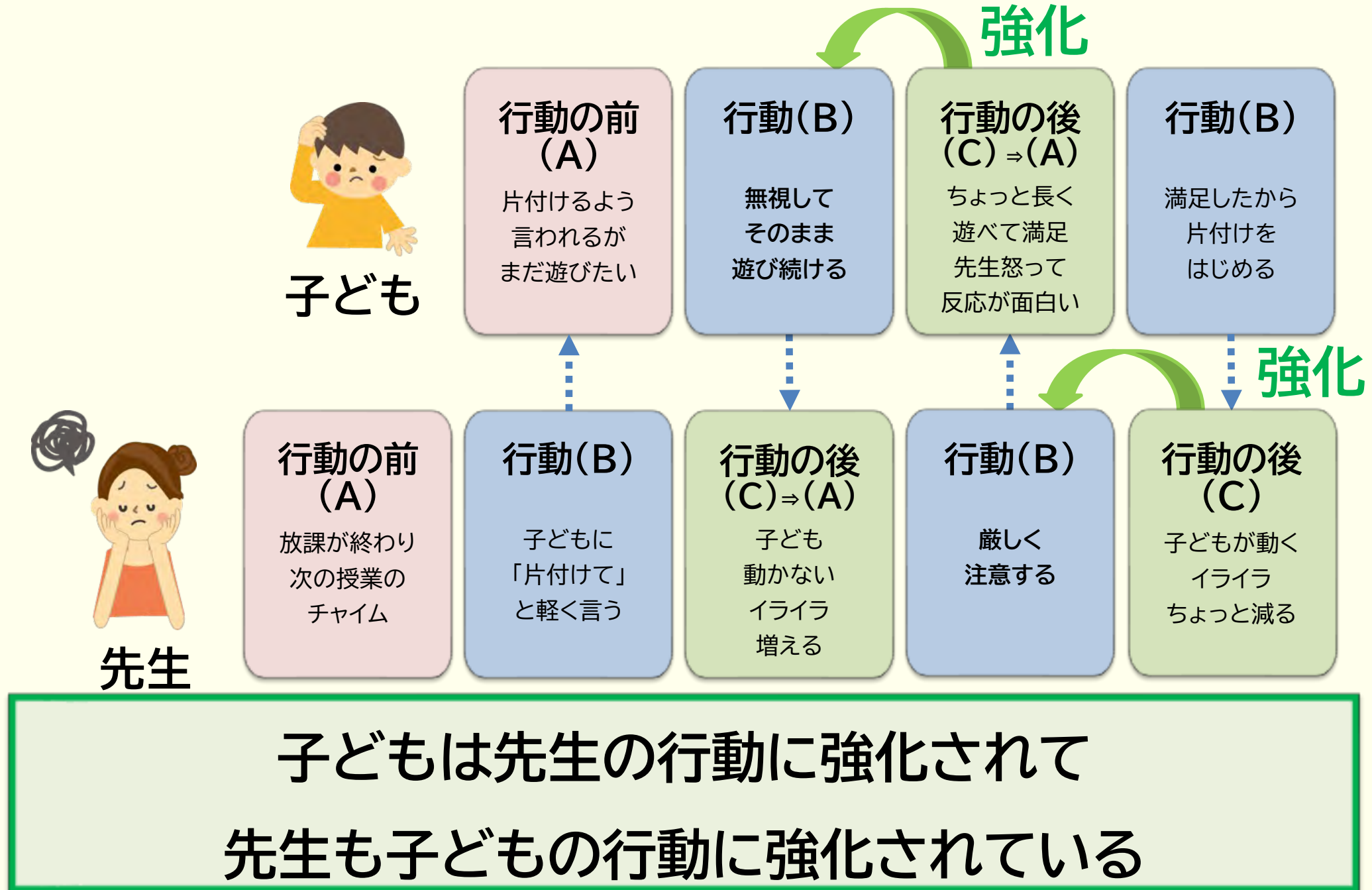




# 応用行動分析の例2:学習



# 大人と子どもの行動のくさり(鎖)



# 行動のくさり(鎖):夫婦関係 (おまけ)



夫

行動の前  
(A)

仕事で疲れて  
テレビ見てる  
妻に洗濯物を  
たのまれる

行動(B)

無視して  
テレビを  
見続ける

行動の後  
(C) ⇒ (A)

妻に怒られる  
これ以上  
怒らせると  
やばい感じ

行動(B)

洗濯物を  
たたみ  
はじめる

行動の前  
(A)

子どもの  
対応で  
疲れている

行動(B)

夫に「洗濯物  
たたんで」と  
軽く言う

行動の後  
(C) ⇒ (A)

夫、動かない  
さらに疲れる  
イライラ  
増える

行動(B)

「さっさと  
動きなさい  
よ!」と  
強く怒る

行動の後  
(C)

夫が動く  
少し休める  
イライラ  
ちょっと減る

強化

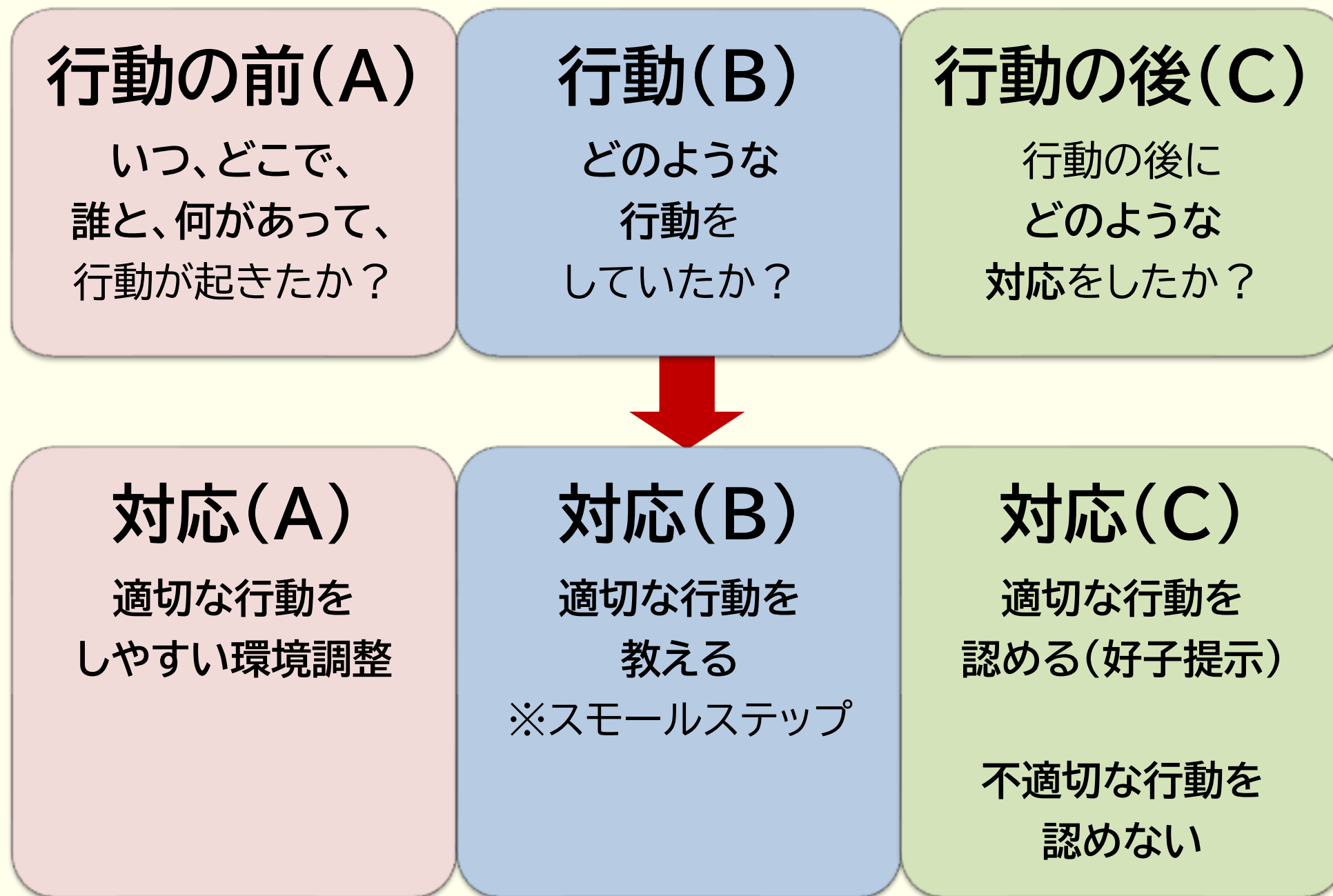


妻

18



# 行動を分析して対応する





# 適切な行動をしやすい環境調整

- ひとつの活動とひとつの場所を対応させる
  - － 勉強は机、着替えはマットの上、など
- 使いやすい道具を用意する（視覚的に示す）
  - － 写真カード、絵カード、タイマー、携帯
- 活動に見通しをもたせる
  - － 実物で見せる、歌、スケジュール、時計
- 余分なものを環境から取り除く・隠す
- 活動に興味を持てるようにする
  - － 好みの素材を利用する
- 選択肢を提示する
- 大人からの指示内容を具体的かつ簡潔にする



環境調整で支援がグッと楽になる！



# 適切な行動の教え方

## ●できるようになるためのステップがある

- 今できているステップはどこか？
- 次のステップはどこか？
- ステップを飛ばそうとしていないか？

## ●自身がゆっくりやって、ステップを確認する(課題分析)

- できないところだけ手伝う
- 途中までやってあげて、最後の達成感は自分で味わう

| ジャンバーを着る       | できた？ |
|----------------|------|
| ①服を左手でもつ       | ○    |
| ②右手の袖を通す       | ○    |
| ③右手で左袖を引き出す    | ▲    |
| ④左手の袖を通す       | ○    |
| ⑤チャックを噛み合わせる   | ×    |
| ⑥チャックを上まで引き上げる | ○    |

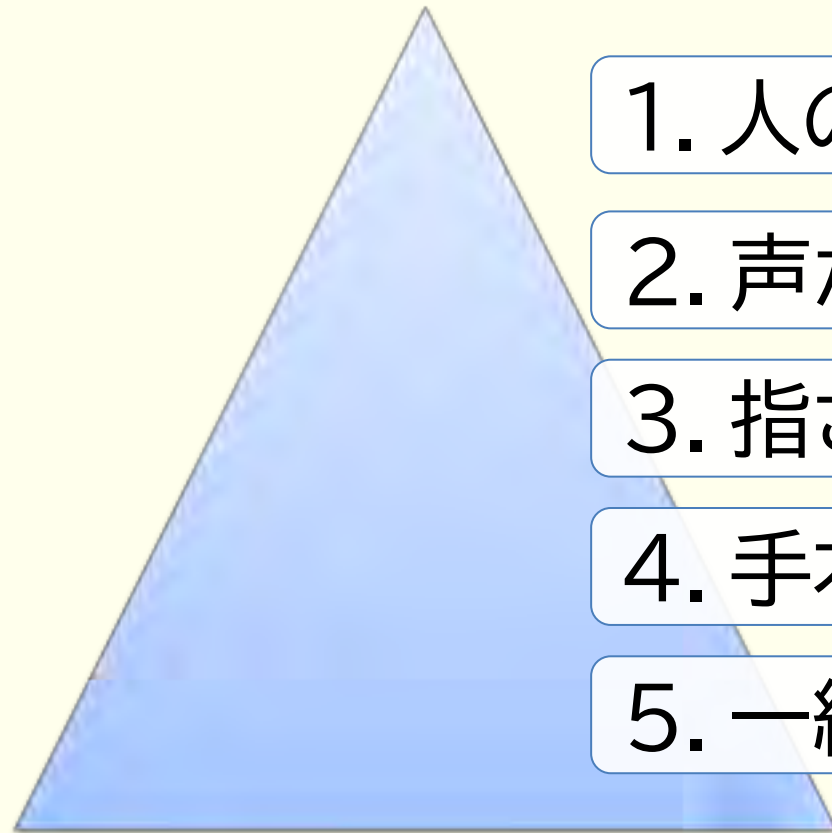
適切な行動はスモールステップで教える！



# 教えるときにヒントをあげよう

## 何をすべきかヒントをあげよう(プロンプト)

- 最初のうちは強いヒント
- できるようになったら、ヒントを少しずつ、減らす・弱くする



1. 人の存在だけ

2. 声かけ

3. 指さす

4. 手本を見せる

5. 一緒にやる

弱



強



22



# “叱る” の考え方を試してみよう

叱る



伝える



- 叱ることが多すぎて、疲れてしまう
- 叱っても、すぐに忘れて、なかなか子どもに響かない
- あまり叱っていると、虐待って言われちゃうかも・・・

「××してはいけない」と適切でないことを“伝え”れば、無理に叱る必要がなくなり、子育ての幅も広がる





# 適切でないことの伝え方

## 伝え方の幅を広げよう

- 「ダメ！」以外の言い方が言えるようになる
  - 「あとでね」「またね」「明日ね」
  - 「おしまい」「帰ります」「ないよ」など
- 「目力（めぢから）」を使う
  - 叱る前にじっと見てみる
- 「鬼の仮面」を使う
  - 表情や声のトーンを変えてみる
- 「問いかけて」みる
  - 「今、何するんだっけ？」と子どもに質問してみる
  - 「〇〇したら、、、？」と途中で止めて続きを子どもに言わせる



伝え方の幅が広がると、臨機応変に対応できる



# 良い伝え方は次のチャンスをあげる

## 次のチャンスがあげられるものは伝える

- 伝えた後で、ガマンできたら、褒めれる
- 次のチャンスがないものを叱っても意味がない

## ルールが守れなかった場合は

- 「ムチではなく、“アメなし”」
  - 「一定期間好きなことができない」という結果
  - 一定期間に区切ることで次のチャンスが作れる
- ルールを確認するときに、前もって守れなかった場合のことも教えておく

1 回勝負ではなく、2 回戦・3 回戦ができるものを目標にしよう！！



# 良くない伝え方

## 叩いて伝え続ける

- 叩くことは「生涯でたった1枚の最後の切り札」
- 効果は大きいが、悪影響も大きい

## 子どもを説得する

- 子どもに期待しすぎるのはやめよう
- 「講義型」から「体験型」の子育てへ

## 子どもの思い通りにする

- 子どものことばだけを鵜呑みにしない
  - ・ 例：「トイレ行きたい」「疲れた」「お腹痛い」
- 体調が悪い時は必ず病院に行くようにする



# “褒める”の考え方を試してみよう

褒める



認める

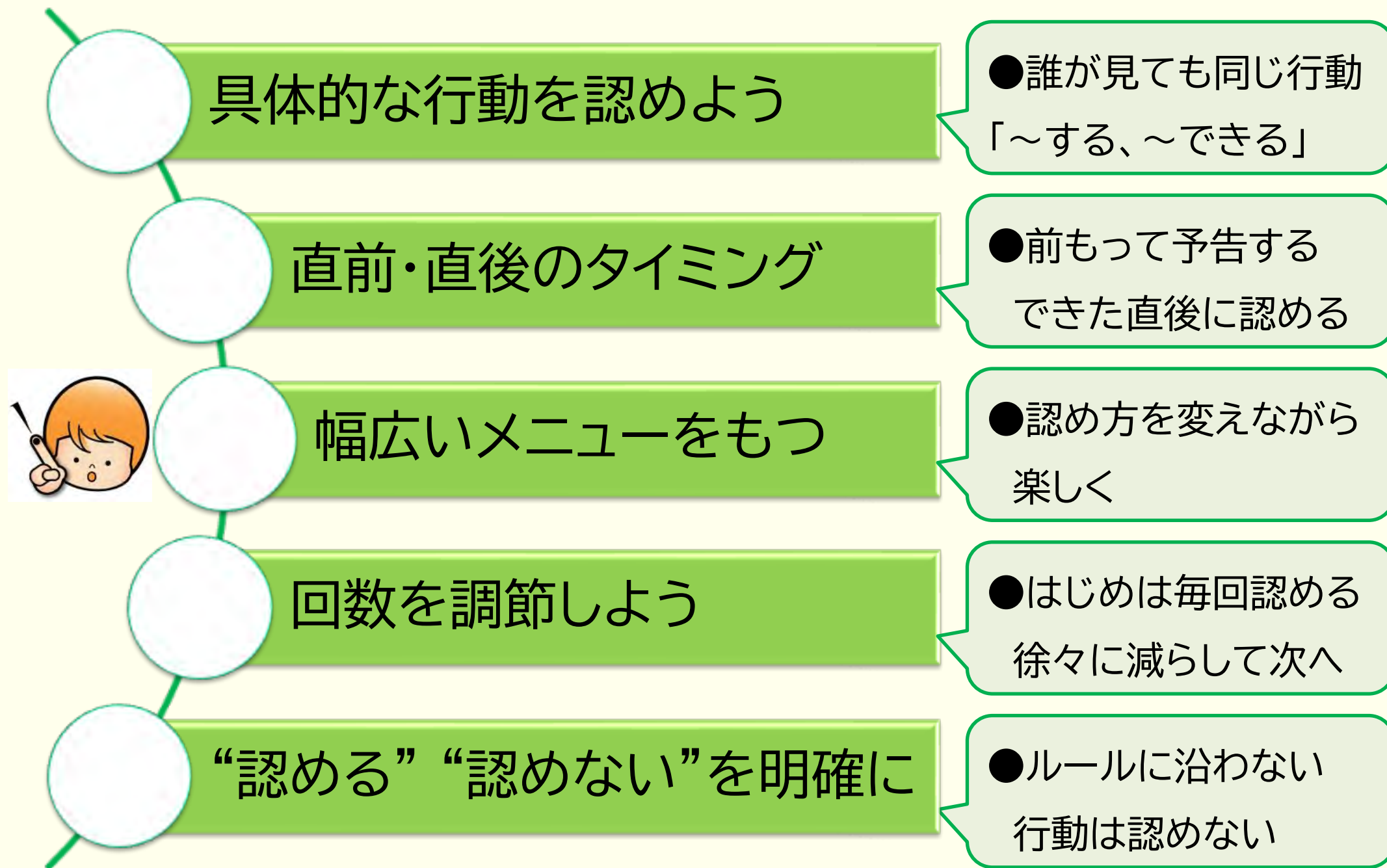


- いつもワンパターンな褒め方になってしまう
- いつも褒めようと思うと、疲れる…
- 悪いことばかりで、褒められない時がいっぱいある
- 褒めても調子に乗るだけで、子どもの発達に合わない

「〇〇はしても良い」と適切であることを“認める”と  
支援の幅が広がるし、気楽に考えられる



# 認め方(強化)のポイント





# 子どもに合った好子を探そう

考える

とりあえず書いてみる

➤ 好きなもののリストを作る

子どもの生活を“観る”

➤ 自分から要求・取り組む・注目するものがあるか？



やってみる



子どもの反応をみる

使えるかも



他の方法を探そう



# 子ども支援、子育ての目標は・・・

?



子どもが適切な行動を  
自分で選べるように  
導くこと

