

## ペアレントトレーニングを受けられる方へ

当会でのペアレントトレーニングは、ABA（応用行動分析）を基本的な考え方として相談に対する助言・アドバイスを行っています。

ABAは、この分野においては「TEACCHプログラム」や「ポージェプログラム」などにおいてもその知見が取り入れられている一方で、日本では、公設の療育機関や学校などのいわゆる公的機関ではいまだ十分には取り入れられていないことが現状です。

つまり、この分野でのABAが重要視されている一方で、まだ日本では、ABAは従来の療育方法と比較し、ある種特別な方法となっけてしまっています。

そこで、当会では、ペアレントトレーニングを受けられる方に対して、ABAの考え方の基礎を理解していただいたうえで、「ニーズにあっているか」「相談への助言・アドバイスを有効活用できるか」を十分にご検討いただくために、本小冊子を配布しております。

つきましては、以下に記載した内容を十分にご覧頂いた上で、ペアレントトレーニングをご希望の方は、その旨お問い合わせください。

尾串光康

NPO法人自閉症児療育支援ひまわりの会（東京都新宿区） 代表  
一般社団法人てんとうむし（神奈川県川崎市） 理事長

なぜABAなのか？

～ABAとは～

行動分析とは、独立変数（環境）の操作により、従属変数（個）がどのように変化するかを予測するものであり、そこでの科学的実証に基づいて、様々な問題の解決に応用・活用することを応用行動分析、すなわちABAと言います。

そして、その応用行動分析を用いた療法が行動療法で、その知見は「TEACCHプログラム」「ポータージプログラム」などにも応用されています。

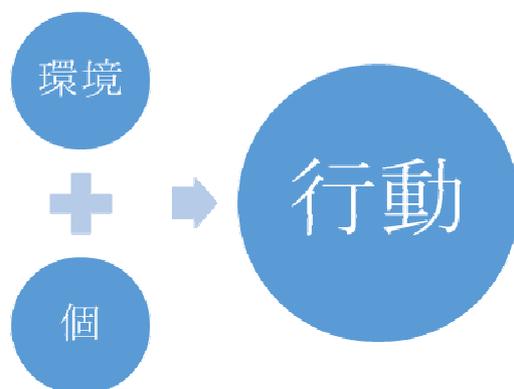
行動療法とは、一言で説明すれば、「個」の学習に重きを置き、一人ひとりの子どもを理解し、一人ひとりの子どもにあったかかわり方や学習の仕方を知り、より望ましい指導・環境作りを行うためのものです。

～つまり、環境の変化により個も変化するということ～

上記行動分析の説明の中で、「環境」（独立変数）の操作により「個」（従属変数）がどのように変化するかを予測するものであると記しました。

つまり、「環境が変化すれば、個も変化していく」ということです。

行動は、「個」と「環境」の相互作用によって成り立っています。



つまり、「個の発達ステージや気質など」と、「個を取り巻く環境（場所・物・人・時間）」により、はじめて「行動」を起こすとされています。

そこで、個への成長を促していく一方で、環境を個に合わせて調整していくことで、個の行動が変化し、その結果、問題行動が改善し、また、適切な行動が増えていきます。

### ～つまり、個の物差しで～

上記までの説明の通り、個を取り巻く「環境」を変えれば、個も変化していきます。

しかし、直ぐに変わるように見える個もいれば、周囲が変化に気づくのに時間がかかる個もいます。

そういった「個」の変化を細かく査定し、指導者側の指導が首尾良く進行しているかを評価し、次への指導につなげていくことで、指導を個に対してより効果的なものにしていくことができます。これがすなわち「**個の物差しでの指導**」としていくことになります。

### ～つまり、「子どものせい」にしないということ～

「子ども一人ひとりによって、その日によって違いますから」などの言葉を指導上では良く耳にしますが、その発言は、既に指導が首尾良く進んでいないために発せられる印象があります。

子どもが一人ひとり異なる・その日によって異なるのは当然です。

しかし、人間の学習・行動には常に一定の法則が隠れています。

それは、これまでのABAの研究で、既に科学的実証されていることであり、その法則を理解することで

「**子どもの学習の効果をより高めること**」

「**子どもの行動を増やす・または減らす**」

ことができます。

そして、個によって成長の速さや特徴は様々ですが、個に重きを置き、子ども一人一人を理解し、一人一人の学習の仕方を知り、より望ましいかかわり方を行っていくことが、子どもの成長にとって最も大切だと言えるでしょう。

### ～なぜABAなのか・ペアレントトレーニングの意義～

以上のように、個の学習の仕方にあった指導・環境づくりを行っていくことが、ABAの考え方であり、同時にペアレントトレーニングの意義になります。

ペアレントトレーニングとは、UCLAで開発され、保護者のストレス軽減のため、子どもへの対応を保護者自身が学んでいくというものです。

つまり、**保護者が子どもを育てるにあたっての、日々の疑問を具体的な方法によって解決し、より望ましい関わり方を学び、不安なく生活を送ることがペアレントトレーニングの意義とされています。**

そして、子どもが長い時間過ごす家庭での実践こそが、子どもが最も成長しやすい環境になると言えるでしょう。

個の物差しで指導していくために

ABAとは、「個の物差しで計る」ことが大切です。

ここでは、ABAの代表的な知見を紹介し、「個の物差し」の理解を深めていただきたいと思います。

個の物差しで指導するためには、1つの動作を細かく分解し、子どもがどこまでできているかをチェックする必要があります。

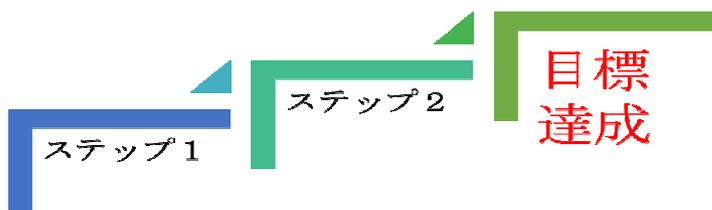
#### 図：行動の成り立ち



「歯磨き」・「着脱」・「食事」など、それらの行動は、それ自体が単一的な行動ではなく、単一的な行動が集合し成り立っています。

そのため、「1つの動作」ができているか・できていないかの2極化での評価ではなく、1つの動作のどこが獲得できているのかを細かく査定していくことが、本当の意味での評価であり、それが個の物差しで個の成長を図ることになります。

現時点でどの項目までできているかを査定し（ベースラインの測定）、その行動に付随している行動や、子どもが得意とする行動に焦点を当て、スモールステップで指導していくことが大切です。



## 子どもの行動を理解するために

人間がとる「行動」は、動機付けが密接に関連しています。

簡単に説明すると、動機付けとは、つまり行動を起こした「理由＝目的」と言えるかと思えます。

行動には多くの場合理由があり、動機を達成するために行動を起こしている場合がほとんどでしょう。

つまり、行動に対する結果が望ましいものであれば行動への動機が高まり、結果的にその行動を多くとろうとしますので、結果が望ましくなければ行動への動機が減り、結果的にその行動をとることが減ってくるでしょう。

すなわち

「動機付けが高まれば、行動は増える。」

「動機付けが弱ければ、行動は減る。」

と考えることができます。

以上のことは行動の法則＝メカニズムであり、人間のある特定の行動を取り上げ、このメカニズムに基づいてその行動の随伴性を分析することがA B C分析と呼ばれています。

### A B C分析の図



A【先行刺激】：「～だから」

子どもが行動を起こすきっかけ。

主に子どものその時の「気持ち」などが当てはまる。

B【行動】：「～をしたら」

文字の通り子どもが起こす行動

C【結果】：「こうなった」

子どもが行動を起こした際の、環境的・主に「人」の反応

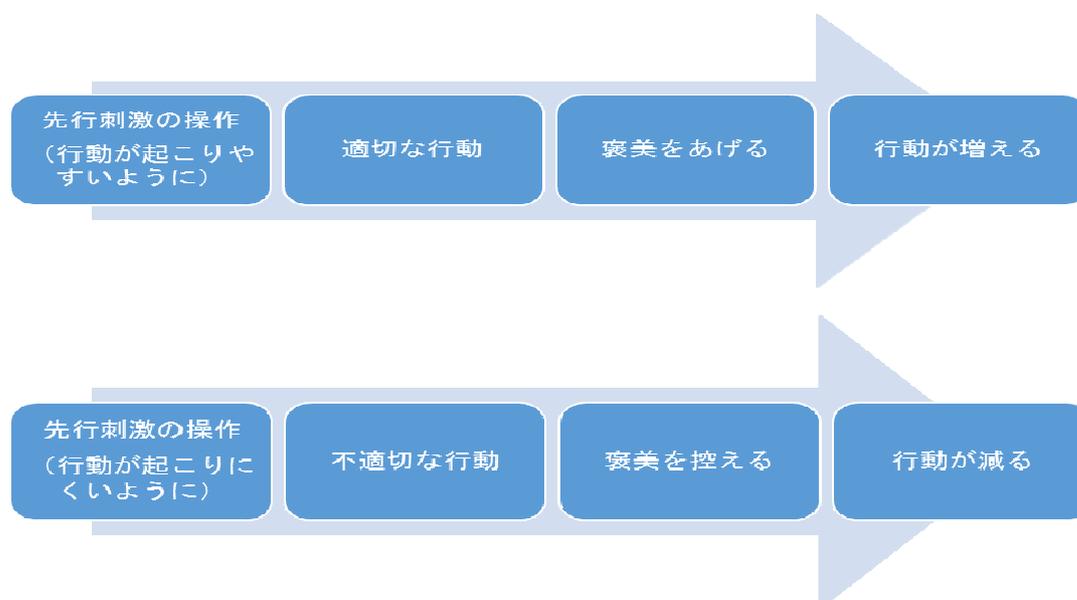
そして、C（結果）は、必ずと言って良い程、以下のカテゴリーに当てはまります。

#### 行動の直後に得られる結果

例) 物・活動 お菓子ちょうだいと言う→お菓子がもらえる
例) 注目 ねえねえと言う→大人が振り向く
例) 感覚 ゲームをする→クリアした（達成感）
例) 回避・逃避 謝る→怒られなかった

このABC分析に基づいて、子どもの行動を観察していくことで、行動に伴っている「先行刺激」と「結果」を理解することができます。

そして、A（先行刺激）またはC（結果）を操作することによって、行動の動機を操作することができ、行動を増やす、あるいは減らすうえでのツールとして活用していくことができます。



この原理を知る、その意味は「行動には必ず理由がある」と言うことを理解することにあります。

そして、前後の刺激（先行刺激・結果）から行動が成り立つということは、すなわち前後の刺激の操作により、行動を増やす・あるいは減らすことができるということです。

それは、子どもの発達の領域を超え、どの子どもにも必ず当てはまるものです。

このことを理解することが、科学的に行動を検証していくことにつながり、「その日その日の思い付きの指導」を回避するための基礎知識となるでしょう。

### ～まとめ・ABAとは、はず・つもりにならないということ～

このように、ABAとは、そしてその知見を活かした子どもへの指導は、科学的実証に裏付けされていると言うことができます。

科学的実証に基づいて指導をする、その理由は、指導している「はず」「つもり」を避けるためです。

指導を行うからには、「はず」「つもり」での指導ではなく、指導が効果的に進んでいることが最も大切であると言えるでしょう。

そこで、既の実証されている介入とその効果を原理として指導を進めていくことが大切であり、ABAとはそのためのものと言って過言ではありません。

そのような原理を理解し、個の発達の物差し・個の学習の仕方を理解していくことで、子どもの発達をより一層促していくことができ、すなわち、子どもの成長を理解することができていきます。

## ペアレントトレーニングを受ける際の注意事項

ペアレントトレーニングは

「1度だけの利用を前提としている場合」

「保護者が子どもへしっかりと対応することは難しい」

とお考えの方にはお勧めしていません。

ABAの指導方法は、個の学習方法に重きを置き、個により合わせた具体的な介入方法を構築していくものです。

つまり、ABAに基づいて子育て・教育していくことにより、一步一步確実に子どもに効果的な指導を行なっていくことができます。

そしてペアレントトレーニングは、保護者の方が子どもに対してより効果的な方法を取り組むためのアドバイス・助言を行うものです。

それは、すなわちABAの知見に基づいて保護者の方が子どもへ関わっていくということです。

また、指導者や機関と相談者が一丸となって子どもへの子育てを進めていくことが大切になります。

なぜなら、よりの確なアドバイスは、相談者の方との詳しい情報交換があってこそ成り立つものだからです。

ですから、初回相談を受けられた方は、「問題の解決」「目標の達成」に至るまで、ある程度定期的に相談へ通っていただくこととなります。

その理由としては、

「助言した方法が子どもに合っているかを査定し、次のアドバイスへつなげる」

「スモールステップにより、目標到達までに段階を置くこと」

が挙げられます。

ペアレントトレーニングへこられた方が抱える問題は全力で対応し、解決・達成のためにできることは努力を惜しむことはありません。

以上を踏まえましたうえで、あらためましてペアレントトレーニングをご希望されます方は、全力を持って対応に当たらせていただきます。

尾串光康