

「神経発達症児に対する SST およびペアレントトレーニング」

立教大学 現代心理学部 特任准教授 岡島純子

SST and parent training for children with neurodevelopment disorder

Junko OKAJIMA

Associate Professor, College of Contemporary Psychology, Rikkyo University

Qualifications: Certified psychiatrist, clinical psychiatrist, cognitive behavioral therapist,
cognitive behavioral therapy supervisor

司会：時間になりましたので、東京家政大学附属臨床相談センター研修会を始めたいと思います。

今回のテーマは「神経発達症児に対する SST およびペアレントトレーニング」として、立教大学現代心理学部特任准教授の岡島純子先生にお越しいただきました。今回発表していただく岡島純子先生のプロフィールを簡単に紹介させていただきます。

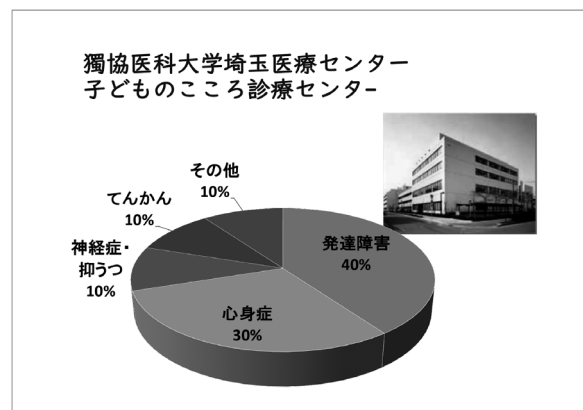
岡島純子先生は、2006年に宮崎大学大学院教育学研究科修士課程を修了されています。その後、情緒障害児短期治療施設ほか、札幌市教育委員会の巡回相談員、足立区スクールカウンセラー、国立精神神経医療研究センターの研究者。また今回の発表の肝になって実施しているのは、獨協医科大学埼玉医療センター子どものこころ診療センターでのグループで SST とペアレントトレーニングを実施しておられ、現在の所属に至っておられます。

今回の発表いただく内容は、『気になる子どもの SST 実践ガイド』という本をベースに発表していただく予定です。こちらの本は資料にも載せてあります。ワークを途中でではさんでいただくようお願いしていますので、机のペアでやるようになります。

資格は、公認心理師、臨床心理士で、認知行

動療法士や認知行動療法スーパーバイザーの資格もお持ちで、ソーシャルスキルトレーニングの専門です。宮崎大学という認知行動療法の中でも、ソーシャルスキルトレーニングのメッカで、大学院のころからトレーニングを受けてきていますので、今日はいろいろと学びを深められるのではないかなと思っています。では、岡島先生、よろしくお願いします。

岡島：ご紹介ありがとうございました。それでは、私の方から「神経発達症児に対する SST およびペアレントトレーニング」というタイトルで研修を始めさせていただきたいと思います。今日の流れは、SST の第一部と、ペアレントトレーニングの第二部ということで、なるべく実践的な話をしていきたいと思います。



今日のグループの話は、「獨協医科大学埼玉医療センター子どものこころ診療センター」で、やっていた内容になります。まず、なぜグループができたかという、もともと獨協の子どものこころ診療センターは、摂食障害の子どもの入院がメインでした。外来のほうで発達障害(神経発達症)の患者さんが徐々に増えてきました。特徴としては、幼少期のときから療育にかかっている子どもではなく、小学校に入って対人関係に問題があり、もしかしたら自閉があるのではないかという子どもが多いということです。心理士さんも当時は少なくて、保護者の話を3カ月に1回聞くというところではしか支援ができていなかったのです。お母さんの悩みごとはそのとき聞いてはもらえるのですが、子どもに何か技術を身につけてもらう、ということができない。そこで、ソーシャルスキルを高めるグループが始まりました。

ASDの子ども達への支援を!!
 ~獨協なかまプログラムのはじまり~

開発スタッフ

作田亮一 医師


大谷良子 医師

岡島純子 心理士

加藤典子 心理士

吉富裕子 心理士

共同研究者
山本淳一 教授



親子で成長! 気になる子どものSST実践ガイド
 2021 山本淳一、作田亮一(監修)
 岡島純子、中村美奈子、加藤典子 著 金剛出版

今、本もご紹介いただいていますけれども、そのときも今も、センター長の作田亮一先生と大谷良子先生が医師、あとは、そこにいたときの心理士です。グループで対応に困ったときにスーパーバイズをいただけるように山本淳一先生と連携をしながら、始めていきました。

獨協なかまプログラムとは

自閉スペクトラム症と診断されている

申込時点で通常学級に在籍している
 IQ70以上2年~中学生(2014年度より)

ソーシャルスキル
グループ(6回)


2年~5年生

認知行動療法
グループ(6回)

3年~中学生

ペアレント
トレーニング(6回)

第1期(平成23年6月~11月):7名
 第2期(平成24年6月~11月):7名
 第3期(平成24年11月~平成25年4月):6名
 第4期(平成25年6月~平成25年11月):6名
 第5期(平成26年7月~平成26年12月):10名
 第6期(平成27年7月~平成27年12月):10名
 第7期(平成28年7月~平成28年12月):9名



自閉スペクトラム症と診断がある小学校2年生から対象としました。なぜ2年生以上かという、学校である程度座るということが、2年生ぐらいだと身につけていることが多いです。ソーシャルスキルのグループを始めて、不安が強いタイプのお子さんに対しては、ソーシャルスキルよりも認知的なものを入れたほうがいいのではないかと。不安に対してどういうふうにつまえていくと、自分で不安を少し下げられるのかとかという話になりました。平成26年以降は、10名のうち、3名ぐらいCBT(認知行動療法)グループに入ってもらって、6人~8人ぐらいのSSTのグループをやっていました。

スキルが少し身についたとしても、家庭の中で気づいて、上手にできたねというフィードバックがないと、やはり維持しにくいです。あと、保護者のかかわりって、子どもが就職するまでずっと続いていきます。成人期のASDの方の支援をすることもあるんですけども、やっぱり保護者の理解というのは結構大きいです。ASDの方が自分ができることとできないことを認めていくときに、保護者との関係がよかったりとか、自分にある程度自信があると、そういった話ができます。できないということが受け入れられないということになると、二次的な障害、うつや躁うつが合併すると、支援が難しくなっていきます。

第一部

1, 行動形成のしくみとは

「行動形成のしくみ」を復習しましょう。

行動のしくみを考えてみよう！

例
 小学校2年生の岡島くんは、毎日女の子のスカートめくりをして楽しんでいます。女の子たちがいくら怒ってもやめません。この行動はなぜ維持されているのでしょうか？

行動のしくみを考えてみよう！

例
 小学校2年生の岡島くんは、毎日女の子のスカートめくりをして楽しんでいます。女の子たちがいくら怒ってもやめません。この行動はなぜ維持されているのでしょうか？

A 先行刺激 B 行動 C 後続刺激

→ →

↑ ↓

強化

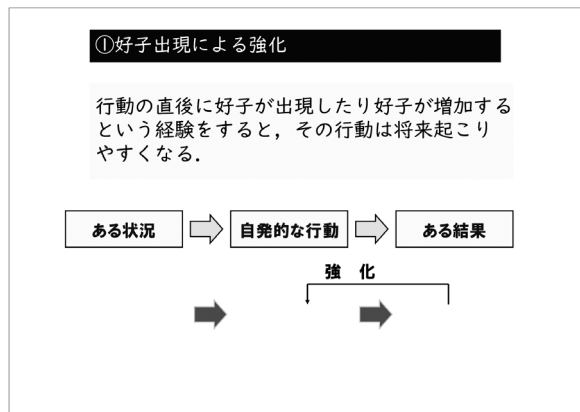
《例：小学校2年生の岡島くんは、毎日女の子のスカートめくりをして楽しんでいます。女の子たちがいくら怒ってもやめません。この行動はなぜ維持されているのでしょうか？》

行動分析しやすいのは、真ん中の行動をまず決めてしまいます。この行動は、能動的にやっている行動を行動分析します。「～しない」というのでは、行動分析ができないので、まず行

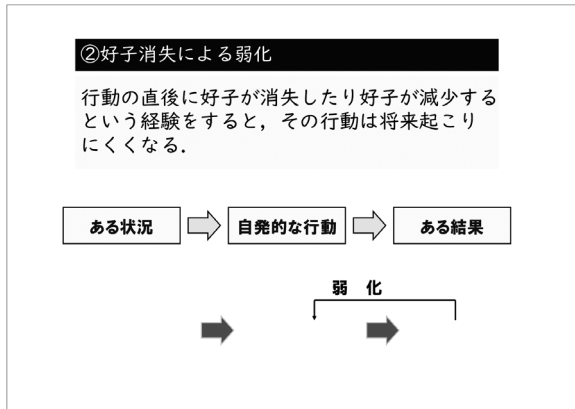
動をしっかり定義できるということが大切です。

岡島くんの行動がなぜ維持されているのかというと、この行動の結果いいことがあるからです。ただ、岡島くんは、もしかすると注目が得られることがいいのかもしれないし、スカートのひらひらしているのを見るとそのひらひらしているのを見たいとか、パンツ丸見えがいいということもあるかもしれません。その子ども、人によって、何が行動によってうれしいことになっているのかを見つけていきます。もちろん、先行刺激として、岡島くんが現れて、「きゃあ、岡島くん」みたいにすぐ注目があるのであれば、もしかするとスカートはめくらないのかもしれませんが。この行動をすることによって現れる、行動する前に何があるのかということもしっかりチェックすることが大事です。

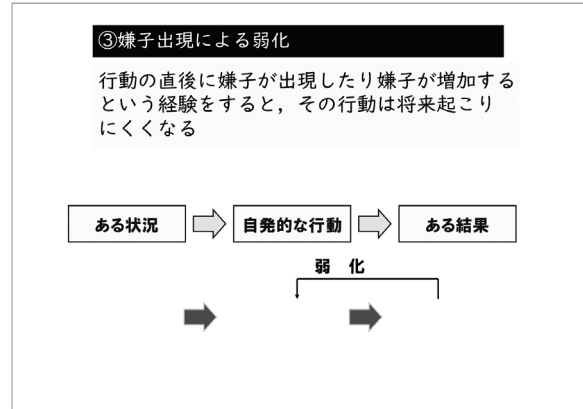
結果的にうれしいことが続くと、また同じ先行刺激のときは同じ行動になる。また女の子がいるとスカートをめくる、ということになってしまいます。



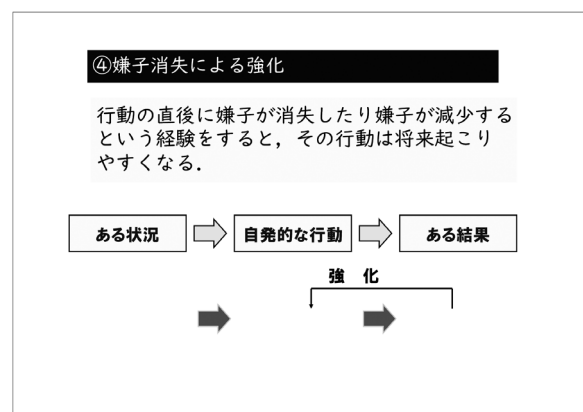
「好子出現による強化」というのは好きな人のLINEを知っている、LINEをする、返事が来た、またラインを返す、これは普通にLINEをするという行動が増えていきます。



「好子消失による弱化」は、たとえば、弟とお兄ちゃんのおやつがあるとします。お兄ちゃんがいたからちょっと話しかけたら、「なんだよ」と機嫌が悪かったらしく、「お前のもらうぞ」と言われちゃうと、話しかけるという行動が減っていきます。意外と家庭の中で起こっています。これは成人の方のカウンセリングをする中でも起こっています。お父さんが怖かった、お父さんを怒らせないように顔色を見る。顔色を見るというのは、とても強化されていたりします。そのレポートリーを持っていると、お父さんの顔色をうかがうというレポートリーを取得しまっているのです。友達にもそのレポートリーを使います。友達の顔色をうかがう、自分は嫌われていないか、嫌がられていないか。クライアントの話を聞くとときに、その今の困っていることは、かつてその行動が学習されたもので、かつてはそれがうまく機能していたはずなんです。今はそれで困っていたりします。すごく人の顔色を見て、意見を変えてしまって、自分がしたいことができなくなっていきます。なので、クライアントが困っている主訴は、実はずっとそれが強化されてきています。学習してきたものは、学習し直せます。実は学習してきたものは、今困っていることだ。じゃあ、どういうふうに変えていこうか、ということを検討できるわけです。



「嫌子出現による弱化」は、たとえば、仲の良い友達が近くにいる、友達とじゃれあうと、先生に怒られる。友達とじゃれあうというのを、怒られると、その行動をやめるといことです。これは本当にシンプルで、お母さんが叱るといのはこのパターンになっています。ただ気をつけないといけないのは、1回叱って行動が変わらないと、結構強く叱る。強く叱って行動が変わるのなら、強く叱るという行動が今度は強化されます。その罫にはまると、しょっちゅう怒っていないといけない。そのパターン以外の強化ができるようにするというのを、ペアレントトレーニングでは、お母さんのレポートリーとして取得していきます。



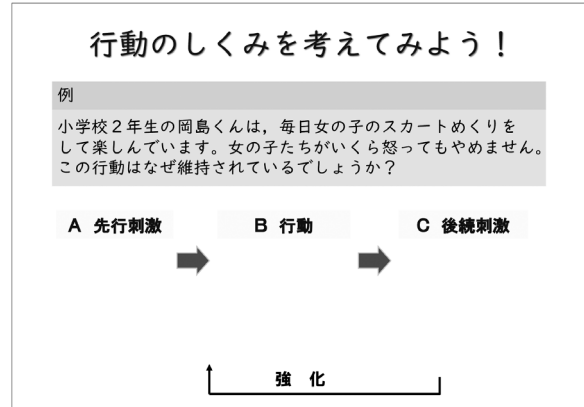
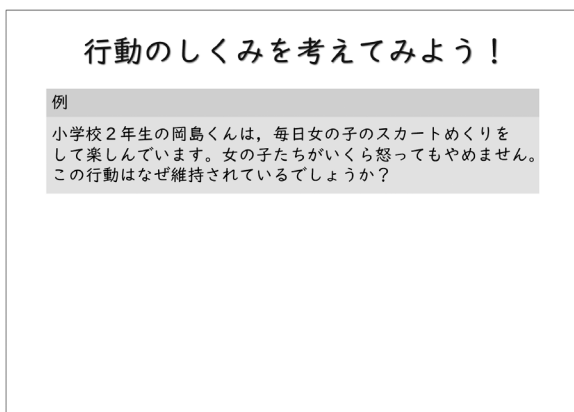
「嫌子消失による強化」は、たとえば、先生がうるさいとか、静かにしなさいと言うと、静かになると、先生がうるさいという行動は強化されます。ある行動をすると、その嫌なことが

なくなるといのは、「嫌子消失による強化」になります。

たとえば、リストカットとかは結構このパターンが多い。あとは飲酒とか、過食も、このパターンになることもある。すごくモヤモヤするんだけど、その行動をするとそのモヤモヤが晴れる。リストカットも、すごいつらいことがずっと頭の中に浮かぶ。でも、リストカットをすると、そのすごいつらいことがなくなる。っていうことがあれば、実は「嫌子消失による強化」ということが起こっています。



今度は、ソーシャルスキルについてのお話をしていきます。



先ほどの例、岡島くんのスカートめくりを思い出してもらいます。スカートをめくるとい行動の前後を見ると、じゃあ、前後の行動をどう変えようかということになります。わかった、じゃあ、岡島くんが来たらみんな注目してください、と言ったら、女の子たちが「え〜〜」って言って嫌がる。それか、スカートをめくられても注目しないでください、と言っても、「え〜〜」と嫌がります。つまり、前後ではなかなかコントロールしにくいし、それを頼むのもどうかな、ということがあります。

そういうときにどうしていくかということ、実はこのスカートをめくるとい行動以外の行動、それを代替行動って言うんですけど、岡島くんに身につけていただくというのが、教育上いいし、岡島くんにとってもいいです。


代替行動というのは、実は、定型発達の子は自然に身につけていることが多いんですね。色々なところをモデリングして、ああこうすればいいのかと自然と身につくことが多いです。ASDの子どもに関していうと、「この行動を相手が嫌だと思っている」ということに、興味が薄かったりします。気づきが遅いと、こういう行動したら嫌われるとか、もっとこういうふうにしたほうがいいな、という学習がなかなか成立しにくいんですね。「こうやると相手が嫌がっている」というのがわかるから、変えられ

るんですけども、そのベースがわからないので、学習がしにくいのです。

じゃあ、まったくできないのかというと、そういうわけでもないのです。自然と身につかなくても、そういったトレーニングで身につけるということは可能なのです。

スキル(skill)とは??

- ・技能・熟練
- ・訓練してみにつけた技能



▶ **獲得可能な「技能や能力」のこと**

- ▶ 先天的な能力(背が高く高い所のものが取れる能力)はスキルと呼ばれにくい
- ▶ 獲得可能な能力(ジャンプによって高い所のものが取れる能力)はスキルと呼ばれる
- ▶ この両者をあわせもった能力を表す場合は、アビリティー(ability)

ただ、代替行動は複雑なものが結構多いのです。たとえば、友達の中に入るっていうのも、結構技術的に難しいです。まず中に入れそうな友達を選び、かつ、どのタイミングで声をかけるか、話しているときに声をかけたら多分聞いてもらえない、なにかの話をしているこのタイミングで入ってみようとか、友達の中に入るという行動一つとっても難しいです。

なので、スキルとして身につけていくという形をとります。獲得可能な技術や能力をスキルといいます。たとえば、先天的な能力、背が高く高いところのものが取れるっていうのは、先天的な能力と言われています。ですが、獲得可能なもの、ものすごくジャンプの練習をしたら高く飛べるようになった。そして、高いところのものがとれるのは、スキルと呼ばれています。日本語だとその区別が少しあいまいな気もするのですが、人は、この両者を合わせ持っています。もともとの能力と、あとから身につけた能力とを合わせ持って、今の状態にあるのが「アビリティー」という概念ですね。

例えば・・・



スポー



運転



新しい自分をみつける。

資格

たとえば、スポーツとかがスキルだっていう感覚はありますか？ あと、みなさんは運転免許をとりましたか？ 運転も、訓練を受けてその後できるようになるのでスキルです。そしてもう一つは、資格とかも、その仕事を長く続けることによって専門性が磨かれるということがスキルです。運転したくて免許をとったけど、運転する機会がなかったときに、運転ができなくなります。それはソーシャルスキルも一緒に、練習したけれども、それをなかなか使わなければ、できにくくなってしまいます。定期的につかうとか、おうちでリハーサルを練習するとか、そういう要素を組み込んでいきます。

自分がやっている部活って、やっていない子と比較したら、まあまあできるという感覚というのはありますか。もともとどれだけ運動神経がいい子であっても、部活で毎日毎日練習している子のほうがうまくなります。これはソーシャルスキルにも言えることで、トレーニングをすることで結構いいところまでいきます。ソーシャルスキルを身につけるということはずごくいいと思います。

ソーシャルスキル

広義のソーシャルスキル
 社会性・対人面に焦点を当てたスキル
 ソーシャルスキルトレーニング=子どもとの
 交流や遊びなどを通して向上させる

狭義のソーシャルスキル
 対人関係を円滑に運ぶための知識とそれに基づいた、具体的な技術やコツ
 ソーシャルスキルトレーニング=行動療法の
 理論に基づき、学習を促す

今日のソーシャルスキルのお話は、どちらかというとなら狭義のソーシャルスキルの話になります。文献とか論文を見ていると、ソーシャルスキルが上がりまして書いてありますが、内容を見ると、友達と一緒に遊んだとか、そういうものを見かけます。そちらは、広義のソーシャルスキルになります。今日の話の中で、応用行動分析を中心として、その行動の代替行動を身につける。その代替行動を身につけるためには、この要素を入れなければいけないというソーシャルスキルトレーニングの話をして狭義のソーシャルスキルとします。文献を読む際には、ソーシャルスキルトレーニングの、構成要素、どんな内容をしているのかというのを、しっかりチェックすることも大切です。

ソーシャルスキルの種類

1, 関係開始スキル	あいさつする
	自己紹介する
	仲間に誘う
2, 関係維持スキル	仲間に入る
	しっかり話を聞く
	上手に質問する
3, 主張性スキル	気持ちに共感する
	あたたかい言葉をかける
	はっきり伝える
4, 問題解決スキル	きっぱり断る
	やさしくたのむ
	きちんと謝る
	怒りをコントロールする
	トラブルの解決策を考える

どんなスキルがあるかということなんですけど、まず「関係開始スキル」、あいさつするとか、仲間に誘うとかです。「関係維持スキル」「主

張性スキル」「問題解決スキル」とありますが、困っている方って、難しいところを訴えてくることがあります。たとえば、「この子は、他の子をたたいてちゃうんですけど、どうにかしてください」という訴えも多いです。「感情のコントロールのスキルトレーニングをやってほしいんです。」と言われますが、感情のコントロールのスキルから始めるのは、結構難しいです。感情のコントロールがきかなくなるまで、どんな友達とのやりとりをしているのかをしっかりと見る、ということが大切です。なぜかというとなら、もしかすると、その子が来ると色々なところでうまくいっていない、嫌なことを言われているかもしれないです。それで、がまんして、がまんして、最後に、すごく怒ってたたいてちゃっているというのがあれば、その子が感情のコントロールのスキルを学ぶ前に、どんな対人関係のスキルをもっているか。話しかけられたのに返してないとか、話しかけられているのに、話の聞き方がすごく雑、好きなことをやって「うんうん、それで」みたいなことを言っているとかあるかもしれません。それに、話を聞くのに相槌のレパトリーを変えていくというのが、共感するスキルということになります。通常学級に在籍している子で、70以上のIQがあれば、相手が嫌な話をしているのか、いい話をしているのかっていうぐらいは判別がつきます。その判別をした上で、「それは大変だったね」とか、「それはよかったね」とか、今までは「うん、うん」って言っていた相槌の、言葉のレパトリーを増やすと、かなり共感に近づけることができます。なにかそう言うと機械的に思うんですが、定型の人たちも相手の気持ちを全部理解して共感する、ということはいらないと思います。相手のことが全部わかっていないと共感できないかっていうと、実はそ

うではない。そういった技術をどのぐらいその子が持ち得ているのかというのを、アセスメントした上で、関係維持のスキルを先に入れてあげるのには大切かもしれません。あの子に話したらちょっと話聞いてくれるんだっていうふうに、周りが思うかもしれない。それをトレーニングに入れていくことによって、最終的に「あまりたたかなくなりました」って、言われることのほうが多いです。初めから、感情のコントロールをしよう、しようって思いますが、それだとうまくいきません。

こんなことないですか??

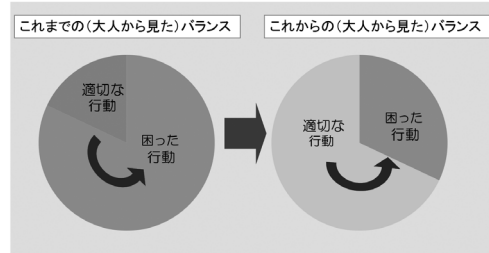
対人関係を築くのが苦手な子どもがいる
 何度言っても、同じところでつまずいてしまう
 友達とのトラブルや怒りの感情のコントロールがうまくいかない子どもがいる
 不従順、先生の言うことを聞かない子どもがいる
 ほめるところがなくて、叱ってばかりになってしまう子どもがいる

どうい子たちを対象にできるかっていうと、対人関係を築くのが苦手そうとか、何度言っても同じところでつまずいてしまう。あの子、絶対ここに来たら、こういったプログラムうまくできないよね、という子とか。感情のコントロールがちょっときかなくなっちゃうとかです。保護者の方からすると、それが一番治したいことではあるんですけども、そこだけじゃなく、もうちょっと全体的にしっかりその子を見ることが大切です。あとは、不従順とか、先生の言うことを聞かない子とかも、SSTの対象になります。ほめるところがなくて、叱ってばかりになってしまう。SSTの対象になるのは、いい行動に対してしっかり、それがいいということをフィードバックをします。なので、SSTのグループに来ると、みんな座って、一

応お話を聞きながらやります。実施者は、子どもたちは、「そんなに楽しくない」かなと思うのですが、ここに来ると、ほめられて、すごくうれしいようです。

行動療法の基本

困った行動を減らすことより、適切な行動を増やすことを目標にしましょう



行動分析大事、問題行動の改善が大事っていうふうに思いますが、実は、そこにとらわれると結構難しいことがあります。どちらかという、今出ている、おそらくほめられるだろうという行動を探してほめていくと、違う行動も増えていきます。適切な行動を増やす方が、実は結構早いです。適切な行動が増えていったときに、困った行動が減ってくるので、減ってきたあたりのところで、機能分析をしていくと、うまくいきやすいです。

行動療法の原理から

- 対人関係を築くのが苦手→子どもがどこでつまづいているのか、何を身につけていないのかを探りましょう
- 感情のコントロールがきかなくなるまで流れを探りましょう
- たくさんの行動を指示していませんか、子どもがまだ身につけていない？難しすぎる？子どもができるような指示、できた後には褒めましょう（手柄をおいてくる）。
- 困った行動を減らすことばかりに目がいついていませんか。叱りの罫にはまっています。

行動療法の原理から

- 対人関係を築くのが苦手→子どもがどこでつまづいているのか、何を身につけていないのかを探りましょう
 - 感情のコントロールが効かなくなるまで流れを探りましょう 大人の対応が変われば子どもの行動も変わる！！
 - たくさんの行動を指示していませんか、子どもがまだ身につけていない？ 難しすぎる？ 子どもができるような指示、できた後は褒めましょう（手柄をおいてくる）。
 - 困った行動を減らすことばかりに目がいていませんか。叱りの尻にはまっています。
- 子どもが身につけるとよいと考える目標を高く持つのはよいが、スモールステップで！！

対人関係を築くのが苦手だと、子どもがどこでつまづいているのか、何を身につけていないか、というのを探ります。感情のコントロールがきかなくなった流れをしっかりと見ることが大切です。その手前で何か介入できることは多いです。指示の出し方、たくさんの行動を指示してないか、子どもがまだ身につけてない行動を指示してないかとか、難しすぎるんじゃないかとか、子どもができるような指示か、できた後はほめるということをしかりできたか。この行動の前に何があるのか、行動の後にしかりすかさずほめられているのか、ということを中心に意識してやっていきます。

ペアレントトレーニングを実施してて、こっちの対応が変われば、子どもも変わっていくのはあります。なので、子どもに変わってほしいと切望することは、こっちが変われば、子どもの方も改善することも多いです。

子どもが身につけるとよいと考える目標を高く持つのはよいですが、スモールステップでという発想が大事です。ペアレントトレーニングで、「これはこの子の学年だとできて当然なんです、もうちょっとここまでできるようにしたいです」って参加したお母さんに言われます。そこで「何々ちゃんはまだできない」とか言わないで、「それは目標として置いておいて、だた今ちょっといきなりそれは難しそうなので、

その手前のことを考えませんか」という対応が大切です。親が目標を高くもつことを、支援者は「高く持ちすぎだよね」ってネガティブに思うことが多いです。でも親御さんの立場になってみれば、目標を高く持つって、その子の年齢においてそこまでできてほしいって思うのは、当たり前なんです。なので、ああ確かにそこまでできるといいですねってまず、共感することが大切です。親の目標を否定すると進みにくいです。

ソーシャルスキルトレーニング (SST) の成り立ち

強化法(オペラント条件づけ)(Allenn et al., 1964)
 ポジティブな社会的行動(働きかけるなど)が生じた場合に、それに随伴して社会的強化子(賞賛や注目)を与える。

モデリング法 (O'Connor, 1972)
 対人的相互作用が上手な仲間をモデルとして、絵や写真、ビデオを提示する。

➡ 単独でこれらの技法を用いた場合、人や場面に般化しにくい、長期的維持が困難(Hops, 1982)

ソーシャルスキルトレーニングの成り立ちには、まず「強化法」は、いい行動が出たらほめるというやり方をやっている年代、1960年代はシンプルに強化法が試されていました。その後「モデリング法」では、「あ、ああいう感じだと、仲間に入れるんだな」と見て学習する。ビデオで提示したり、スタッフ側が演じたりします。強化法やモデリング法を別々に用いるより、全部しっかり組み立ててやったほうが、般化したり、長期維持が高いということがわかっていきました。

ソーシャルスキルトレーニング (SST) の成り立ち②

仲間媒介法 (Furman et al., 1979)

訓練対象児に直接スキル訓練を行うのではなく、クラスの仲間数名に対して訓練対象児との社会的相互作用を促進するためのスキルを教える

コーチング法 (Oden & Asher, 1977)

標的とすべき社会的スキルを明確に定義し、言語的教示や話し合いを多用しながら、そのスキル概念を教え、それを実行に移す練習をさせ、さらには自分で実行の状態をモニタリングするスキルまで教えようとする認知行動的プログラム

現在の主流は、この「コーチング法」と呼ばれるものです。標的とすべき社会的スキルを明確に定義し、子どもにそのスキルを使う必要性について考えてもらいます。「えっ、なんでこのスキルいるのかな?」「えっ、ほんと?」みたいに問いかけていきます。じゃあこれについて今日は練習しようかっていう話をしていきます。これが、言語的教示です。そのスキルの概念を教えた後、今度は実行に移す練習をします。教えるだけじゃなくて、今日勉強したことやってみよう、ということでその場でやってもらいます。これをロールプレイといいます。さらには、自分で実行の状況をモニタリングするってところまで考えることから、「認知行動療法」と呼ばれます。

どうしたらソーシャルスキルが身に付くの?
コーチング法の実践

- ①教えられて (インストラクション)
- ②人のまねをして (モデリング)
- ③試してみ (行動リハーサル)
- ④結果から学んで (フィードバック)
- ⑤日常場面での定着化 (般化)

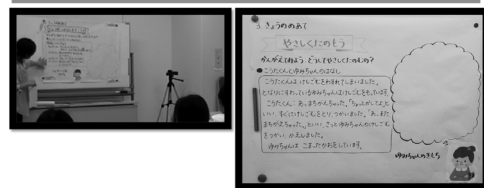
今日はコーチング法の話なのですが、「教えられて」「人のまねをして」「試してみ」「結果から学んで」「日常場面での定着化」という

のが構成要素です。ソーシャルスキル以外にも思い出してほしいのだけれども、割といろんなスキルをコーチング法で身につけていくことが多いです。

野球の打ち方、フォームをちょっと変えてみたいなと思ったときに、みなさんはまず何をしますか? まず振ってみる、というよりは、「あのフォームいいよね」というモデルを探します。フォームを変えた方が打率が高いということがあれば、「このフォームいいよね」ってすごく観察する。今度はそのフォームを見て、やってみるわけです。それを毎日毎日練習する。リハーサルをたくさんする。もしそのことによって、打てるようになれば、それは成功ということで、身につけていくわけです。じゃあそれって、それで終わりかということ、違うんですね。高校の最後の試合まで、ずっとずっとやります。これはやっぱり日常の場面で繰り返し練習する。定着化、般化というふうに呼ばれています。

①教えられて (インストラクション)

- これからどんな社会的スキルを学ぼうとしているのか、そのスキルを身につけることが対人関係をよくするのにどんなに大切なものかについて、説明したり、子どもたちと話し合う。





では、ソーシャルスキルの場合はどうでしょうか。「じょうずにはなしをきこう」、こっち(スライド右側)は「やさしくたのもう」と書いてあるんですけども、これは標的とされるスキルということですね。今日はこれをやってみよう。ここで、どうしてそれをする必要があるのかっていうことを一緒に考えます。《こうたくんは、けしごむをわすれてしまいま

した。となりにすわっているゆみちゃんはけしごむをもっています。こうたくん：あつまちがえちゃった。「ちょっとかしてよ」といい、すぐにけしごむをとり、つかいました。「あまたまちがえちゃった」といい、さっとゆみちゃんのけしごむをつかい、かえました。ゆみちゃんは、こまったかおをしています。》

衝動性の高い子どもの場合はこのようなやりとりになってしまうことがあります。「ちょっとかしてよ」って言っているんですけど、相手の確認をせずに衝動的な行動になってしまっています。「なんでゆみちゃん困ってるんだろう」って衝動性の高い子の場合、気づきにくいです。

②人のまねをして (モデリング)

- その場にふさわしい適切なソーシャルスキルを実施し、そのスキルを実施した後、どんなよい結果が得られるかまで見せる。また、ふさわしくない行動も実施すれば、「あのようしたら、うまくいくのか」「あのやり方はまずいのか」と、見て学ぶことができる。この段階で、具体的にどのような行動が良いのかポイントとして整理しておく。

「人のまねをして」っていうことで、先ほどの話だと、優しい頼み方で、「ちょっと貸してよ」っていうやり方でいいのか、「あ、ごめんゆみちゃん、今日消しゴム忘れちゃったんだけど、貸してくれる?」「いいよ」「ありがとう」と返すっていうモデルを見せたときに、子どもにどっちがいいかな?って言うと、「後の方がいい」と答えます。じゃあ、その違いはなんだらうというのを観察できる行動レベルで話していくといいです。

③試してみても (行動リハーサル)

- 「こういうときはこうすればいい」と知識で知っているだけではうまく実行できないことが多い。実際に行ってみることで、実行する自信をつけることが重要である。



④結果から学んで (フィードバック)

- スキルを実施したあとに、褒められる、仲間から受け入れられる、相手が喜ぶなどのよい結果が起これば、スキルを実施することが維持される。相手の気持ちを確かめたりするなどの工夫を行う。

その違いについて、かなり具体的な行動に落とします。どういう言葉を言うか、相手に言うときの姿勢の状況とか、返してもらったら「ありがとう」と言うとか、かなり細かくポイントを決めていって、リハーサルしていきます。

最後に今日練習したスキルを使う遊びをします。たとえば、断るスキルを練習したときに、あえてハサミとかのりなど少なくしておいて、これをやろうと頼んだり、断ったりできるようなセッティングをします。「あれがない、これがない」と子どもが言い出した時に、「何々ちゃん、そういうときはどう言うんだっけ?」「そうか、ちょっと貸してって頼んでみようか」って、「そうだね」「いいね」って言って、まず近寄って、「何々くん、ハサミ貸して」ってやってみようかと話します。相手が「いいよ」って言うこともあれば、相手が断る場合も考えないといけないのです。言われると全部貸しちゃう子もいるんです。「今、断ったほうがいいんじゃない」っていうと、「ああそうか」ってなって、「これ切るまでもうちょっと待ってくれる?」と断るのもいいですね。頼むスキルと断るスキルを用いないと困る状況をあえてつくったセッティングで遊びます。

⑤ 日常場面での定着化（般化）

▶ 練習場面で実際に行えたとしても、実際の自然場面では、そのスキルを実行する場面であることに気づかないことがある。そこで、定着化を促す自由場面として、ゲームを取り入れた場面を設定する、ホームワークを出し、スキルをリハーサルしてもらい定着化を図ることもある。日常場面で、「こういときどうやるんだっけ」とさりげなく手がかりを与えたり、実行できたときには確実にほめることが、日常生活の定着化につながる。



これで身につくかといったら、これだけではまだ難しく、ホームワークを出します。家で、できれば毎日練習できるようなホームワークを出します。

例) ホームワークシート

じょうずなはなしのききかたを
マスターしよう！

- お家の人に30びょうかん、はなしをしてもらい、じょうずなはなしのききかたをしましょう。
- じょうずなききかたのポイントのところに、△、○、◎をかいてもらいましょう。

日	ち	な	い	よう	あ ま り の ま ち に て は な し の き き か た を ま す た ー し よ う か	あ ま り の ま ち に て は な し の き き か た を ま す た ー し よ う か	あ ま り の ま ち に て は な し の き き か た を ま す た ー し よ う か	あ ま り の ま ち に て は な し の き き か た を ま す た ー し よ う か	あ ま り の ま ち に て は な し の き き か た を ま す た ー し よ う か
6月15日	(水)	れい		お母さんがいもに行っただきの話	○	△	○	◎	◎
6月20日	(水)								
6月30日	(水)								
7月1日	(金)								

ポイントまもって、できたかな？
学校でも友だちの話をじょうずにきいてみよう！



そろそろ、エクササイズをやっていきたいと思います。

3, エクササイズ
上手な話の聞き方とは??

エクササイズ①

① 2人組になりましょう(席移動)

② SSTの知識はどんなところで活かせるか

では、隣の人と2人組になって、隣の方とどんなところでSSTの知識を活かせそうかという話をさせていただきます。

エクササイズ②

① 2人組で、じゃんけんをして勝った方がAさん、負けた方がBさんとしましょう

② Aさんのみ教示をみましょう

③ AさんとBさんで話をしましょう

④ Aさんはどんな教示だったのか？

⑤ 交代で行いましょう

話がひと段落したら、じゃんけんをしてもらって、AさんとBさんを決めてください。

流れとしては、先にAさんに教示を見てもらって、そのあとAさんとBさんで話をします。Aさんがどんな教示をされたのか、あとでBさんに確認します。交代で、それぞれ1回ずつやります。

では初めに、Bさんは教示を見ないようにしてください。

Aさんへの教示

Bさんの目をみないようにして話を聞きましょう

《Bさんの目をみないようにして話を聞きましょう》

話題

本日の会場に来た方法や時間、感想などをAさんに話しましょう

はい、じゃあ見てもいいですよ。

《本日の会場に来た方法や時間、感想などをAさんに話しましょう》

Aさんは何かの教示をされています。

Bさんへ

Aさんはどんなことを教示されたのかわかりましたか？

《Aさんはどんなことを教示されたのかわかりましたか？》

どんな教示をされたかなって、なんとなくわかった方いますか？ Aさんの聞き方で、いつもどおり話しやすかったなっていう方、どのくらいいますか？（挙手なし）いないですね。

話を続けていいか迷うという方、どのくらいいますか？（2～3人挙手）

実は、Aさんには目を見ないように、と教示していたのです。

Aさんは、話をちゃんと聞こうと思っているんだけど、ただ目を見なかった。相手からは、あまり聞いてほしくないのかなっていう印象を与えてしまうっていうことなのです。だけど、聞いているAさんは、聞こうと思っているんだと思います。なので、非言語が大事であるということです。

Bさんへの教示

Aさんが話をしている時、他のことをしましょう。（例：資料を見る等）

今度は、Aさんが見ない側ですね。Aさんは、見ないようにしてください。Bさんのみが見て下さい。

《Aさんが話をしている時、他のことをしましょう。（例：資料を見る等）》

話題

本日の食べたい晩ご飯について話しましょう。

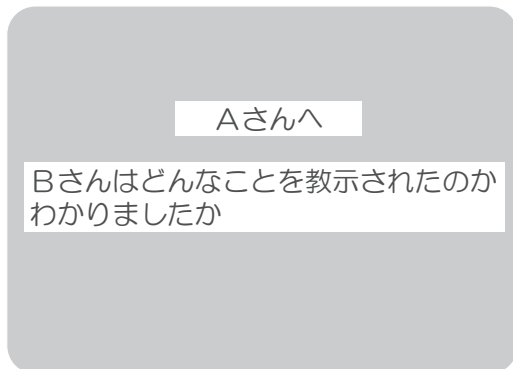
《今日の食べたい晩ごはんについて話しましょう》

今日の食べたいごはんについて、今度はA

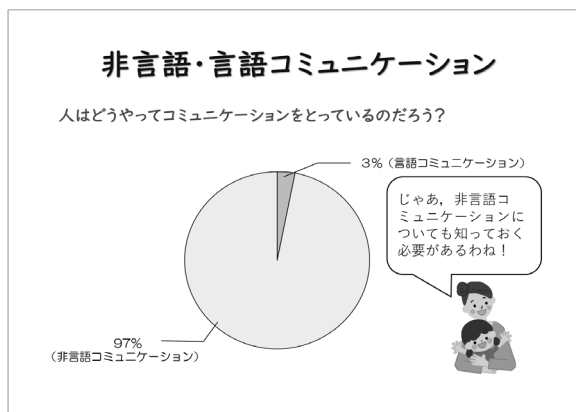
さんが B さんに話してください。

A さんに質問ですが、B さんがどんなことを指示出されたかわかりますか？ すごく話しやすかったという人はどのぐらいいますか？（挙手なし） もう話すをやめた方がいいかなと感じた人はどのぐらいいますか？（6～7人挙手）

どんなふうに教示されたかという、こんな感じです。



ちょっと支援者を目指す人としては、これはちょっとつらいですね。



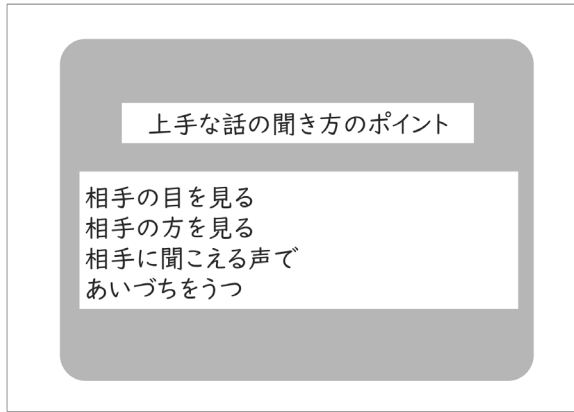
今、お話を聞いてくれたほうの人にも聞こうという気持ちはあったと思います。聞こうと言う気持ちはあったけど、相手にはそれが伝わっていないのです。相手は、「やめたほうがいいのかな」って感じます。それはなぜかという、非言語のコミュニケーションがすごく大事だということなんです。これは、ASD の子でもあったりするんですね。相手に来てもらうのが、そんなに嫌じゃないっていうときもあるんですけど、

そういうふうに見えない、というのが多いです。スクールカウンセラーをやっているときに、1対1でSSTをやっていたことがあります。あんまり笑わない子で、お母さんもあんまり笑わないんです。そうしたら、「もうこの子いつもここに来るのを楽しみにしているんです」ってお母さんが言いました。2人とも笑わないけど、うれしいとか、楽しいとかも、だからニコニコしているとか、それが表現できるかっていうと、そうでもないようです。でもそれは相手には伝わらないのです。

どのような非言語のふるまいが、そのスキルについて大事なのかをしっかりと整理して、練習に取り入れていく必要があります。逆を言うと、あんまり話すのが得意じゃないとか、人前でしゃべろうとすると何をしゃべっていいかわからないという人も、大丈夫です。非言語が結構できていれば、目を見て「うんうんうん」とうなずいていけば、そんなにいっぱいしゃべらなくても、ある程度コミュニケーションが成り立つ。

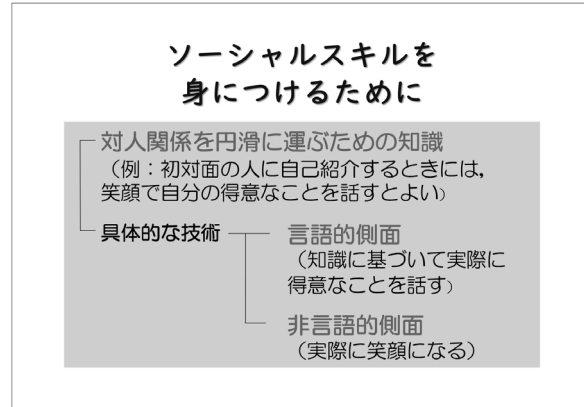
日本と海外の違いとして、海外は割と主張するほうがポジティブな印象を与えます。だけど、日本人って、もし主張しなくても話を傾聴できると、それだけで割と集団の中に入れる。結構、ASDの人って、何かを主張するのが苦手、主張しすぎる人もいるんですけど、能動的に自分から何かをするのが難しいです。そういうことがあったとしても、すごく主張するよりは、丁寧に相手の話を聞いたり、共感できたり、困っていたら声をかけたりができてると、良い印象を与えやすいです。ソーシャルスキルというのは、周りから自分を理解してもらうための行動であることが多いです。もちろん、自分がどういふふうにと人と接してきたとか、うまくいくってというのはそうなんですけど、ソーシャル

スキルを身につけることによって、最終的に自分を守るということになります。困っているときに誰かが助けてくれるとか。相手にいい印象を与えることができます。そういうことって、生活していく上ですごく大事です。



少し私の中で整理したポイントです。相手を見なかったら話しにくかったというふうに皆さんおっしゃっていました。相手のほうを見るとか、肩を見ているとか。じゃあ、相手の目を見て、こっち側を向いていたらいいのかっていうと、「うーん、違う」とかって子どもたちに言われます。目も見ると、体も向けるのもポイントとしてあげられます。これはいろいろ状況によります。ただ目を見るだけっていうのも、もしかしたら相手のほうに体を向けたほうがいいときもあります。あと、声の大きさも、小さすぎたり、大きすぎたりすることが多いので、どのぐらいの声の大きさがいいのか。聞こえる声でというふうにしてますが、難しければもう少し具体的にします。あとは、あいづちをうつですね。

そういうふうの一つ一つのスキルについて、どんな非言語の行動が必要なのかを整理できるというのは、トレーニングをしていく上で、すごく大事なことなのです。



対人関係を円滑に運ぶための知識として、指導とか、指示とかを出すのですが、そこで終わっていることが多いです。こういうときはこうするんだよっていう知識を教えて終わる。でもそれって、具体的な技術までは教えていないことが多いのです。「この間けんかしちゃったの」「ああ、そうか、こういうときはこう言えばいいんだよ」というのは知識だけなんですね。ではなくて、「こういうときはこう言えばいい？」じゃあ、相手の目は、どうしてたほうがいい？」というように非言語のことってあまり教えていないです。じゃあ実際に具体的な技術、「今、何々ちゃんからもう1回やってみて」というように、リハーサルをしているわけではない、ということが多い。割と子どもへの接し方は、知識だけを伝えることが多いのです。それで身につかないのであれば、具体的な技術を一緒に身につけてもらうことが大事です。

たとえば、自転車に乗ったことがない人が乗るっていうのは初めは難しいんですね。それって、乗り方の知識を延々と聞かされても、乗れないっていうのはわかりますよね。それを実際にやってみないと身につかない。ほかのソーシャル以外のスキルもそうなので、ソーシャルもそうなんです。その知識だけですぐできるかという、実際はそうではないのです。

ソーシャルスキルとは

対人関係を円滑に運ぶための知識とそれに基づいた、具体的な技術やコツのことです。

1. ソーシャルスキルは学習することのできる技術である
日常生活における対人経験を通じて学びます（①教えられて、②まねをして、③試してみても、④結果から学んで）
2. 観察できる具体的な行動として表現される
人は、表に現れた言葉やしぐさ、表情を介して自分の考えや気持ちを伝えています。
3. 周囲から好ましい反応を引き出す
例えば、笑顔で「おはよう」と声をかけたら、笑顔で「おはよう」とあいさつが返ってくる。

教えられて、まねをして、試してみても、結果から学んでっていう構成で学習できます。あと、観察できる具体的な行動として表現できる。なんとなく相手の気持ちを考えたらこうでしょ、という話ではないんですね。その場では、こういう行動をしたら、こういうふうに思われるかもしれないということを中心に丁寧に教えていきます。

それからソーシャルスキルは、周囲から好ましい反応を引き出します。友達ともめないということもあるんですけど、人が生きていく上で、人から好まれるっていうのはすごく大事です。ですので、自分が話を「うん、うん」と聞く技術があったときに、また話しかけてくれるかもしれません。周囲の子から好まれると、良い行動も引き出されやすくなります。そういう関係を自分でつくるというのが大事です。

子ども達がソーシャルスキルを 発揮できない原因

1. スキルをまだ獲得していない（未学習）→新しく学ぶ
例：「おはよう」と言われたら「おはよう」と返すことの重要性を知らなかったり、したことがない。
2. スキルを間違えて学習している（誤学習）→学びなおす
例：「おはよう」と言われたら、「おはよう」と返さずに、「ねえねえ、聞いて」と話しかける。
3. スキルを学習しすぎている（過学習）→学びなおす
例：「おはよう」と何度も言い、相手から嫌がられる。
4. 獲得していても、ある場面では実行できない（緊張型）
→緊張を和らげる 例：いつもは、できるが、緊張していると返せない。
できないときにどれに当てはまるかを知っておくことが大切

スキルを発揮できない原因は、「スキル、レ

パートリーをまだ獲得していない」、「スキルを間違えて学習している」、そういう場合は、学び直すっていうことができます。あと、「学習しすぎてずっとそればかりやる」というのもあるので、大人から高く評価してもらう方法について学習したら、そればかりやるとかあります。大人から高く評価してもらうことばかりだときつくなるので、そういうときは学び直す。「獲得していても、ある場面では実行できない」というパターンも実はあるんですね。緊張とか不安が強い子の場合にあります。私の場合はこういうパターンは、CBTのほうをおすすめするんですが、SSTの中でも、みんなの中でリハーサルする場面でエクスポージャーになります。みんなの前でロールプレイをやり、そしてほめられます。少しエクスポージャーの効果があると思います。

4. SSTの計画に挑戦

さて、SSTの計画に挑戦してみて、SSTの内容を考えてみます。計画ですね、みなさんもしかすると、このあと経験の中でSSTをやる可能性があるかもしれない。そして、こういうのをやっておいてって言われたときに、もしくは、こういうのをやりたいなと思ったときに、じゃあどこから始められればよいでしょうか。

確認しましょう
SSTに必要な技法は入っていますか

- ①教えられて(インストラクション)
- ②人のまねをして(モデリング)
- ③試してみて(行動リハーサル)
- ④結果から学んで(フィードバック)
- ⑤日常場面での定着化(般化)

この要素を入れてみて、計画を立てます。私は、先生の話の聞き方についての指導計画を立ててみました。もしちょっと難しいなと思う方は、同じスキルをチョイスしてもらってもいいです。自分はこういうふうに話をしていこうとか、自分だったらこういうふうに展開していこうっていうのを、計画を立てて下さい。ちなみに、この計画で使っているワークシートっていうのはですね、資料にワークシートも一緒につけています。「じょうずに話を聞こう」というワークシートも一緒につけていますので、この計画の中から、このワークシートをどういうふうにつかっているかとかも、計画してみてください。ちょっとレパトリーを増やして、共感するっていうのをちょっとやってみたいなという方は、それで計画を立ててみていただいても大丈夫です。始めのほうにいくつかスキルを紹介したので、そちらでも大丈夫です。

計画の立て方

「上手な話の聞き方」のSSTを子どもに実施する計画を立ててみました。
SST指導計画シート・ワークシート参照


日頃から接している子どもがいればその子をイメージしてもらって、こういう行動ができればいいなっていうのもいいです。

たとえば成人とかでも、上手な断り方が苦手だという方がいらっしゃると思うので、そういった上手な断り方っていうのをどうやって身につけるのかというのを考えていただいてもかまいません。断る言葉の要素はどんなものがあるのか。まず「ごめんね」と謝る。「今日は何々できないんだ」と断る言葉を入れるとか。でも、「いついつだったら大丈夫だよ」と代わりの約束を入れたり、「誘ってくれてありがとう」という言葉の要素を入れていただいてもいいかなと思います。

第二部

1, ペアレントとレーニングとは

ペアレントトレーニング



「親は自分の子どもに対する
最良の治療者になれる」
という考えに基づいて、
親を対象に子どもの養育技術を
習得させるトレーニング

私はペアレントトレーニングを大事にしたいなと思っています。親はかなり長い時間、子どもと過ごしています。ASDの人はみんなと一

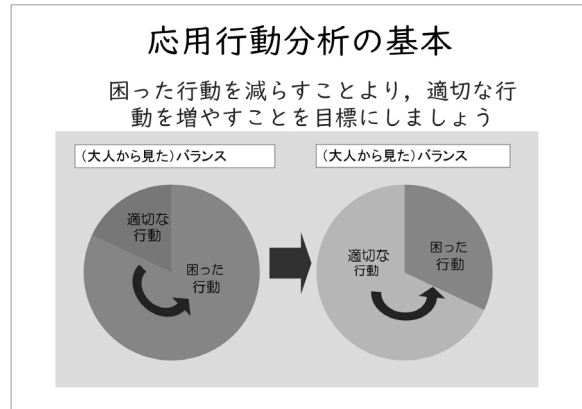
緒に必ずしも仕事ができるかっていうと、場合によってはそうでないところがあります。もし障害枠でなかったときはみんなと同じように、自分を受け入れられるようなある程度の自信があることが大切です。二次障害のようなかたちで、すごく自信がなくなっている状態であると、障害枠のほうでの就労になる場合もあります。ASDの本人も「一般枠で入る」と言うこともあるのです。どういうことが苦手で、どういうことが得意で、その苦手な部分を抱えて一般枠で入るから、ものすごく努力が必要です。できないとわかって、怒られるという覚悟が必要になります。できてないと指摘されても、それをきちんと「すいませんでした、次回からはこうします」と謝ることができるのは、とても難しいです。自分がどういうふうな就職をしていくか、自分で考えていくのが大事なのです。

ペアレントトレーニングを受けると、親御さんが望ましい行動をほめて伸ばすということができるようになります。二次障害が予防できたり軽減できるように思います。なので、親は自分の子どもに対する最良の治療者になれるのです。

応用行動分析に基づいている

- 子どものスキル獲得や行動上の問題を解決するために、身につけさせた方がよい知識やスキルを親が与えるように意図された、行動理論（応用行動分析）に基づくアプローチ

今までこの話をしていましたが、ペアレントトレーニングは応用行動分析に基づいています。



ペアレントトレーニングをしていくときに、「そう言われても先生、全然いいところなくてほめられないんです」って良く言われます。そもそも困った行動にすごく目が行ってしまっているんで、困った行動ばかり探してしまい怒ってしまうということになります。ちょっと視点を変えて、今できていること、ほめられそうなこと、そこからできることを増やしていく。そういうことをペアレントトレーニングの中ではやっていきます。

ペアレントトレーニングの基礎知識

- ペアレントトレーニングの実施者は、行動療法や応用行動分析の基礎知識が必要。
一般的に必要な知識
- ABC分析
 - 強化
 - 強化子
 - 先行刺激の統制
 - 課題分析
 - 行動連鎖
 - プロンプト



応用行動分析のABC分析行動分析のことで、ペアレントトレーニングに用いられます。強化子というのは、好子と一緒の意味なのですが、先行刺激がかなり大事です。たとえば、「うちの子帰ってきたら、すぐにゲームをしちゃって、なかなか宿題をしないんです」と親が言ったとします、ゲームという刺激を、そこに至るまでにいかにその刺激を入れないようにする作

戦も結構あります。子どもが帰ってきたら、「お
かえり、今日どうだった？」ってゲームの方
に行こうとするのをなんとなくこっちに誘導
する、とか。でも部屋のドアが開いていて、
ゲーム機が見えたらもうアウトなので、部
屋のドアは全部閉めておくとかね。帰って
から玄関で、「今日はどの宿題からする？」と、
そもそもはじめから誘導してしまうとか、
先行刺激をかなり工夫できます。始めちゃ
ったらもうなかなか変えられない、怒られ
続けるっていうふうになっちゃうので、刺
激が入る前にキャッチする、みたいなところ
がすごく大事なんです。

「課題分析」も大事です。宿題してって言う
けど、宿題ってよく考えるとものすごい行
動が入っています。ランドセル開けてとか、
筆箱出すとか、今日の宿題どうだったかと
確認するなどです。どこでつまづいてい
るのかをしっかりと確認するために、課題
分析します。

そしてここからは「行動連鎖」につながり
ます。「プロンプト」というのは、先行刺
激でもそうなのですが、このことはどうい
ったことをきっかけに、その行動が発生し
たのか、ということ进行分析もしますし、
こっちはあえてプロンプトを出すというこ
ともします。

ペアレントトレーニングの目的と効果

ペアレントトレーニングの目的

- 問題行動の改善を狙ったものから、身辺自立を促進するものまで様々。

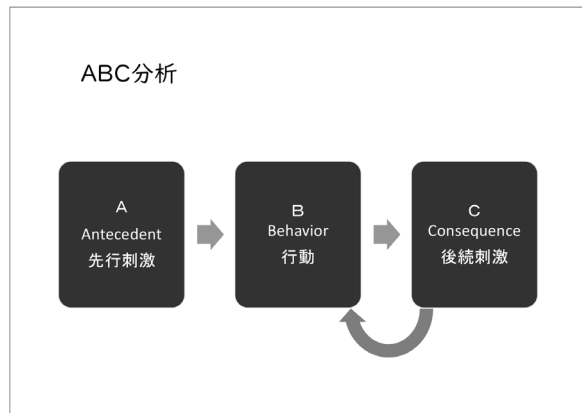
ペアレントトレーニングの効果

- 子どもの問題行動の軽減
- 親の育児ストレス・抑うつ改善
- 子どもの発達の促進

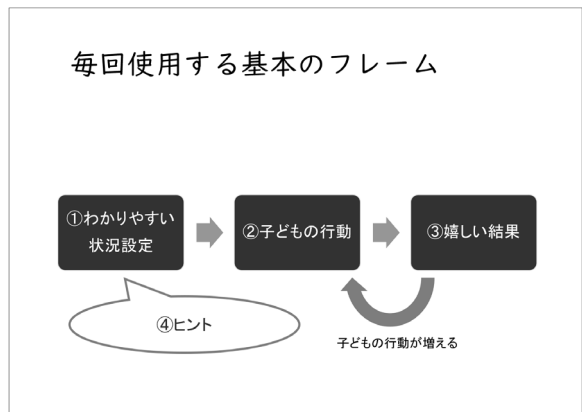
問題行動の改善を機能分析中心でやっていく
というペアレントトレーニングもありますし、
もう少し身辺自立、靴下を履いたり、歯を磨く

とか、身辺自立を目指すというペアレント
トレーニングもあります。

エビデンス、効果は、問題行動の軽減とい
うのが言われています。親の育児ストレス
や抑うつが下がるというのがエビデンスと
してわかっています。もう一つ、これはペ
アレントトレーニングではないのですが短
期的にセラピストがABAをした子は、前
後で知能検査を行なった結果、発達自体
を促す、ということがエビデンスとして
は言われています。

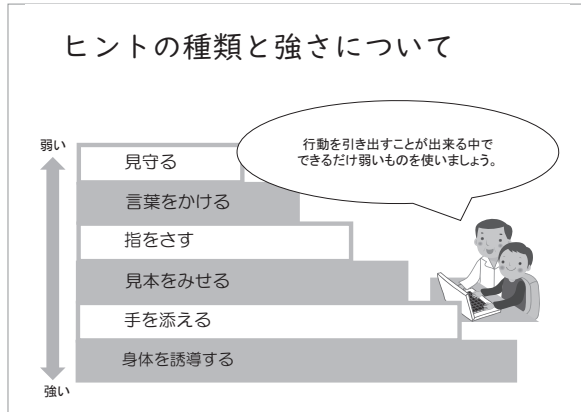


ABC分析は、これまで話した行動分析の
話です。



親御さんに話すのはちょっと難しいので、
フレームという枠組みで話をします。①②③
という3つの枠というふうに話していき
ますが、ペアレントトレーニングをして
いく中で、親御さんに何かご報告され
たときに、とても上手にされているな
と思ったら、フレームで、「お子

さんがこういう行動をしたとき、お母さんはこういうふうにすかさず言えたんですね、すごいですね」という風に、3つの枠に当てはめる練習をこっちが返していく、ということをやっていきます。



ヒントの種類と強さはすごく大切です。子どもに言葉をかけるというヒントが多いです。もしそれでできなかった場合、身体を誘導するなど、図の下の方を使ったほうがいいです。

子どもは学校で、言葉によるヒントを多く受けてきています。でもそれで指示を聞けることはあまりなくて。なので、ADHD の子どもなどは、言葉で何回も「座りなさい」と言われるより、こうやって手を置きながら、別に怒るわけではなく両肩に手を置くだけとか、無言で椅子に座り直すとき、お腹と机のスペースがあるところにピタッと座り直すとか。それでも別に何か叱るのではなくて、身体誘導するとうまくいくことがあります。

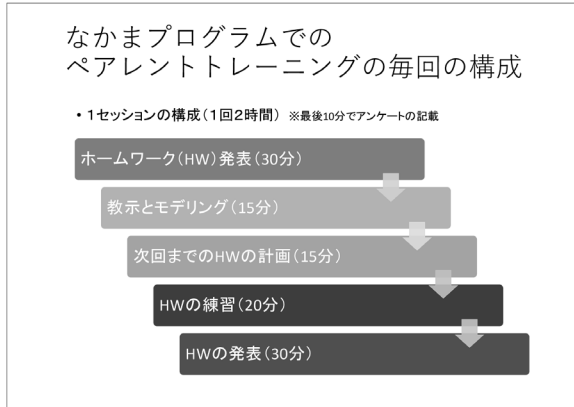
それのできるようになれば、今度は手を添えるだけです。今度、もう見本を見せるとか、先生が顔を見て、「こんな感じでできる？ ジャあお願いします」という風にやります。あとは、指をさすとか、最後は見守るという感じです。何か札やカードを見せると好んでやりますね。今の時間はこれですって、そうするとみんなピタッと待機している。言葉で言ってもずっと

しゃべっているのに、「はい、これで」って座る絵を見せると、そうやってくれることが多いです。なので、言葉以外のいろんなものを、それぞれ使っていくことがすごく大事です。

なかまプログラムの各セッション内容

回数	各回のテーマ	内容
第1回	子どものあいさつをほめよう	強化の原理
第2回	子どもが話をすることをほめよう	強化子
第3回	子どもが話をきくことをほめよう	先行刺激の統制
第4回	手順に分けて、報告することをほめよう	行動連鎖
第5回	子どもの困った行動に取り組もう	機能分析①
第6回	これまで学んだことを使って、子どもの行動に取り組もう	機能分析②

獨協でやっていたのは「なかまプログラム」という SST の 6 回のセッションの後に、ペアレントトレーニングも 6 回のセッションです。テーマとしては、「あいさつをほめよう」とか、「子どもが話をすることをほめよう」とか、「子どもが話をきくことをほめよう」、「手順に分けて、報告することをほめよう」、「子どもの困った行動に取り組もう」です。機能分析は 5 回目と 6 回目にしかしてないんですね。それまでの 4 回では何をするかというと、子どもの行動を増やす、こうやれば増えるんだというのを、4 回かけて体験してもらおう。はじめから、「これで困っているんです」「それで困ってますか」、どうかしようってなると、それは絶対どうにかしなくちゃいけないという雰囲気になってしまうので、それよりもまず子どもの行動を増やすスキルを、お母さんにもってもらおう。



1回2時間ぐらいのトレーニングで、時間は長いですが、割と楽しくできます。「ホームワーク発表」というのがありますが、毎回セッション内で練習をするんです。それを発表します。途中で「教示とモデリング」って、スタッフ側も演じるんですが、計画を立てる。じゃあ、うちの場合はこれでいこうとか、たとえば、「あいさつをほめる」だと、どのようなあいさつからやろうか、「うーん、朝は機嫌が悪いから“おはよう”は無理かな」、「“おかえり” “ただいま” からなら、うちの子はできそうです」「できそうですか、日ごろどのぐらい“ただいま”って言っていますか?」「うーん、20%ぐらいですかね」と行動を決める時には日頃どのくらいできているかもききます。

親はゼロの行動を増やそうとするんですが、「ゼロの行動を増やすのはちょっとハードルが高いですね」と伝えます。まったく出ていない行動ではなくて、20%ぐらいできればいけるかなという行動を標的にするのが良いです。

じゃあ、「ただいまって言う行動を強化する」ということをうちはやってみますとか。そういう計画は、さっきのフレームに沿って立ててもらえますけれども、練習、ロールプレイですね。こっちは子どもの役で、「今、何々くんが帰ってきました、計画ではどうでしたっけ?」「計画では帰ってきたタイミングで、何々

くん“おかえり”って言ったら、絶対“ただいま”って返ってくると思うんですよ」って、「“ただいま”って返ってきたら、今度どうしますか?」。今まではそれで何にも反応していなかったけれども、そこでフレームを思い出してもらって「おかえり」って言って、子どもが「ただいま」って言ったとしたら、「あなたが元気で帰ってきてくれてうれしいな」って、ちゃんとその子どもがうれしそうなることを入れる計画を立てます。それを計画を立てた上で、ロールプレイします。割と楽しいです。実施者も、子ども役をやったり、お母さんがちょっとぎこちなくやってくださったりします。その後、自分の立てた計画を、前で発表します。

第1回 子どものあいさつをほめよう

・このセッションの内容：強化の原理

子どもの適切な行動に、嬉しい結果を伴わせることで、行動の頻度を増やす枠組みを学ぶ。さらに、枠組みを使い、子どもの挨拶をほめる練習をする。

講義内容：ほめるときのポイント

- ①子どもの行動の中からほめられる行動を探す
- ②子どもの行動の直後にほめる
- ③分かりやすくほめる
- ④ほめ方にバリエーションをつける

「強化の原理」ということで、あいさつをほめようっていうことで、どのあいさつか、あいさつを増やしていこう、というところからやっていきます。

ほめるときのポイントは、子どもの行動の中からほめられる行動を探す。「元気よく言ってくれたね」と声の大きさをほめてもいいですし、今まで「ただいま」って言っても何も反応がなかったですが直後に返す、わかりやすく「ママ、元気に帰ってきてくれてうれしいな」って言う。

ほめ方にバリエーションをつける。お母さんの中には、「すごいね」「すごいね」って、ほかにも探してみましようということをしてします。

第2回 話をすることをほめよう

・このセッションの内容：強化子
前回学んだ枠組みの中の嬉しい結果を工夫する方法を知る。
家庭では、子どもの話を聞く場面を設定して練習する。

講義内容：ほめ方の工夫

- ①後で見直して確認できるほめ方法
シール、マル、花マル、チェックなどを使う
- ②子どもが達成感をもてるようにする方法
自分でできたことをチェックしてもらう
- ③子どもの好きな活動をご褒美にする方法
好きな遊び、過ごし方などをご褒美にする

話をすることをほめる、ということもやりま
す。ASDの子にはよく話す子もいますが、学
校のことを覚えていて話すというのは、苦手な
子どもが多いです。お母さんは学校のことが心
配だからすごい根掘り葉掘り聞きます。「今日、
給食は出たの？ 全部食べれたの？」と聞くと、
子どもの話す行動を強化できると思いますか。
強化できない、むしろ消去しちゃうんですね。
面倒くさくなって、こういうときはお母さんは
黙るなっていうことがわかってくると、「知ら
ねえ」「覚えてねえ」という行動になるわけ
です。

なので、どういうふうに子どもの発言を強化
するか、ということはこの回ではやっていきま
す。練習をするんですけど、実施者が子ども役
で、お母さんがなかなか強化できないと、
「ちょっとチェンジしましょう。はい、私お母
さん役やりますよ」って。「今日の給食は何だっ
たの？」「お母さんもね、給食大好きだったの。
カレーなの」「えっ、そうなんだ、カレーなん
だ」という感じで、自分の話をするのを伝えて
みます。いつも何を食べたか知りたいから根掘
り葉掘り聞くんですけど、それだけだと強化で
きない。会話が楽しくできるということが大事
です。

第3回 話をきくことをほめよう

・このセッションの内容：先行刺激の統制
初回に学んだ枠組みのうち、適切な行動を引き出す状況設
定と声かけについて学ぶ。家庭で、子どもが声かけに反応
したときにほめる練習をする。

講義内容：子どもに分かりやすい話し方

- ①子どもの注意をひいて話す
- ②1文ずつ区切って、短文で話す
- ③質問形ではなく、言い切りで話す
- ④見通しをもたせる話し方をする
- ⑤目で見てわかるものを示して話す
- ⑥話が聞けたことをすぐにほめる

実は生活の中で指示が結構多いんですね。「宿
題しなさい」「お風呂入りなさい」「明日の準備
しなさい」って、指示がものすごく多い中で、
全部スルーされる。子どもに近づいてみて「何々
くん、今日、プールに行く用意をしたんだけど
どやってくれるかい？」「うんわかった」って
言ったら、そのタイミングでほめる。返事した
タイミングで、「あ、本当？ そういうふうにし
てくれたら助かるな」みたいに、返事したタ
イミングでしっかりとほめると、意外とやっ
てくれるんですね。ただそのためには、指示に従
えたからほめるというのはちょっと置いておい
て、こっちの指示したことを聞いたタイミン
グでほめる。結構、指示したことを聞いてくれ
てなくて、できていない子も多いので。ちょ
っとそこは聞いてくれたタイミングで1回強化
しましょう。

第4回 報告を手順に分けてほめよう

・このセッションの内容：行動連鎖
子どもの行動を手順に分けて、一度の声かけでスムーズに
一連の行動ができるように働きかける方法を学ぶ。返事と
報告をほめることで練習する。

講義内容：行動を手順にわけて取り組む時のポイント

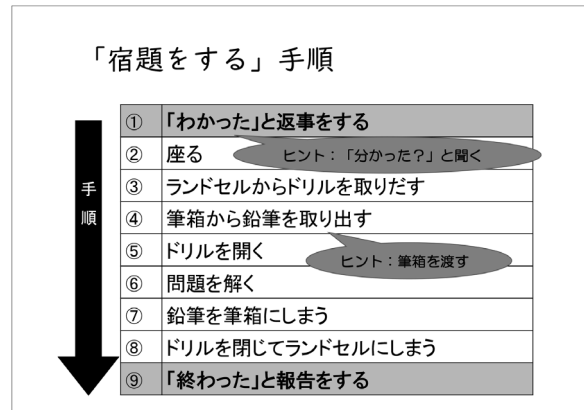
- ①1回の声かけで全ての手順ができない時に使う
- ②声かけて、それぞれの行動ができるように分ける
- ③手順のうち、1～2個の行動に取り組む
- ④できない行動には、ヒントをだす
- ⑤ヒントを出して行動できたら、必ずほめる
- ⑥連続でできるようになったら、まとめてほめる

あと、行動連鎖ですね。宿題が、どこでつま

ずいているのか、観察しなければいけないです。「宿題しなさいって言っても、うちの子は夜寝るまでしないんです」「そうなんです」「でもね、夜、座ったら、5分でできるんです」「えっ、座っちゃえばできるんですか?」ということもあります。宿題できないと言っても、どこまでできて、どこからができないのか、というのが大事です。「座っちゃえばできるんですね」「座ってしまえばできると思うんですよね」「じゃあ、寝る前の時間帯を変えますか? どのタイミングで座らせるんですか」とかね。実際やってみると、やっぱり静かな環境で座って、着席して、机と椅子があれば、そこでもうやりはじめちゃうことが多いです。そもそも、今日の宿題なんなんだろうっていうところから始まるという人もいます。だから、どこでつまづいているのかということを見ていないと、「宿題しなさい」だけではうまくいかないです。つまづいているタイミングで1回声かけして、ほめて、しっかりはさむ。「算数できたのか」ってそこでお母さんがすかさず来て、「算数できたのすごいね、すごいね。うんうん、今日は漢字もあるの? そうなんだ。えっ、漢字って、今日は何をやるの? あ、これ? 書ける?」「うん、わかったよ」みたいな感じです。つまづいているところをチェックして、そこまで一旦ほめて、今度はプロンプトを入れる。それで、なかなかそれは書きはじめにくいということがあれば、そのタイミングで、「これきれいな字だね」とかほめてみたりします。

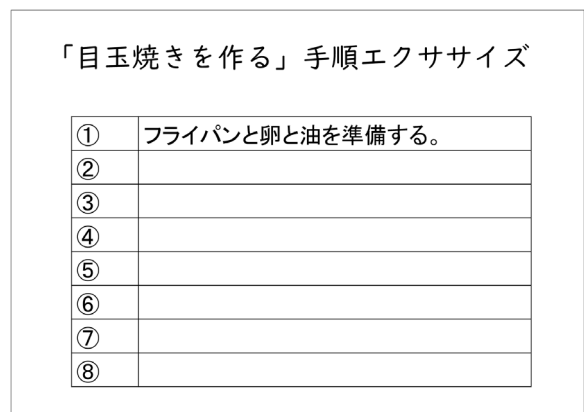
行動連鎖、手順に分ける。一度の声かけでスムーズに一連の行動ができるように働きかける方法を学ぶ。お母さんが「宿題しなさい」って、あとから、「音読してないじゃない、宿題してないじゃない」とかって言われて、音読というのは宿題に含めるという定義ですかみたいな、

お母さんとのずれが、絶対にほめられないパターンになってしまいます。どこまでやったらOKかということ、子どもと共有しておくことも大事です。結構ずれがあって、頑張ってもほめられないということを子どもたちは経験していることが多いです。



「今日宿題しようね」「わかった」っていうところから、「終わったよ」って報告をするところまでするという計画を立てます。子どもがやりっぱなしということが、割と多いですね。できたことを「できた」って言えなかったりすることも多くて。一つの声かけで、どこまでできているのかというのをしっかり確認していく。

ヒントとしては、「わかった?」って聞くっていうのも、そうしたら「わかった」って返事するので、そういう場合もあります。「はい、じゃあ筆箱」っていうところまで手伝えば、子どもが宿題しはじめる場合もあります。



では、目玉焼きをつくるのに、少し細かく行動を分けて書くという練習をしたいと思えます。最後は、「お皿に盛り付ける」。そして、できれば8個以上出たらいいです。

下からやっていく方法もあれば、上からやっていく方法もあります。靴下を履くのも、上から「靴下履く」というところからやるときもあるし、下から最後、「引き上げる」というところからやることもあります。

では、みなさんが書いたことを見させてもらいましょう。

2番目が、「油をフライパンに敷く」ですね。これ以外にも「油のふたを開ける」とか書く人もいるんですけど、なかなかそこまで書けないんですけど、なるほど、と思います。「コンロに火をつける」とかね。コンロに火をつけたらどうしますか？「卵を割る」ですね。塩こしょうをみなさんは入れますか？塩こしょうを入れるのに、まず「塩こしょうを出す」と書いてくれた方もいますね。コップで「フライパンに水を入れる」という人もいますね。そうしたら、フライパンはどうしようかな。すばらしい、卵に関して書いている。半熟具合だったら、私は3分待つという人もいます。そしてどうしましょうか？「のぞいて具合を見る」「お皿に盛り付ける」、これで8回ぐらいいきましたかね。たとえば、「フライ返しを出す」とか「フライ返しを差し込む」とか。そうやってやれば分けることができますので、日常の中で、ある行動ができないというのがあれば、それを課題として実践してもらえるといいですね。

第5・6回 困った行動に取り組もう

・このセッションの目的：機能分析①
子どもの困った行動のメッセージを、これまで学んだ枠組みを通して理解する練習をする。また、代わりの適切な行動を引き出す計画を立てる。

講義内容：困った行動を適切な行動に置き換えるコツ

- ①適切な行動に注目すること
- ②適切な行動をほめて増やすこと

セッションの内容としては、5・6回で「困った行動に取り組もう」ということです。機能分析した後に、代替行動を考えてみて、その代替行動はどんなふうにしたら生起させることができるかということ、一緒にお母さんと考えていきます。

実施者に必要な コミュニケーションスキル


- ◆共感して親の話聞くためのスキル
- ◆ポジティブなフィードバック



では次のテーマに入ります。機能分析が実施者、心理士側ができるのが大事なのですが、機能分析できると教えたくなるということがあります。「お母さん、その前にこれをこうしてください」とか「この行動をしたときにほめましたか？」みたいに言ってしまいます。そうすると、「そんな、忙しくてできません」「すみません」みたいになります。やっぱりコミュニケーションをとるのが大事です。お母さんの話を聞く、「忙しくてできないんです」「ペアトレに来ているんだから、そこをがんばってください」と言ってしまったらもう次は来てくれな

いかもしれないです。「そうですね、忙しいですよ、なかなかほめられないですよ」っていうふうに話が聞けるかというのが、すごく大事です。

ポイント①：
共感して話を聞くスキル




「親訓練」なので、実施者側は親の話を聞くとすぐに教えたくくなります。

⇒まずは、感情に共感して下さい。
例) 「それは腹が立ちますね」
「落ち込みますね」

実施者側は「こうしてください」って言いたいのですが、やっぱり共感をしっかりしていくということが、すごく大事です。「それは腹が立ちましたね」とか「そういうのは落ち込みますよね」というようにしていきます。

ポイント②：
ポジティブなフィードバック



親の望ましい行動を強化しましょう

こうしてください、ああしてください、というのを楽しく、「何々ちゃん、確かにそうですね、そうですね、大変ですよ」となるべく楽しくお話しできるようにしていく、という技術も大事です。

ポジティブなフィードバックということで、お母さんに対してこちら側ができるのが大切です。お母さんが子どもに対してではなくて、実施者がお母さんとのやりとりの中で、お母さん


をほめるところがみつからない、ってなるとそれは困ってしまうので、そこを練習する。

演習2：良いところ探し

資料の「よくある親からの報告」を読んで、良いところを探す練習をします。

3組の親子(花子ちゃん、一郎くん、次郎くんとその保護者)の良いところを探してみましょう。

時間がきたら、ペアの人と共有しましょう。



人の良いところ探しというのを、ちょっとやってみたいと思います。

資料の「よくある親からの報告」を読んでいただいて、お母さんのほめるところと、花子ちゃんがほめられるところを、書き出してもらって、その後、隣の人と意見交換をしてもらいます。お母さんのほめられるところも書きながら探せるかというのが大事です。それでは少しお時間をとるので、花子ちゃんについてほめられることと、花子ちゃんのお母さんについてほめられること、あと一郎くんと次郎くんもですね、それぞれほめられるところを探してみてください。

それでは少し意見を聞いていきたいな、と思います。では、花子ちゃんについてほめられるポイントを教えてください。

参加者 A：お母さんの手伝いを喜んでやってくれた。

岡島：そうですね、お母さんは結構うまくできなかった風にいつも話してくるので、だまされずに、ああ、やったんだって、気づくのが大事ですね。

ほかに花子ちゃんについてほめられることは

ありますか？

参加者 B：花子ちゃんがお母さんに「こうやるのよ」って言われて、バスタオルをきれいにたたためなくて泣き出してしまったってあると思うんですけど、泣き出した考えはよくわからないんですけど、花子ちゃんなりにお母さんに一生懸命お手伝いしたいって感じて、いいところだと思います。

岡島：なるほど、深いですね、確かに。そうなんですね、お母さんは結構できなかった風に話すんですけど、泣くって、もうちょっときちんとやりたかったとか、お母さんにもっとわかってほしいとか、そういうメッセージがあるんですね。なので、お母さんが一番心配してたりするところって、本音を聞いてみると、悪いばかりではないんですね。

ほかに花子ちゃんについてどうでしょう？

参加者 C：普通のタオルは、ちゃんとたたんでいる。

岡島：はい、そうなんですね。これまでお母さんは、「バスタオルの端っこと端っこできっちりたためないんですよ、だからたためません」って。「それでたたむことはさせませんでした」ってお母さんがそういうふうに言っているんです。2年生でそんなにきっちりって思うじゃないですか、だけど、そういうふう言うのではなくて、「それはきれいにたためなかったけれども、普通のタオルはたためたんですね」というふうに花子ちゃんのいいところを言い換えてあげるの大事ですね。

では、花子ちゃんのお母さんについてほめられるところはありますか？

参加者 D：計画をまず実行した。

岡島：そうですね。本当にうまくできなかった風に言うので、「いやいやお母さんね、がっかりって困っていらっしゃるけれども、それに取

り組んでくださったんですね」っていうところでほめられますよね。お母さんについてありますか？

参加者 E：花子ちゃんの不安に応じて、プログラムを変更した。

岡島：そうですね、そこはいいですね。いつもだったら、泣いちゃったら「もういいよ」とか「できなかったらもういいわ」って言いそうなところなんですが、ペアレントトレーニングをやってくれているので、この小さいほうでやってみようっていうのはいいですね。

花子ちゃんのお母さんについてどうですか？

参加者 F：やってもらったときに、ほめた。

岡島：そうですね、泣いているからとかってすごいおっしゃっていますけれども、タオルをたためた後に、そこでちゃんとほめられているので、ちゃんとペアトレの計画を実施して、変更もされていますし、実施してくださっていますよね。

では、一郎くんについてほめられることはありますか？

参加者 G：算数にすぐにとりかかることができるようになった。

岡島：そうなんですね。お母さん、算数ができたことよりも、前後のことに注目してしまうので、できなかった風に言うのですけれども。でもそこでちゃんと取り組めるんですね、ということが言えますね。

では、一郎くんについてお願いします。

参加者 H：夕食の後に漢字に取り組んでいる。

岡島：そうなんですよ。なんだかんだ言って、じゃあ漢字はしないのですかと言ったら、「いえ、してます」って。あ、するんだっていうことですね。

では、一郎くんのお母さんについてほめられることはどうですか？

参加者 I：漢字の練習を手が止まるまで見ていた。

岡島：そうですね。漢字の練習で手は止まってはいるんですが、始めることはできているので、そういったところでほめていけばいいですね。

一郎くんのお母さんについてほめられることはなんですか？

参加者 K：一郎くんが得意な算数からやるように声をかけて、すぐに取り掛かることができるようにしている。

岡島：そうですね。「宿題は？」とか言わずに、算数はずっとできるようにしているので、それからまず言えてるのはいいんじゃないですかね。

ほかに、一郎くんのお母さんはどうですか？

参加者 L：おやつを食べているときに、宿題の内容を確認して声をかけられている。

岡島：そうですね。いいことですね、声かけもタイミングも大事で、めっちゃぼーっとしているときに一生懸命声をかけてもね。一郎くんにとってもしかしておやつを食べている時間が割とリラックスできている時間だってお母さんは把握しているのかもしれないですね、ゆっくりと話ができるって。

では次に、次郎くんについてほめられるところはありますか？

参加者 M：家でボールを蹴ることをやめた。

岡島：そうなんですよ。お母さん、家でボールを蹴ることにすごく困っているんですけど、でもやめることはできているんですね。

では、次郎くんについてほめられることはありますか？

参加者 N：お母さんとボール遊びをしたのが3日も続いたことと、1週間はお父さんと続いたこと。

岡島：そうですね。ボール蹴り自体を止めさせるよりは、ストレス発散っぽいものがあるので、じゃあ、行動を止めさせるよりは、場所変えるならありですかって聞いたら、それはありですねっていうこと。お母さんがやってくれた。お父さんにもやってもらった。

では、次郎くんのお母さんについてほめられるところはありますか？

参加者 O：一緒に計画を立てたというところが、いいんじゃないかなと思います。

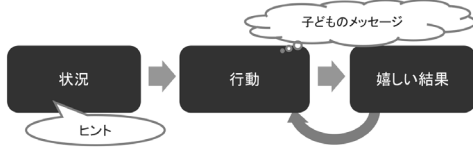
岡島：そうですね。一緒に計画を立てて、計画どおりってということで、夕食が終わったあとに誘って、ボール遊びをしたんですね。次郎くんのお母さんのほめられるところはありますか？

参加者 P：夕食後にボール遊びをするということなんですけれども、3日でやめてしまったと言ってますけれども、3日間は続けることができた。

岡島：そうなんですよね、お母さん、3日はやめなかったとか、夫に頼んでしまったけれどもいいものだろうかと、なんとなくやれなかった感で話すんですけど、いや、3日できましたよねっていうこと。お父さんに頼んでしまったことを、なにかお母さんはポジティブにとらえていなかったんですけど、任せるといっか頼んで頼れれば、それはすごいですねっていうことで、何か自分でやらなかったから悪いんじゃないかと割と思いがちなんですね。

演習 3：機能分析

2人グループになりましょう。
資料の「太郎君のストーリー」を読んで
機能分析ワークシートの上段の基本フレームを使って
太郎君の困った行動のメッセージと
嬉しい結果を考えてみましょう。



演習 3：機能分析

基本フレームに記入した太郎くんの困った行動
のメッセージと嬉しい結果をもとにして、
先程のグループで、太郎君の代わりに適応的な行動
を引き出す計画を立てましょう。
ワークシートの下の基本フレームを使いましょう。



では、一番の山場、機能分析に取り組んでみたいと思います。「太郎くんのストーリー」を読んでいただいて、機能分析のワークシートがついていますので、まず自分でちょっと考えてみて下さい。その後に隣の方と共有してもらいたいと思います。少し時間をとるので、やってみてください。

ポイントとしては、行動から書き入れてみる、というのがやりやすいと思います。

(板書) 行動 = 妹に暴言を吐く

岡島：みなさん、ここはそんなにずれていないですね。状況としては。

(板書) 状況 = 夕食のしたくをする時間

岡島：ここの「結果」、みなさん何書きましたか？ 行動が維持しているということなので、結果は太郎くんにとってうれしいことがおそらくあるだろう、と。うれしいことってなんだろう

うと思いますか？

参加者：母から怒られる

岡島：ああそうですね。すばらしいですね。

(板書) 結果 = 母の注目

岡島：行動があった後に「母の注目がある」ということは、前の状況でおそらく「母の注目がない」ということがありそうですね。

(板書) 状況 = 母の注目なし

岡島：暴言を吐くことによって、注目がある。

この場合は、《好子出現による強化》ですよ。

お母さんに注目が得られているというところは、みなさんだいたい書けましたか？ お母さんに詳しく話を聞いてみると、「どのタイミングで暴言を吐きましたか？」って言ったら、「妹をほめているとき」。「いつも助かるわ」と言って、お兄ちゃんに何か言いふうなところがあるらしいんですね。妹に「いつも助かる、ありがとう」って言っているタイミングの途中で、暴言があるんですけれども、ほかに何か気づいた方いらっしゃいますか？

参加者：妹に対してほめているのが気に入らない（音声聞こえず）

岡島：そうなんです。暴言があったその後に、妹がほめられているという状況が一瞬でなくなる。つまり、お母さんの注目を得られるし、妹がほめられたくないんですね。暴言を吐くことで、一瞬でほめられるのが止まって、太郎くに注意が向く。

(板書) 状況 = 妹がほめられる

岡島：もうなんとしてでも、妹がほめられるのがゆるせない。で、この行動(妹に暴言を吐く)があつて。

(板書) 結果 = 妹がほめられない

岡島：そうしたらもう絶対暴言を吐きませんか？

妹がほめられたタイミングで。それを止めたのが一心で。ということで、「ほめられる」と

というのが嫌悪的な状況で、この行動があって、「ほめられない」というのがあれば、これは、《嫌子消失による強化》です。一つの行動が強化されている場合でも、機能がいくつかある場合があります。結構それががちがちになると、なかなかこの行動がやめられないです。そうした場合に、どういう行動をしたら、母の注目が「結果」に来て、注目、かつ、ほめられる。

(板書) 結果=母の注目 ほめられる

岡島：というとき、どういう行動をしてもらいたいですか？ それはやっぱり、お手伝いをしてくれたらほめますよね、ここは自信をもってほめられますよね。

(板書) 行動=お手伝いする

岡島：でもね、お母さん、言うんですよ。「でも、太郎呼んでも来ないんです」。そうですよね、出てくれさえすれば、これできますよね。太郎、でも呼んでも来ないんです、さあ、どうしましょう？

参加者：お母さんが太郎くんのところに行く。

岡島：ああ、いいですね。二人同時に呼ぶと、妹しか来ないんですね。だから、とりあえず太郎くんとなんとか話せる状況を作りたいので、まずその一つは、お母さんが太郎くんの近くに行く。それで、お母さんに聞くんですよ。「どういうふうに言ったら、太郎くんがお母さんの話を聞いてくれますか？」って聞いたら、お母さんが「いいことを思いつきました」って言うんですね。「あのね、太郎、お兄ちゃんにしかできないことがあるの。だからこれは妹にはやらせられないの」って、すごい演技派ですね(笑)。そうしたら、目がキラキラして、耳がびくびくして、「えっ、なにになに？ それなに？」って乗ってくれるって。答えはお母さんがもっているんですね。なので、状況としては。

時間としては同じ、夕食のしたくをしている

ときなんです、工夫できることとして、たとえば太郎くんの近くに行くとか、観ているものでいいタイミングに声かけするとか。テレビを観ているんだったら、コマシャールになったタイミングにするとか、事前にテレビを消しておくというのがありますし、近くに行くというのがありますし。お母さんが「意外に小声で言ったら聞きます」って言うから、大きい声では全然聞かないから、近寄って小声で言ったら意外に聞くとか。それは工夫できる。

で、適切な行動を引き出すヒントは、お母さんが言っているように、「お兄ちゃんにしかできないことがあるんだけどな」って言う。普段、お手伝いすると、これ(結果=母の注目、ほめられる)。

(板書) 状況=夕食のしたくをする時間

岡島：そういう感じなんです。これから、お母さん役と心理士役とで、ロールプレイの時間をとりたいのですが。先ほど言ったように、スキルを獲得するにはモデリングが大事ということなので、私が心理士役をするので、岡島義先生にお母さん役をしていただいて。お話を聞きながら、これをうまく引き出すということをやってみますので、ちょっと見ていただけますか。

心理士：太郎くんのお母さん、これ今書いてみて、どうですか？ あ、妹に暴言吐くんですか？

お母さん：そうなんです。本当に困っちゃって。

心理士：太郎くん、そんなことあるんですね。

あ、夕食のしたくのときに、そうなんです。

妹さんはお手伝いをされてるんですね。

お母さん：妹に言えば、妹は必ず来るんですけどね。

心理士：うんうん、たしかに。太郎くんは来ない？

お母さん：そう、太郎は全然来ないんですよ。

心理士：困りましたね。これ、暴言を吐いたと
きって、どんなタイミングで言うんですか？

お母さん：たいていは、妹が来たときに…、妹
をほめてるときかな？

心理士：ああ、はいはい。

お母さん：妹の声を聞くと、ちょっとなんて言
うんだらう、イラっとしがちで。

心理士：そうですね、お兄ちゃんやってくれ
よってなりますよね。

お母さん：そうなんです。

心理士：妹は来てるんだから、お兄ちゃんやっ
てよって。そういう気持ちもあって、妹を結構
ほめる？

お母さん：そうなんです。

心理士：ああ、でもこの暴言の後に、この妹が
ほめられるのは止まっちゃう感じですか？

お母さん：そうですね。ほめてるときに、太郎
が暴言を吐き始めるので、ついイラッとして。

心理士：なると思います。

お母さん：でも、とてもイラッとして、太郎を
叱るのがよくないのでしょうか。

心理士：たしかに（笑）。そしたら、ここで妹
がほめられるのが止まるとか、お母さんから注
目があるとかっていうのがありますね。た
しかに、お母さんの手伝いができればいいです
けど。どうでしょうお母さん、太郎くんだけと
りあえずお手伝いをしてもらいたい。二人だと
妹しか来ないので、太郎くんに聞いてもらいた
いと思うんですけど、どういうふうにすれば
太郎くん聞いてくれそうだとかありますか？

お母さん：太郎だけですよね。うーん、近く…、
あ、ひそひそ声でしゃべると聞き耳を立ててく
れる、そんな感じはしますね。

心理士：逆に聞こえないから。

お母さん：妹に話しかけると何かこっちを気に
しているみたいなんですけど、太郎に直接耳元

でしゃべるといいのかもしれない。

心理士：ああ、そうですね。普段は、ちょっと
遠くから太郎くんを呼ぶような感じですか？

お母さん：そうですね。もう「手伝って！」っ
ていう感じ。

心理士：そうですね、忙しいですもんね。じゃ
あ、太郎くんのほうに近寄って耳元で言うと、
それは聞いてくれるんですか？

お母さん：多分聞くと思うんですけどね。ひそ
ひそ声で話すときいてくれそうな気がします。

心理士：なるほど。じゃあ、太郎くんはこれを
言ったらちゃんと聞いてくれそうみたいな、こ
このヒントに当てはまるような何かいい案があ
りますか？

お母さん：うーん、そうですね、お兄ちゃん
であるってことをほめてあげるのがいいの
かなと思うけど。お兄ちゃんしかできないこと
ってなんですかね？

心理士：おお、めっちゃいいですね。それ、
ちょっと来てくれそうというかね。これって妹
がほめられるのが、どうしてもどうしても嫌な
感じがしますよね。

お母さん：ああ、確かにそうですね。

心理士：うーん、それいいかも。お兄ちゃん
しかできないことがあるんだって感じですか
ね。すばらしい。じゃあ、妹さんがいつもやっ
ていただいているようなことも、二人呼んだら
来ちゃうので、お兄ちゃんにはちょっと難易度
が高いような感じのことを。

お母さん：ああ、なるほど。妹がやっちゃう前
に、お兄ちゃんを呼んで。お兄ちゃんがちょっ
と難しいことをやる。そのときに妹には、それ
はお兄ちゃんがやってくれるから、お皿出して
もらうとか。

心理士：ああ、それはいいですね。妹はいつも
手伝ってくれる、いつも手伝ってくれるにはい

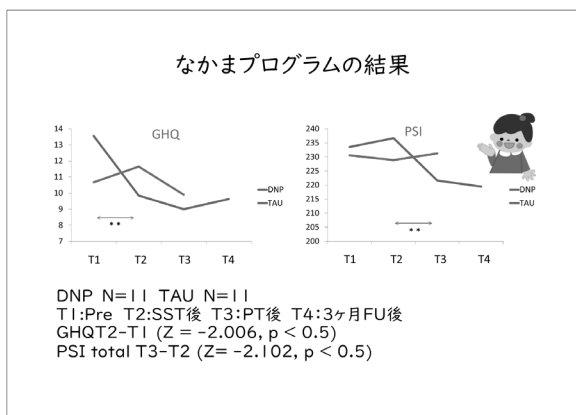
つもどおり声をかけたらいいのかなと思うんですけど、お兄ちゃんに、ちょっと別か何か少し難しいのがいいのかなと思います。

お母さん：ああ、そうですね、そうしたらお手伝いのときに、たとえば、お皿を洗うときに、大事なお皿があるので、大事なお皿はお兄ちゃんだけっていうふうにして、お兄ちゃんにそれを最初にやってもらうっていうのはいいかもしれませんね。

心理士：それはできそうですね。わかりました。じゃあ、ここのお手伝いなんですけど、大事なお皿を洗ってもらうっていうふうに書きましようか。そうすると、自然とほめることができそう？

お母さん：できそうな気がしますね。

岡島：というようなかたちで、行動分析はするんですけど、そのやりとりはかなり大事にして、お母さんに良い対応をを引き出してもらうっていうようなかたちで。では今から、5分、5分で時間をとって、二人でロールプレイをしていただきたいと思います。ではさっそく、お母さん役と心理士役になってやってみてください。

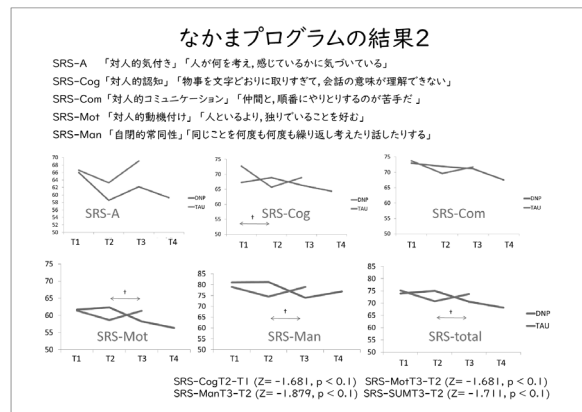


最後に、「ななかまプログラム」の結果についてお知らせして終わりにしようと思います。

これは (左側のグラフ) ですね、ちょっと難しいんですけど、こっちのブルーの下がプログ

ラムに参加した方の、GHQってお母さんの精神的健康度なのですが、こちらがですね、TAUっていうことで、グループの参加前の方なんです。で、こちらの数値 (TAU) とこちらの数値 (DNU) の差をとって、差について有意差があるかどうか、ここからここにかけての差をとっている。この長さよこの長さが足されるわけなんですけど、ここは有意であると出ています。参加しているほうが下がっているんですね。T1というのがプログラムの前で、T2がSSTの後、T3がプログラムが全部終わった後で、T4がこのあと3カ月後ですね。意外にペアトレで下がるのかなと思いきや、SSTのところで結構下がりました。

PSIは、育児ストレスインデックスですね。参加後のほうがこのタイミング (T2~T3) で、ぐっと下がっています。



今度は子どもの様子です。子どもの様子で、高いほうがよくない数値でこのモチベーションのところ (グラフ下段左) が下がっています。モチベーションは「対人的動機付け。人というより、独りであることを好む」ということが、向上する傾向にあるということです。

あと、マンネリズムというところ (グラフ下段中央) が、同じことを何度も何度も繰り返し考えたり話したりするっていうところも、下

がっています。

トータル（グラフ下段右）でも、ペアレントトレーニングで下がっています。TAUと比較すれば、変化がありますよ、ということです。

まとめ

- ペアレントトレーニングとは「親は自分の子どもに対する最良の治療者になれる」という考えに基づくトレーニングである。
- ペアレントトレーニングを実施するためには、共感して話を聞く、ポジティブなフィードバックを返すといったコミュニケーションスキルが大切である。
- ペアレントトレーニングの実施をするためには、実施者が親の計画を作成できることが必要である。

まとめとしては、ペアトレは「親は自分の子どもに対する最良の治療者になれる」ということです。実施するためには、機能分析ができて、それをやらしてもらっただけじゃなくて、コミュニケーションが大事です。あとは、心理士がまずちゃんと機能分析できるというのが基本にはなるんですけども、親がそれができるといふふうによく導いていく、ということが大事です。

時間がオーバーしてしまって申し訳ないのですが、少し質疑応答の時間を取りたいと思います。

質問者 A：ありがとうございます。1点ご質問なんですけれども、ソーシャルスキルトレーニングにコーチング法とかを取り入れるというのがあると思うんですけども、そこで対象がこのスキルを身につけることによって、どのようなメリットがあるのかっていうことを一緒に共有していくということがすごく重要だと思うんですけども、とくにお子さんの場合って、こうしたらうまくいくとか、こうしたらまずいってその判断、そこを明確にイメージす

るのが少し難しいのかなというふうに思うのですが。そういうところで齟齬が出てきたりとか、あまり本の中でイメージが湧かなかったんですけど。そこをどうやって共有していったらいいのかなって、コツがあれば教えていただきたいです。

岡島：ありがとうございます。モチベーションはすごく難しくて。ただ、あまり子どもは表現していないんですけど、なんとなく学校でうまくいっていない感じって、思っている子が多いですね。かつ、学校ですごくほめられるかという、そうでもなく、どちらかという叱られちゃう子が多いです。モチベーションというよりは、ここ来るとどうやればいいかがはっきりわかるし、それが覚えられる。学校で正直、どういう振る舞いをしていいのかって、多分わからないんです。わからない中で、叱られるってことだけがあるので、じゃあそこでどうしたらよかったのかって、あんまり個別に時間をとってされるっていうのがなかなかないんですが。トレーニングの中では、はっきりここでこういう行動をするとほめられるとかいうのがわかるので、ほめられていくことによって、自信がついてきて、次もまだ行きたいってなるので。ここに行くと、しっかりやり方がわかってほめられる。「ここはもうちょっとこれもやってみる？」っていうことはあるんだけど、「ここでもうちょっと目を見るを入れてみる？」とか、できそうだと言ってみることはあるんだけど、「今ね、目を見なかったよね」っていうようなことは言わないかな。そういうふうに基本ほめてみて、より上手にできたらよりほめるっていうふうにする。なんとなくうまくいけてない感じは、小学校2年生ぐらいだとちょっとあって。3年生ぐらいだと、他者の比較ができるので、入れてないのをなんとなく感

じているんですね。なので、それがなにかずーっとそういう状況で大きくなっちゃうとかわいそうなんですけど、ちょっとそういう違和感があるときに、あとなかなかほめてもらえない、自信がないっていうようなときに、あれやって、これやって、っていうことで、次回また行きたいな、あそこに行くとかわりやすいなっていうところが、割とモチベーションにはなってくれるかな、という感じはしています。

質問者B：ペアレントトレーニングのところでお母さんのほうから期待する答えが出てこなかったときは、どういうふうな対応をするのか教えてください。

岡島：お母さんは知っていることも多いのですが、なかなか案が出てこないなっていうときは、ああいう感じですか、こういう感じですか、こんな感じはどうですか、いくつかこちら側から提案できて、お母さんに選んでもらう。これならできそうですか、これはできません、

とかなので。これはできません、できませんっていう中で、その中でこっちがいろいろ提案をやってみて、それならって言うので。要は、こちらが選択肢を出せることが大事ですね。

司会：なかなかSST+ペアレントトレーニングを伺うことがないので、本日はとてもよい機会になったのではないかと思います。特に、具体的なアプローチ方法、つまりどこまで話を分かりやすく、具体的に伝えていくか、スキルを獲得する仕掛けをつくるかというところのコツがいろいろ聞けて、私自身、学びになりました。

みなさんの臨床のスキルアップのために、今回の研修が役立つことを祈っています。では最後にもう一度、岡島純子先生に大きな拍手をお願いします。

これにて、臨床相談センターの研修会をおしまいにしたいと思います。お疲れさまでした。