

○応用行動分析学 (ABA) について

ABA とは、行動の前後を分析することで行動の目的を明らかにし、前後の環境を操作して問題行動を解消する分析方法です。

問題行動を望ましい行動に変えるためには「状況」と「結果」を変える・物事の見方を変える方法です。

○ワンハートでは、40年のキャリアをもつABA専門の先生から研修をうけ勉強してきました。子どもたちの問題行動に対して応用行動分析学 (ABA) を取り入れた支援も行っています。

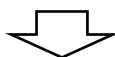
ワンハートの応用行動分析学

<基本の考え方>



①問題行動 ⇒ 行動問題・挑戦的行動とよぶ。

その子自身や、親の育て方に問題があるのではなく、行動に問題があるだけ。支援者が環境を整え、本人と周囲の人（スタッフ・家族）が共にチャレンジすべき行動ととらえる。



子どもを変えるのではなく、我々スタッフの行動を変える

②スタッフは常に行動問題を減らすという目的を持って行動する。

現在の支援が正しいかどうか判断するためには、必ず記録をとる。

子どもが誰かを叩いたとき ⇒ 最初が肝心で、「絶対にダメだよ」という強い意志を表情と共に示すことが必要ですが、日常的に「ダメ!!謝りなさい!!」などとガミガミ叱っても、本当に痛いことや嫌なこと、いけないことだと理解できない子は繰り返したり、相手にしてもらって嬉しいと勘違いしてしまう・・・×

⇒目的は、次回からその行動を起きにくくさせること。

⇒では、どうしたらその行動問題が起きにくくなるのかを、スタッフ間で話し合い、環境を整え、手だてを考え、全スタッフ共通意識を持って同じ態度で実践し、記録をとり、記録をもとに仮説を立て、手だてを修正する。この繰り返し。

(記録は正の字や○×△など簡単なもの。記録用紙は数パターン準備してあります。)



うまくいっていないことを子どものせいにはしないためにも、

私たちの行動支援が正しいかどうか、記録をとって検証する。

③ 「なぜそんなことをするのか？」腹を立てず、理解しようとする。

行動問題には、大きく分けて4種類ある。その子の行動がどれに当てはまるのかを分析するくせをつける。

- ① 要求 「○○してほしい」「○○がほしい」という気持ちからの行動
その行動で要求が通った経験で強化される。(毎回より時々の方が強くなる)
⇒のんで良い要求なら一度でさらりとのみ。ダメなら最後までダメで通す。
- ② 回避 「○○したくない」「いらぬ」という気持ちからの行動
「こうすれば相手が引いた」という経験で強化される。
⇒要求の時と同じ。
- ③ 注目 「これをしたら注目された」という経験(喜び)で強化された行動
⇒私たちは、ついつい悪いことばかりに注目してしまいがちだが、普段なんでもない時から認め関わっていく。
- ④ 感覚強化 その行動自体に価値を感じている行動
⇒周囲や本人に害を与えない行動については放っておく。

④良くない行動（減らしたい行動）は淡々と制止し、良い行動（増やしたい行動）は褒めて強化する。

良くない行動（減らしたい行動）があったとき

⇒「やめなさい!!」「何するの!!」等、大きな声で叱ったり、遠くから指示したりするのは×。大きな声で叱ることが、注目されたという喜びや遊びになり、その行動が強化されることもある。

⇒「降ります」「歩きます」等、してほしい行動に言葉を変えて、淡々と指示する。その子のそばで行う。肩をトントンと叩いて、指さしの指示だけでもよい。

⇒行動問題ばかりに注目せず、伸ばしたい良い姿を大いに褒め、認めていくことでその行動を増やしていくようにする。



NEXT> 体験談

～ABAを活かした体験談①～

診断：知的障害を伴う自閉症児（保育園年中・女兒）

課題 「衝動性の減少」

◇問題行動

衝動性が高まったとき、対象となる人や周りの不特定の人に対して叩く・ひっかく・唾をかける・物を投げる・大きな叫び声をあげる。

◇衝動性を高める状況

- ・自分の好きな人（優しくしてくれる、遊んでくれると分かっている慣れた人）と接していて楽しくてテンションが上がった時。（出会ってすぐ突進する場合はまれで、最初は照れている）
- ・テレビや本で面白いものを見たり、変わった場所へ行ったりして、楽しくてテンションが上がった時。
- ・自分の耐えられない音を聞いた時。（くしゃみ・せき・鼻をすする・泣き声等）
- ・今食べたいと思ったものがない、今見たいと思ったテレビが見られない等、思いついたことが叶えられなくて、それを受け入れられない時。
- ・まだ帰りたくない、まだ〇〇を続けたい等、中断が受け入れられない時。
- ・自分の好きな人が、自分以外の子に関わっているのに気づき、それが許せないと感じた時。
- ・自分より小さい子が周りにいて、その子の存在や行動（特に泣くこと）が許せないと感じた時。

◇起こってしまった場合の対応の仕方

・タイムアウト（こういうことをするとこうなるよ、と理解させる）

- ① その場から本人を去らせる。
 - ・部屋の外に椅子を用意しておき、そこで30秒おとなしく座らせる。
 - ・説教や説明はいらない。無言で目を合わせず、後ろから回って両腕を持って支えて押していく感じで。
 - ・一人で座らせられないようなら、座らせた状態で、後ろから顔を見ないで30秒支えていること。
 - ・タイマーを椅子のそばに常に置いておくとよい。
- ② 好きなことを中断させる。
 - ・問題行動が好きなことをしているとき、例えばテレビを見ているときならテレビを消す、おやつを食べているときならおやつを下げる。「ギャー！！」とわめいても収まるまで放っておく。
- ③ 上記に当てはまらない場所や状況では・・・
 - ・「制止」：後ろに回って両腕を持ち、体の動きを止める。30秒無言で離さない。

◇対策：代替行動を教える・・・我慢させる、やらせないではなく、社会的に許容できる新しい行動を教える。

- ・好きな人に対してテンションが上がった時
→ 握手させる、ハイタッチさせる
- ・環境でテンションが上がった時
→ ジャンプジャンプ！と声をかける
- ・要求が叶わない時
→ 3秒ぐっと我慢ができたなら好きなもの（一口チョコやマシュマロ）をあげる。
(できれば言葉で褒めるだけにする)
他の楽しいことや美味しいもので気をそらす
- ・中断が受け入れられない時
→ 中断した後の本人が喜びそうな次の予定を言葉や物で理解させる
- ・やきもちをやいている時
→ その光景が見えない場所に連れて行き遊ぶ
怒れば好きな人が自分だけに関わってくれと覚えさせないようにする。
- ・小さい子への感情がコントロールできない時
→ 小さい子から気をそらすよう、違う遊びや場所に誘う。
- ・苦手な音に慣れる練習をする。
 - ・機嫌の良いときに練習する。練習の音を聞いて、「大丈夫」という意味の OK サインを出す練習をし、できたらほめる。

◇現在の状況

ABA の指導を受けてから 6 年ほどたちます。現在、小学 5 年生（特別支援知的学級）になって毎日笑顔で学校に通っています。

保育園の頃、一番辛かったのが他害です。相手の子のおうちに電話をしたり直接謝りに行ったり、人に迷惑ばかりかけるこの子は保育園に通わせてもらって良いのだろうかと悩みました。しかしその保育園時代も、理解のある先生方や保護者の皆さん、そして ABA の指導のおかげで乗り切ることができました。

他害に対し、一番効果があったのはタイムアウトでした。カレンダーに毎日何回行ったかを記録していきましたが、2 ヶ月もするとほとんどなくなり、保育園でも他害がほとんどなくなりました。小学生になってからも、「お母さん、ちょっと言いにくいのですが...」とたまに学校から電話をいただきますが、保育園からは激減しています。

まだまだ課題はたくさんあり、成長と共に新たな課題も出てきますが、ABA の基本的な考え方を元に、手立てを考え、記録をつけ、効果がなければまた手立てを変えてみる、というスキルが親にも身につけてきたのもありがたいです。

ABA は、問題行動を減らすだけでなく、できることを増やしたり、力を伸ばしたりすることもできます。我が子は繰り上がり・繰り下がりの計算や、要求語以外の語彙を広げることでも ABA のお世話にな

りました。そして姉妹の関係においても色々な取り組みをしました。

ABAを通して、頭ごなしに叱るのではなく、我が子をじっくり観察し理解しようとすることができるようになったこと、怪獣のような我が子の過去を笑って後輩のお母さんたちにも話すことができるようになったこと、そして我が子が集団生活ができるほどに成長してくれたこと、本当に感謝しています。

～ABAを活かした体験談②～

「不登校になり、学校へいけなくなった」

ABAのコーチングをうけはじめから2～3年かかりましたが、今では何もなかったかのように普通に通っています。

はじめは、「いじめ」が原因で休みがちとなり、次第に学校へ行くことが面倒となり、完全不登校となった息子。昼と夜が逆な生活が半年、だらだらと過ごす子どもに何を言ってもダメで途方に暮れ、あきらめつつもありました。この先どうなるのだろうか？と思いながら。

コーチングをお願いしてまず始めたことは、規則正しい生活に戻すこと、学校は二の次でした。まず、朝起きて着替えたり、ご飯を食べ、お風呂にはいり、夜には寝る。このリズムを取り戻すところからのスタートした。

学校に通ってるはずの時間帯にはテレビやゲーム・おやつも一切なし。

といっても、私も仕事をしていて、テレビを見張るわけにはいかないので、毎回、通勤するときにテレビを車につんで出勤しておりました。もちろんゲームも私が持ち歩いておりました。そして、「後ろから学校に行くこと」からはじめていきました。まずは、授業後誰もいない教室にいき、担任の先生とコミュニケーションをとる。まず、先生に対して安心させる。

次は帰りの会、6時間目、5時間目と後ろから学校へ行かせるようにしていきました。朝からだ、そのあとの時間が長いことが子供もわかるので嫌がりますが、後ろからだ、残りの時間がわかるので良かったのだと思います。はじめは私が一緒についていかないと教室に入れなかったのですが、次第に自分一人で途中でも教室に入れるようになってきました。授業も参加するだけで教科書やノートも出さなかったり、体育などはできなく見学してたりでしたが、授業の途中からでもほぼ学校に行けるようになってきました。それは、学校に行けた日は時間を決めて大好きなゲームができる「いいこと」があったからです。

学校に滞在してる時間とゲームの時間を決め、行かなかったらゲーム・テレビはなしという子どもとのルールをきめ進めてきました。時には駄々をこねたり、暴れたりもしましたがルールを変えることは一切しませんでした。次第に「いいこと」はゲームだけでなく、お友達と遊んで楽しかったり、先生に褒めて認めもらえることなど「いいこと」がたくさん増えてきたからだと思います。今では、自分で歩いて学校行き、宿題もやり、明日の用意もし、何もなかったかのように普通に毎日通っています。そんな姿をみて、あの時、本当にがんばって良かったなあと思えます。1人で悩んでいてもきっとは解決できなかったと思います。

～ABAを活かした体験談③～

「排泄成功体験談」

toilet で排便する事が出来ずに、お風呂場でしゃがんでしていた。

12月30日に3日間張り付いて調度下痢と重なり成功してからは、何とか toilet でとの思いから風呂場に鍵を掛けると、10日も我慢して便秘となり…親が根負けして鍵を開けるの繰り返しでした。

排泄は誠聖にとって最低限の生きる力として必要だとの思いから中学を卒業するまでに、何とか toilet で排泄させたい思いと、今まで無理をさせる事で夜泣きや睡眠の乱れ等大変だった過去が思い起こされ…どうしたら良いのかと苦悶していました。寝た後に必ず「誠聖君はトイレで排泄出来ます」と頭を撫でながら三度呪文の様に唱える事しか出来ませんでした。

そんな八方塞がりの状況で応用行動分析学の浅井先生に出逢う事ができました。

6月から月に2回、個別でのコーチングを受けることになりました。

問題行動(先ずは排泄)に対する対応策を指導戴き、主人と私で6月12日から浣腸をスタートし実践しデータを付け、それを基に次の指導を受けました。

僅か一月半程でトイレでの自力排泄に成功する事が出来ました。

本当に頑張ったわが子を抱きしめて夫婦で泣いて感謝しました。

まだまだ取り組むべき問題行動は山程ありますが、わが子の生涯自立に向けて、真剣に取り組みさえすれば必ずクリアしていけるという希望と確信が持てました。

学校では正直、担任が代われれば終わりです、指導の微妙な違いで積み上げたものが、振り出しに戻ってしまったりもします。

真剣に取り組むべきは親なのだとは自覚し腹を決めない限りは、問題行動の解消がスタート出来ないのが現実です。(分かってはいるが理由を捜して逃げているのが現状ですし、障害だからしかたないと自分に言い聞かせているのが、私を始め多くの親の姿です)

障害児を育てる親として又障害児の日中一時支援事業に取り組むNPOを運営する者として、数年間指導を受ける中で…課題→対応策(取り組み)→結果をデータとして残して、同じ様にわが子の問題行動で心を痛める保護者の方々の希望と力になれたらと思っています。「お母さんここまで良く頑張ってきたね。もう大丈夫です。ここに確かな解決方法があります」と伝える私たちになりたいと願っています。

～排泄の記録～誕生より～

H10/02 誕生

H15/05 障害児通所センター指導員

～お母さんゆっくと、先ずは心を安定出来るように～

H15/08 コーディネーター①

～排尿からバケツでさせて、徐々にトイレに近づけては？～

H15/10 コーディネーター②

～大人になってもバケツでしかしない人がいるので止めた方が良い～

H16/04 小学校

～オムツをして登校しないと困る～

→泣きわめく中、無理矢理トイレに連れて行き情緒不安定となり

睡眠障害となり…

H18 特別支援学校に転校→僅か1週間程でトイレ排尿に成功

担任が付きっきりで排尿の指導

H20 担任が代わると出来なくなる。

H21 担任とトイレで排尿

H22 担任とトイレで排尿。

排便も二回成功するも、家庭では風呂場でしゃがんでしか出来ず。

H22/12 主事に相談～○か×しかない

風呂場に鍵を掛ければ、トイレで排泄するしかない～

→10日便秘となり、隙をみて風呂場で排泄を繰り返す。

H23/06 行動分析学に出会い6月中旬より排泄への取り組み開始

→※僅か2ヶ月でトイレでの自力排泄に成功する。