

行動リスト (例)

<増やしたい行動>

1. 朝起きてから学校に行くまで、言われなくても自分で用意できた
2. 友だちと遊ぶ前に宿題を仕上げた
3. 約束の時間内でテレビゲームを止めた
4. スーパーで買い物が終わるまで、静かにおもちゃ屋で待てた
5. 妹にゲームの順番を替ってあげた
6. ゲームの順番を替ってもらったときに「ありがとう」と言えた
7. 正しい姿勢で食事ができた
8. 食事の後片づけを手伝った
9. 肩たたきをしてくれた
10. 朝テレビをつけたが、「つけない約束でしょ」と母親が消すと素直に従った
11. 家に帰ってきてすぐにかばんを片づけた
12. 「朝はダメ、おやつならジュース飲んでいい」と言われ、自分から牛乳を飲んだ
13. おもちゃが見つからず、いったんパニックになったが、自分なりに落ちつき探しはじめた
14. 母親の留守中に、雨が降ってきたときに洗濯物を取りいれてくれた
15. 母親が風邪で寝ていると、心配してお水を持ってきてくれたりした

<減らしたい行動 (してほしくない) > ○無視が効きにくいもの

- 1. 「後で直すよ」と言いながら、おもちゃを出しっぱなしにした
- 2. お風呂になかなか入らない
 3. □答えをする
 4. 学校から帰って着替えもせずにおもちゃで遊びつづける
 5. 朝からジュースをほしいとぐずぐず言う
 6. 朝テレビをつけようとして「つけない約束でしょ」と母親に注意されて、妹に当たった
- 7. 宿題するように何度言っても、まんがの本を読むのを止めようとしな
- 8. 机の上がおもちゃでいっぱいなので、勉強できない
 9. すぐ机の上へのぼる
 10. 探しものが見つからず、パニックになった
 11. ルールのある遊びをしていて、どうしても勝とうとして他の子を妨害したりする
 12. 友だちに「今日は遊べない」と言われているのに、執拗に電話をかける

<なくしたい行動 (許しがたい) > △はどちらかという「減らしたい行動」にも見えますが…

1. 知らないおじさんに注意されて、□答えした
2. さいふを持って外出しようとするのを注意されて、パニックとなり靴を投げた
3. テレビゲームを無理に片づけようとすると、たたいたり蹴ったりした
4. 妹に向かって「死ね」と言った
5. おもちゃが見つからずパニックになり、壁に頭をぶつけた
6. 時間割していないのに「した」とうそをついた
7. 「あと5分」「もうあと5分」と何度言われても、テレビゲームを止めようとしな
- △8. 朝の登校前、ごろごろしてなかなか着替えようとしな
9. 朝の用意をするように叱られて、「うるさい」と物を投げた
- △10. リビングのソファールでおやつを食べちらかし、ごみも片づけな
- △11. ランドセルの中からノートを見つけられない
- △12. 連絡帳の字が汚い
- △13. 食事の姿勢が悪い