

5段階戦略で望ましい行動を身につける



R5.9.8

障がい児成長支援協会セミナー

右のQRコードから
左のページの表示を
お願いします。



合同会社サンクスシェア
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

本日のセミナー

R5.5.26セミナー

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

望ましい行動を身につける3つの理論

A (状況)

きっかけ
行動の目的
行動の機能

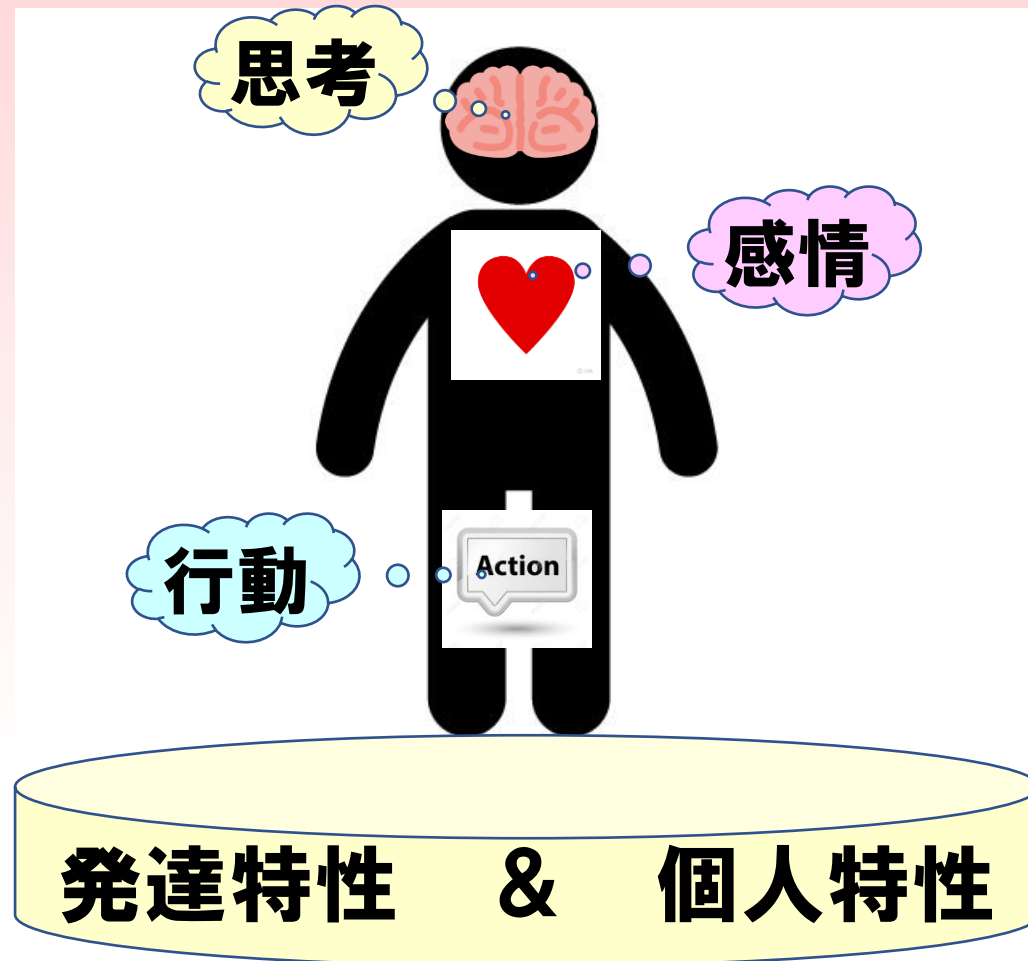
外的刺激

TEACCH

もの・ひと・こと



B (行動)



SST



C (結果)

要求達成
心理的安定
心理的満足

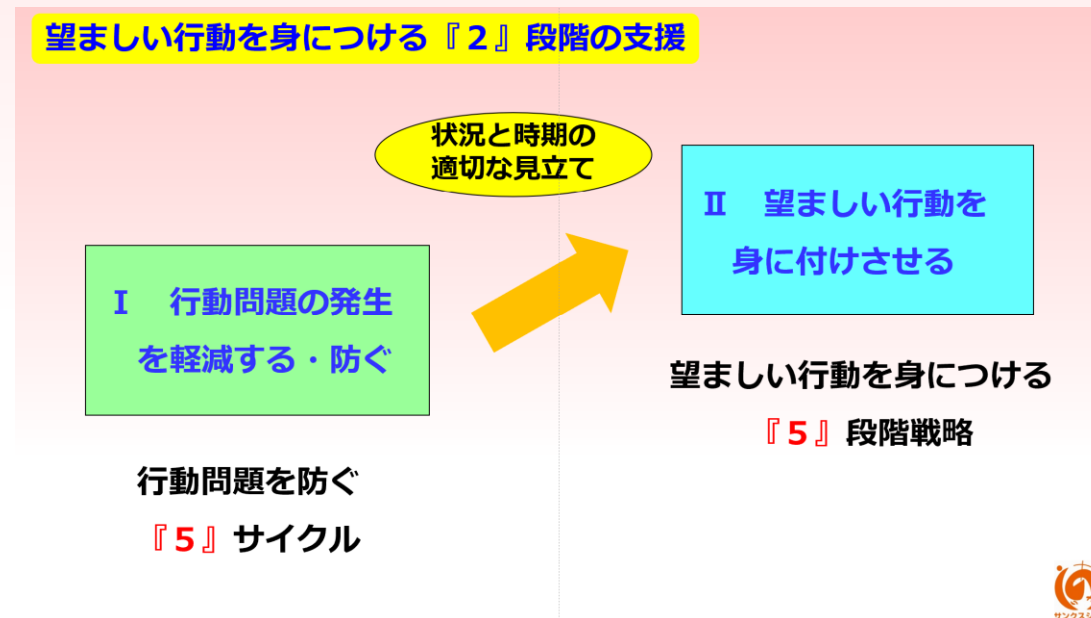
内的刺激

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 | <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 | <input type="checkbox"/> 早く収めたか？ |
| | | | |
| 事後 | ② 落ち着いたらトラブル処理をする | <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） | <input type="checkbox"/> トラブル処理したか？ |
| | | | |
| 事前 | ③ 約束に沿った対応をする | <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） | <input type="checkbox"/> 約束に沿って対応したか？ |
| | | | |
| | ④ 起きた問題行動を分析する | <ul style="list-style-type: none">【状況】 【きっかけ】 【生まれた結果】 を洗い出す | <input type="checkbox"/> (記録から)分析したか？ |
| | | | |
| | ⑤ 行動問題がおこらない環境設定をする | <ul style="list-style-type: none">事前の約束を徹底する | <input type="checkbox"/> 環境設定していたか？ |

① 起きてしまった行動問題をできる限り早く収める

- ア 安全の確保
 - ・ 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 刺激の除去
 - ・ 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 刺激の制御
 - ・ 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 受け入れ
 - ・ まずは気持ちのすべてを受け止める
- オ 切り替え
 - ・ 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 見守る
 - ・ 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 聞き取り
 - ・ 状況や原因等について話を聴く
- イ 不適切行動の確認
 - ・ 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 対処方法の確認
 - ・ どうすればよかったのか？を共通確認する
- エ 行動の修正
 - ・ 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 今後の方針確認
 - ・ 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！

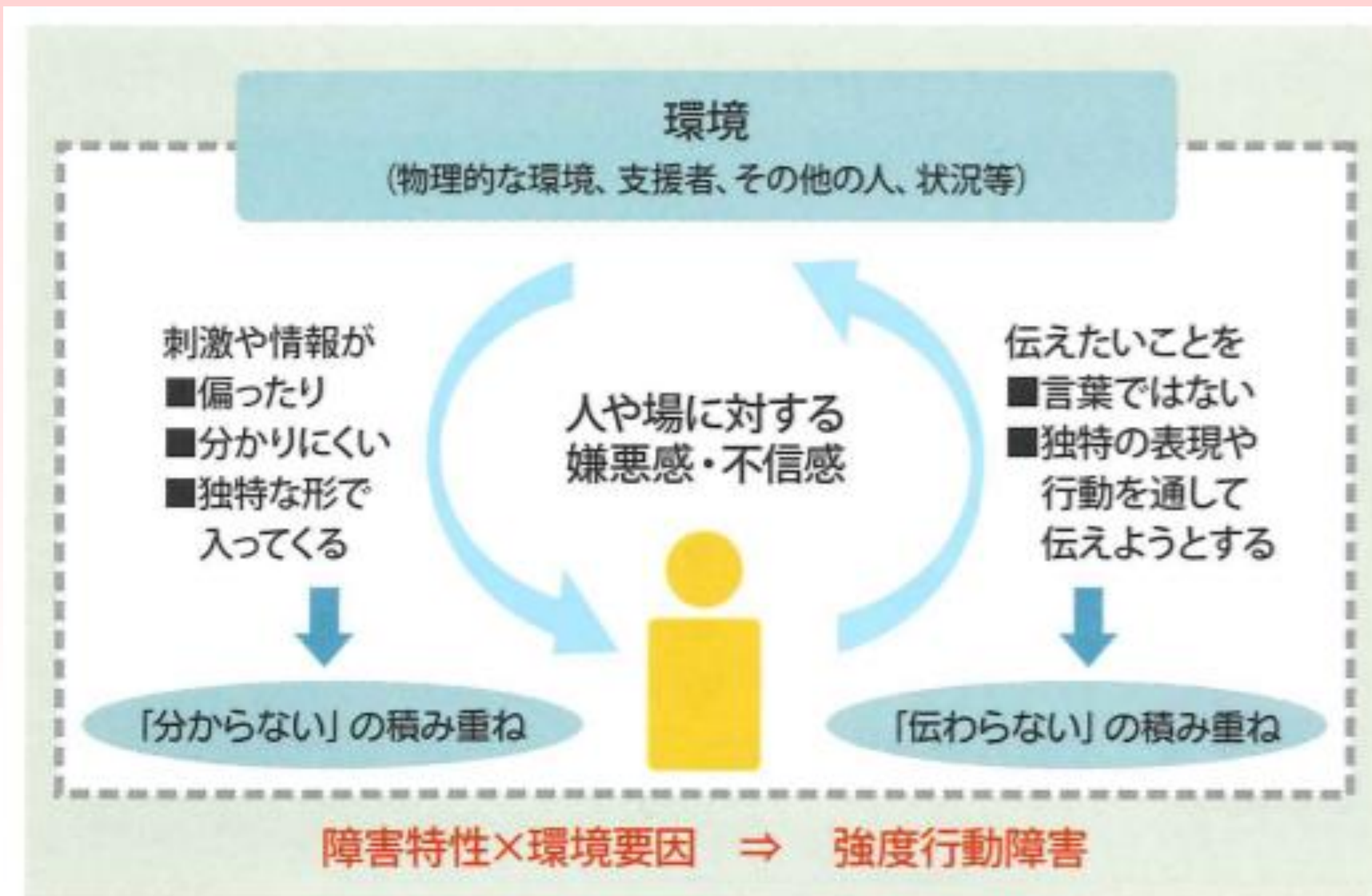
④ 起きた行動問題の分析

【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



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

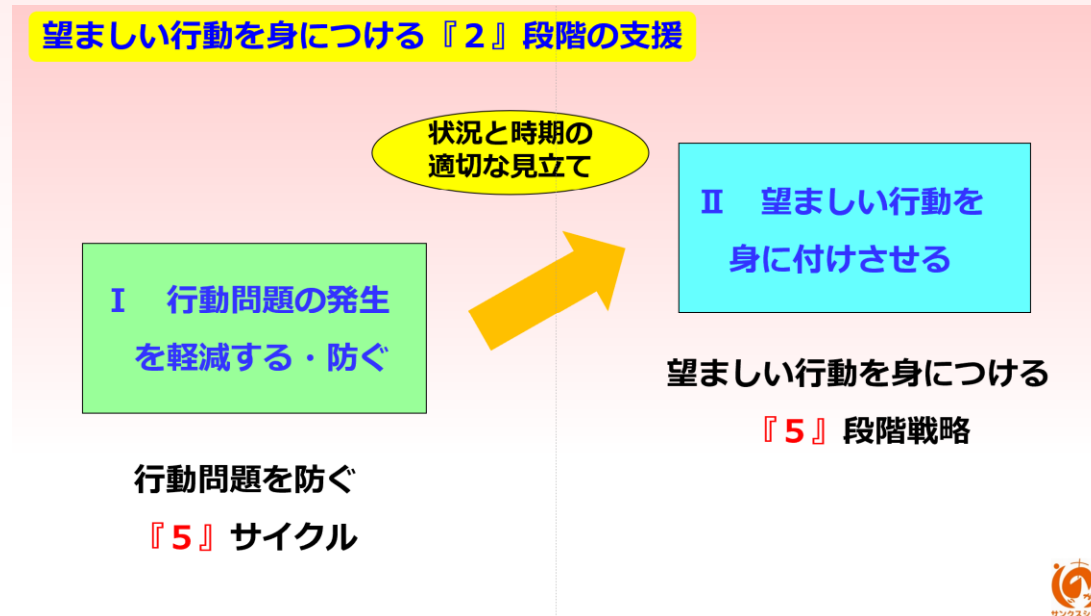
⑤ 行動問題が起こらない環境設定をする

【もの・こと・ひと】

	もの	こと	ひと
支援	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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を始めた。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 話が終わった後に、絵本の内容についてクイズを出すことを事前にアナウンスし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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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させる



望ましい行動を身に付ける5段階戦略

- ① 不適切行動を『**軽減**』する・なくす 「**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 望ましい行動を新たに『**獲得**』させる 「**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 獲得した行動を『**維持**』させる 「**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 獲得した行動を『**般化**』させる 「**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**』度を高める 「**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

その前に A B Aの基礎・TEACCHの基礎



レスポナント行動

- ・ 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07)

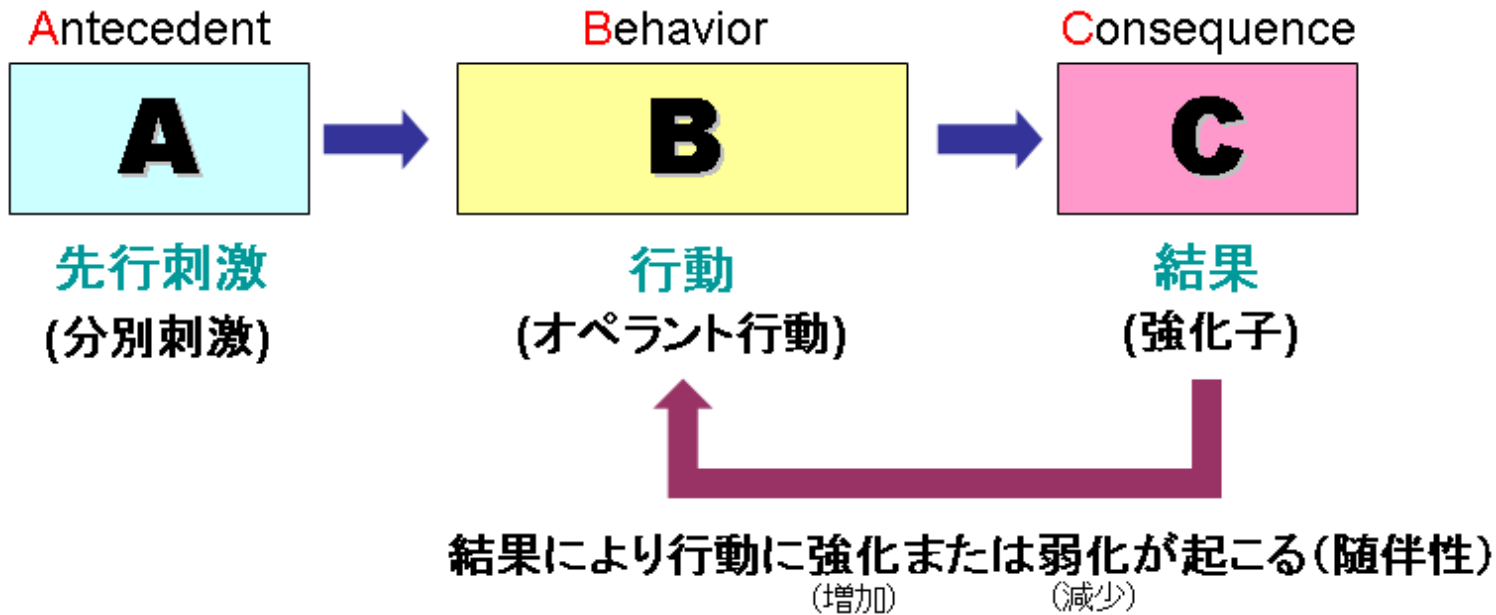
オペラント行動

- ・ 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

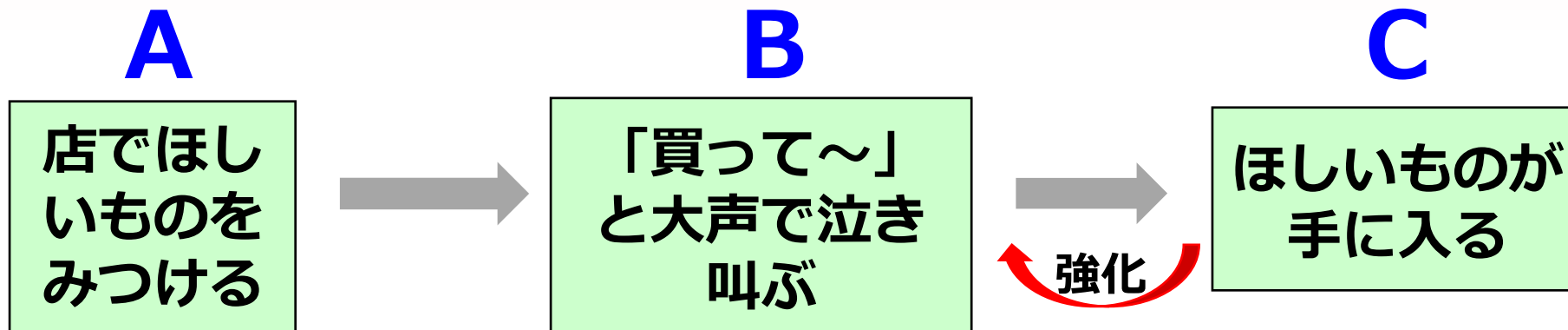
「おーい お茶！」（ローコスト追究の原則）

ABAの基礎


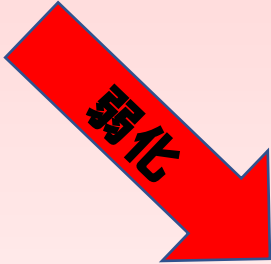


三項随伴性(ABC分析)



- ・ 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、という経験をすると、その行動は将来起こりやすくなる。

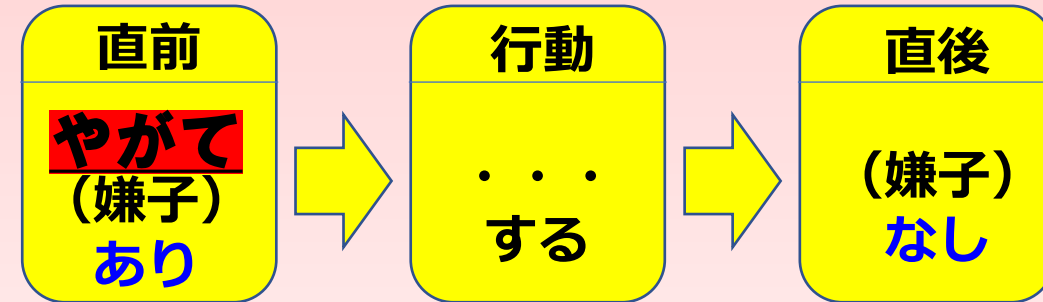
ABAの基礎

【嫌子出現の阻止による強化】

行動の直後に

嫌子の出現が阻止されると

その行動は将来起こりやすくなる

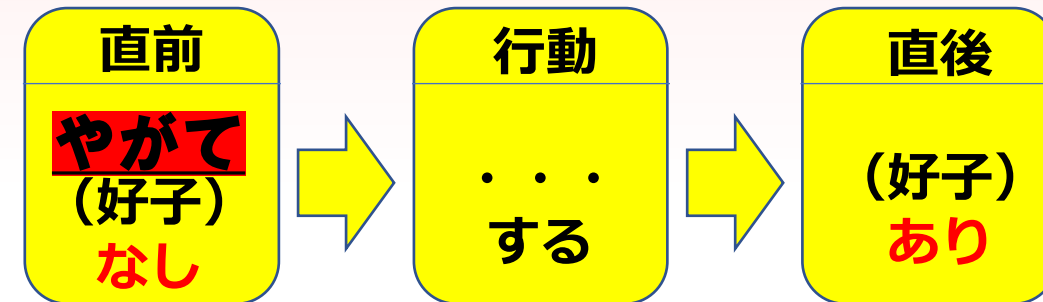


【好子消失の阻止による強化】

行動の直後に

好子の消失が阻止されると

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・・・人とのかわりかわ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）

- 1 理論ではなく子どもの観察から自閉症の特質を理解する
- 2 保護者と専門家の協力
- 3 治癒ではなく子どもが自分らしく地域の中で生きて行けることがゴールである
- 4 正確なアセスメント（評価）
- 5 構造化された指導法の利用
- 6 認知理論と行動理論を重視する
- 7 スキルを伸ばすと同時に弱点を受け容れる
- 8 ホーリスティック（全体的）な見方を重視する
- 9 生涯にわたるコミュニティーに基礎を置いたサービス

- 1 物理的環境の整理統合
- 2 予測性のある活動の手順
- 3 視覚的スケジュール
- 4 ルーティンと柔軟性
- 5 構造化されたワーク／活動システム
 - ① 内容
 - ② 量や時間や期間
 - ③ 終わり
 - ④ 次の予定
- 6 視覚的に構造化された活動
 - ① 視覚的指示
 - ② 視覚的整理統合化
 - ③ 視覚的明瞭化

望ましい行動を身に付ける5段階戦略

- ① 不適切行動を『**軽減**』する・なくす 「**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 望ましい行動を新たに『**獲得**』させる 「**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 獲得した行動を『**維持**』させる 「**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 獲得した行動を『**般化**』させる 「**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**』度を高める 「**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 「分化強化」 「消去」

【問題行動を減少させる方法】

レベルⅠ 分化強化手続き

- ・ 低頻度分化強化
- ・ 他行動分化強化
- ・ 対立行動分化強化
- ・ 代替行動分化強化

レベルⅡ 消去手続き

レベルⅢ 刺激の撤去

レベルⅣ 嫌悪刺激の呈示

【分化強化とは・・・】

ある行動を強化し、
同時にほかの行動の強化を
差し控える方法

① 不適切行動を減らす 「分化強化」 「消去」

【問題行動を減少させる方法】

レベルⅠ 分化強化手続き

- ・ 低頻度分化強化
- ・ 他行動分化強化
- ・ 対立行動分化強化
- ・ 代替行動分化強化

- ・ 低頻度分化強化：できるところまでハードルを下げて強化
- ・ 他行動分化強化：問題行動がなかった場合に強化
- ・ 対立行動分化強化：同時に実行できない代わりにの行動を強化
- ・ 代替行動分化強化：問題行動に置き換える代わりにの行動を強化

① 不適切行動を減らす 「分化強化」 「消去」

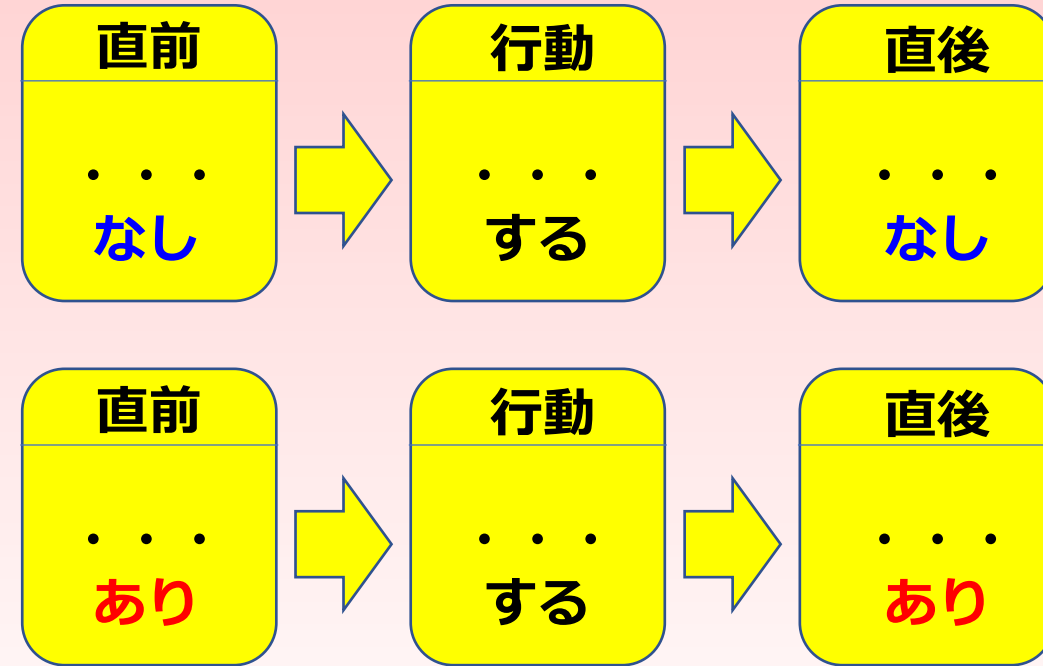
【問題行動を減少させる方法】

レベルⅡ 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

【消去場面】



※ 「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 「分化強化」 「消去」

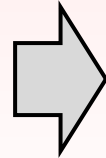
【問題行動を減少させる方法】

レベルⅡ 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 「分化強化」 「消去」

【問題行動を減少させる方法】

レベルⅢ 刺激の除去

レスポンスコスト：強化子を取り去ること

タイムアウト：強化され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
- ・ 排除タイムアウト
- ・ 隔離タイムアウト

① 不適切行動を減らす 「分化強化」 「消去」

【問題行動を減少させる方法】

レベルⅣ 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

※ 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

「わかる」から「できる」へ Point①

① 不適切行動を減らす 「分化強化」 「消去」

- どの行動を減らしたいのか明確に特定できる
- 分化強化の手続きを使って問題行動を減らすことができる
- 消去手続きを使って「計画的無視」の対応ができる
- 刺激の撤去手続きを使って必要な環境調整ができる
- 嫌悪刺激の手続きを理解し積極的に使うことを控える

望ましい行動を身に付ける5段階戦略

- ① 不適切行動を『軽減』する・なくす 「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 望ましい行動を新たに『獲得』させる 「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 獲得した行動を『維持』させる 「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 獲得した行動を『般化』させる 「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』度を高める 「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：部屋から出る



- 1.立つ
- 2.歩く
- 3.ドアに近づく
- 4.ドアに触る
- 5.ドアノブに触る
- 6.ドアノブを回す
- 7.ドアを押す
- 8.開いたドアを押さえて固定する
- 9.右足をドアの外に出す
- 10.両足を外に出して部屋から出る
- 11.ドアから手を離す

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

「わかる」から「できる」へ Point②

② 行動の獲得 「シェイピング」・「SST」

- 増やしたい行動をスモールステップに分けて細分化できる
- 強化スケジュールの手続きを使って行動をほめることができる
- ソーシャルスキルトレーニングの流れを使って
SSTのプログラムを作成できる
- SSTのプログラムを実施して子どもたちに新しい行動を
身につけさせることができる

望ましい行動を身に付ける5段階戦略

- ① 不適切行動を『軽減』する・なくす 「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 望ましい行動を新たに『獲得』させる 「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 獲得した行動を『維持』させる 「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 獲得した行動を『般化』させる 「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』度を高める 「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

【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

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

「わかる」から「できる」へ Point③

③ 行動の維持 「強化スケジュール」

- 定比率、変比率、定時隔、変時隔のそれぞれの
分化強化スケジュールを駆使して
できるだけ長く行動を維持させることができる

望ましい行動を身に付ける5段階戦略

- ① 不適切行動を『軽減』する・なくす 「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 望ましい行動を新たに『獲得』させる 「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 獲得した行動を『維持』させる 「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 獲得した行動を『般化』させる 「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』度を高める 「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

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を感じる。
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。
- ・ 意志の力が不必要。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）

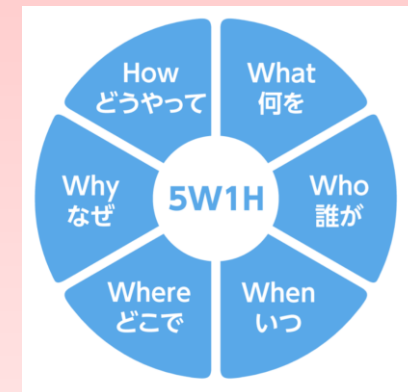
「習慣化」

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
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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

「わかる」から「できる」へ Point④

④ 行動の汎化（般化） 「習慣化」

- 特定の場所や場面でできている行動が、他の場所や場面でもできているかどうかを調べ、把握することができる
- 本人と一緒に習慣づけの工夫を考え、具体的な取り組みを作成することができる
- 保護者や相談員、関係者と連絡を取り合い、取り組みの情報交流・情報交換をすることができる

望ましい行動を身に付ける5段階戦略

- ① 不適切行動を『軽減』する・なくす 「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 望ましい行動を新たに『獲得』させる 「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 獲得した行動を『維持』させる 「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 獲得した行動を『般化』させる 「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』度を高める 「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？」



・「約束を思い出してごらん」



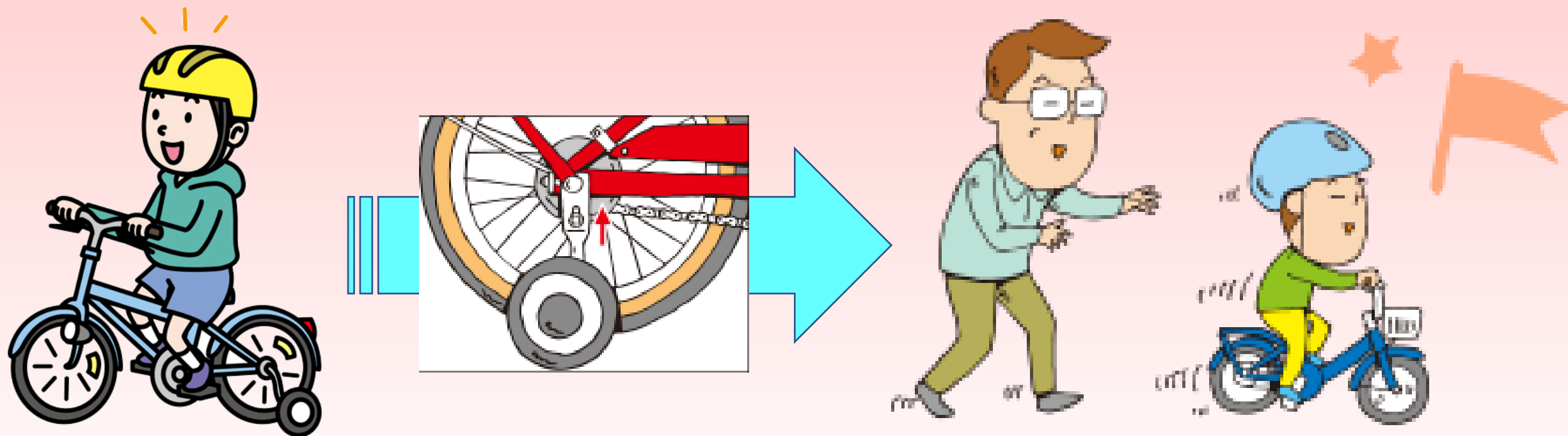
・（声かけせずに待つ）

「わかる」から「できる」へ Point⑤

⑤ 行動の自立 「フェイディング」

- 自分の支援は、身体プロンプトレベル、モデリングレベル、声掛けレベル、見守りレベルのどの段階にあるかを意識できる
- 手助けレベルを減らすことを意識して本人支援にかかわることができる
- 実際に手助けレベルが減ってできることが増えていることを本人と評価・賞賛することができる

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



ひとりでできる

支援の量