

# 第4回日本障がい者就労支援学会 シンポジウム

基調講演



ABAセラピスト 坂本大祐

## 簡単な自己紹介

立命館大学産業社会学部人間福祉学科卒業

在学中に、障害児学童、統合支援教育、作業所、ガイドヘルパー等で自閉症と診断される児者の行動支援の困難さに直面し、何か良い方法はないかと心理の勉強を始める

佛教大学教育学部心理学科臨床心理学専攻修士課程修了

大学院にたまたまABAを専門とする先生に出会う。魅力を感じ卒業後はABAを使ったアルバイトを1年経験。その後独立。

今年独立12年目

## 仕事内容

発達障害児者の支援（ペアレントトレーニング、言語訓練、癩癩の減少等）、保育園等のアドバイザー、たまに犬猫の指導

不適切行動を減らして、適切行動を教える場合の注意点は以下の通りです。

- 優先されるのは問題行動を消すこと→問題行動を消すことと適切行動を教えることを同時にはできません
- 不適切行動を消したり少なくしたりしたら適切行動を必ず教えること→適切行動がないと不適切行動に戻る可能性が高いです。
- 不適切行動は消し続ける状態を目指すこと→一旦消えたら全く消えるという訳ではなく、常に不適切行動が復活しないかを見守らなければなりません。

まずは不適切行動の消し方について考えます。

不適切行動の基礎的な考え方は次の通りです。

- 自傷他害、暴言、破壊行動についての適切な対処方法は存在しない  
→基本的にはこれらの行動は出た時点でどんな対応を取っても行動が強まる可能性があります。ですから、出ないことを目指します
- 上記の行動が出た場合は、次同じ場面で出させないことを目標にする  
→出てしまった場合は、その場では止める・なだめる等の対応をし、次に同じような場面で同じ行動を取られないようにしましょう
- 何度も注意していることは基本的には効果がない→何回も注意を受けているにも関わらず改善していない行動は基本的には注意しても無駄です。対応を変える必要があります

不適切行動の機能は次の4つの機能であることが殆どです。

A有形物獲得行動（行動した結果、好きな物や好きな行動を得る）

→好きなことが得られたり、好きな活動が延長できたりします

B注目獲得行動（行動した結果、他者の注目を得る）

→他者が注目していない時に起きます。怒られてもこの行動が起きることがあります。

C逃避行動（行動した結果、嫌いな物や嫌いな行動を避ける）

→作業や学習等が避けられます。仮病なども使います

D自己刺激行動（行動自体を楽しむ）

→一人きりでもその行動をしていることがあります。大声で怒鳴る、物にあたるといった行動も含みます

また、2つ以上の機能がある場合もあります。例えば下のような例です。

仕事を休んで、部屋でゲームをしている（逃避行動+有形物獲得行動）  
→引きこもりはこのケースが多いです。苦手なことを避け、家で好きな活動をし続けます

このような場合は、強力に行動が強められるので直しづらくなります。

A有形物獲得の機能を持った不適切行動を消すにはまず次のポイントをチェックしましょう。

1. 要求がどれなのかをチェックしよう

- ①結果に職員が関与している（職員が要求に応じてしまっている）
- ②結果に職員が関与していない（他の利用者が要求に応じてしまっている、もしくは本人が勝手に好きな物を手に入れてしまっている）

2. 要求に応えられるかどうかをチェックしよう

- ①常に応えるべきではない
- ②場面によっては応えられる→適切な要求手段は何かを考えて適切行動を教える（後述）

A有形物獲得の機能を持った不適切行動を消すには対応が異なります。

①結果に職員が関与している（職員が要求に応じてしまっている）  
→職員の対応を変え、要求に応えないようにする（人によってルールが異なると行動が改善されないため、最低限のルール共有が必要）

人によって対応が違っていると、大抵は問題行動を起こしてみても要求が通るかどうかを確認するという行為が止まりません。全ての場面で要求が通らなければ問題行動は起きなくなります。

ルールは職員間で統一した上で、本人も理解できるようにであれば提示しておいた方が良いでしょう（ルールを書いて貼っておく、個別のルールであれば、書いたものを問題行動が起きる度に確認する）。



A有形物獲得の機能を持った不適切行動を消すには対応が異なります。

②結果に職員が関与していない（他の利用者が要求に応じてしまっている、もしくは本人が勝手に好きな物を手に入れてしまっている）  
→問題行動が出たら一定時間出現しない環境にする、もしくは職員がいない所で勝手に要求する物を絶対に得られないようにする

問題行動が出たら一定期間防ぐ方法でも行動が改善しなかったら、しばらくの間はずっと環境で防ぐと行動が悪化しません。

問題行動を防ぐ時に参考になるのは、抹殺法です。

抹殺法とは、問題行動が環境によって99%防げている状態

→ex.新幹線のホームドアで転落を防ぐ、家の鍵をかけて脱走を防ぐ

行動が改善する訳ではないので環境を元に戻すと元通りの状態になる

→適切行動を教えている訳ではない

使用してよいケースは①問題行動をする人を指導して矯正することが難しい場合②問題行動を一時的に防いでその間に適切行動を教える場合③問題行動が起きたら職員が対応できない時のみ使用する場合

→理想は②だが、成人を対象とする場合はなかなか行動の変容が難しいため①を使うことも多い

施設での抹殺法は以下のように考えられます。

- 特定の利用者同士が二人きりになることを防ぐ  
→職員が離れる時は、どちらか一人を連れて行く
- 利用者が勝手に触ってしまう物は撤去してしまう  
→置き場所が分かっていると問題行動が起きるのでわからない場所に隠す
- 隠れてスマホをいじるので、就業前に全員回収して所定の場所に鍵をかけて入れておく

B注目獲得の機能を持った不適切行動を消すにはまず次のポイントをチェックしましょう。

1. 誰に対しての行動

- ①職員の注目を得る
- ②利用者の注目を得る

2. いつ起きるか

- ①作業中のみ
- ②休憩中のみ
- ③両方

B注目獲得の機能を持った不適切行動を消す対応は次の通りです。

①職員の注目を得る

→場面と方法さえ適切であれば問題行動ではない。問題となる場面は作業中。問題となる方法は暴言、大声、物の破壊等

注目獲得行動が厄介な所は相手の反応が喜ぶだけに関わらず、嫌がる、怖がる、びっくりする、顔を見るといったことでも強まってしまうことです。

ですが、不適切行動に対して「全く反応しない」ということは大人であっても至難の業です。それが暴力的であったり破壊的であったりする関わりであったら尚更です。

B注目獲得の機能を持った不適切行動を消す対応は次の通りです。

①職員の注目を得る

→場面と方法さえ適切であれば問題行動ではない。問題となる場面は作業中。問題となる方法は暴言、大声、物の破壊等

この場合は、丁寧に無視することがお勧めです。相手の言うことに反応はしますが過剰には反応しないことです。この場合も不適切行動が激しくなる前に関わってしまい注目を与えることで問題行動が強まることを防いでいきます。

作業中の注目獲得はD逃避の機能も持っている可能性があるので特に注意が必要です（対策は後述）。

B注目獲得の機能を持った不適切行動を消す対応は次の通りです。

②利用者の注目を得る

→「無視してください」と伝えても実施が難しい。環境で防ぐことがメインとなる

この場合は、抹殺法の利用がメインになります。他の利用者から注目を得られないような環境にします。

問題行動が起き始めたら上記の環境にすることも有効です。ただし、作業内容が本人の望ましい物に代わったりする場合は、敢えて問題行動を起こす可能性があるので注意が必要です。

C逃避の機能を持った不適切行動を消すにはまず次のポイントをチェックしましょう。

### 1. いつ起きるか

- ①作業が始まる前→回避行動とも呼ばれる。仮病を使って仕事にこない
- ②作業が始まる前、開始を少しでも延期する→少しでも作業開始を送らそうとする
- ③作業途中→今ある苦手なことをなくすための行動

①に関しては起きてしまった場合は防ぎようがありません。問題が起きる前の行動支援が基本になります（後述）。



C逃避の機能を持った不適切行動の対応はそれぞれ次の通りです。

②作業が始まる前、開始を少しでも延期する→少しでも作業開始を送らそうとする

これは、作業を避けられないことを知っていても不適切行動を起こすことでちょっとしたの間でも開始が遅くなれば行動としては意味を持ってしまいます。

この場合は、作業開始の少し前に戻ることの習慣化（たとえ少し遅れたとしても作業には間に合う）と自ら戻ることには困難がある場合は、職員が声かけして手を繋いで戻るといった行動で消すことができます。

毎回「あと少しで戻ります」が習慣化している場合はルールを守っていないので注意しましょう。

C逃避の機能を持った不適切行動の対応はそれぞれ次の通りです。

### ③作業途中→今ある苦手なことをなくすための行動

これは、トイレに頻繁に行く、作業中に体の不調を訴える等の行動が起きます。

この場合は、作業量がそもそも決まっておらず、時間で区切られている時に起きることが多いです。

休憩は時間、作業は量で決めて終わったら休憩とした方が作業にモチベーションを持つことができます。

C逃避の機能を持った不適切行動の対応はそれぞれ次の通りです。

### ③作業途中→今ある苦手なことをなくすための行動

ライン等、作業量では決められない労働の場合は、時間を段々と伸ばしていくようにします。

重要なのは、頑張る日を作るのではなく絶不調の日でも最低限の作業量をこなすことです。

ですから、好調の日はすぐに終わって追加の作業を希望しても実施しなくてよいです。ですが、絶不調の日でも最低限の仕事ができるようにしましょう。

目安として、2週間同じ作業量ができたら少しずつ増やしていても問題ありません。

D自己刺激の機能を持った不適切行動を消すにはまず次のポイントをチェックしましょう。

1. いつ出るのか

①いつでも出る

②作業中のみ出る

③好きな活動以外全てで出る

自己刺激行動は、暇な時や嫌いな活動の時（逃避の機能を持つ）に出現することが多いです。

D自己刺激の機能を持った不適切行動は、大きな問題が無い限りは全ての場面で消す必要がないです。なぜなら非常に労力がかかるからです。

消すべき自己刺激行動は、以下のような場合のみです。

- 目を触る、自分の体を傷つけるような自傷行動
- のどに手を入れて吐く、唾で遊ぶといった不衛生な行動
- 日に何日も同じ質問を他者にして、同じ答えを求め断ると癩癢が起きる行動

上記のようなケースは全ての場面で消すべきですが、これを消すのは現場の仕事の範疇を超えていると思います。

D自己刺激の機能を持った不適切行動は作業中のみ出現しなければ大きな問題にはなりません。

作業中に出ると、作業効率が落ちるからです。もし、作業をきちんとこなしながらでも自己刺激行動が出ている場合は、合間にサボっているか、作業が簡単すぎるため自己刺激行動をしながらでもできてしまうのかのどちらかです。

ですから、作業中は自己刺激行動を止めようとしなくても①作業量を決めて終わったら休憩にする②作業の制限時間を決めると適切な作業量を設定するだけでも作業に集中できるようになります。

D自己刺激行動と同様に作業中の話声で迷惑をしている場合は、NGとなるボリュームの基準を作るとよいです。

「子ども静かにタイマー」は音量計が使用されているタイマーです。ある一定のボリュームが出続けると犬が吠える仕組みになっています。



次に適切行動の教え方について説明します。素晴らしいことに適切行動を強めると不適切行動が減るのです。

不適切行動を減らす適切行動の強め方は3つあります。

- (1) 不適切行動と同じ機能の適切行動を強める
- (2) 不適切行動と同時に起きない行動を強める
- (3) 不適切行動以外の全ての行動を強める



(1) 不適切行動と同じ機能の適切行動を強める方法は次のようなことです。

- 問題行動を起こして職員の注目を得る場合→「○○さん」と呼びかけたり、手をあげたりする

これは、B注目獲得行動に対して有効です。問題行動を起こしてもさほど注目してくれないけれど、適切行動ができた時は注目を得られると問題行動は減っていきます。

これを応用したのが愚痴の減らし方です。愚痴は聞いていてもいつまでも終わらないことが多いです。聞き手はげんなりしてしまいます。この場合、ネガティブな話には「へー」「そうなんですね」と決まりきった応答をして、ポジティブな話題には「すごいですね！」「さすがですね！」等と明らかに反応を変えます。職員間でも使えます。

(1) 不適切行動と同じ機能の適切行動を強める方法は次のようなことです。

ただし、これも不適切行動が弱まっていないとそもそも適切行動が出現しないことがあります。その場合は、まずは不適切行動が減るように働きかけ、出現しなくなったら代替となる行動を教えることができます。不適切行動を消しながら適切行動を教えることは難しいですので注意してください。

適切行動かが、場合によって分かれることもあります。例えば、奇声をあげたら休憩をできていたことに「休憩したいです」と言えたら全ての場面で休憩ができるかということそうではないと思います。要求全てに応える必要はないのです。

(2) 不適切行動と同時に起きない行動を強める方法は次のようなことです。

作業中の空いた時間に他の人の作業を邪魔する→暇な時間には何かしらの軽作業をお願いする

これは、他者を妨害したり、癩癩が起きたりすることを防ぎやすい方法です。

実施させる活動は意味がなくても、活動中に不適切行動が起きなければ適切行動として扱って問題ありません。

(2) 不適切行動と同時に起きない行動を強める方法は次のようなことです。

実施する活動はTEACCHの課題が参考になります。手先の課題等が多いです。



編み物、折り紙等のやっけていても音が出ないような活動であれば、他者の迷惑にはなりません。余暇活動が少ない方にとっては好きな活動を作るいい機会にもなります。

(3) 不適切行動以外の全ての行動を強める方法は次のようなことです。

叫んだり、怒鳴ったりという問題行動がない時に積極的に利用者を注目し、称賛する

話の理解ができる方であれば「○日間怒っていません」とカレンダーに記録をつけていくような計測方法でもよいです。

サボり癖がある方も「○日連続出勤」と記録をつけていくとモチベーションが上がる方もいます。

(3) 不適切行動以外の全ての行動を強める方法は次のようなことです。

この方法の注意点は、不適切行動をやめた瞬間にほめたりすることがないようにすることです。

例えば、作業中に暴言を吐いた方に「やめてくださいね」と伝えてやめられたらすぐ「すばらしいです」とほめてしまうと、暴言を吐いた後にすぐにやめたら他者の注目を得られたと学習してしまふことがあります。

この様なことがないように、最低でも5分間以上、不適切行動が出ていない時に注目してほめるようにしましょう。

これらすべての適切行動の強め方で、気をつけないければならないのは不自然なインセンティブを使用しないことです。

例えば、一日作業が問題なくできたらゲームができたり、お菓子が与えられたりするとします。

こうすると、行動者のモチベーションが上がるため、行動のパフォーマンスは著しく向上します。

ですが、こうするとどんどんとご褒美をグレードアップしていかないと行動のモチベーションが下がってってしまうのです。

ですから、使用してよいのは自然なインセンティブのみです。

例えば、以下のようなことです。

- 作業が早く終わったので、休憩時間が長くなった
- 不適切行動を起こさずに一日が終了したので、職員から具体的にほめられた
- 不適切行動を起こしていないため、他の利用者と交流の場が与えられた

これらは、無理がない自然なインセンティブなので、強力ではないですが、持続性が高いです。



次に適切行動を教える方法について解説します。ポイントは次の通りです。

- 職員が指導して全てできることよりも、利用者一人で一部分でもできることを優先→ヒントになるため、作業中に「そうです」といった肯定の言葉もかけずに利用者が「できました」と報告してから確認します。
- 一連の行動を教える時は、行動の最後から教えていく→例えば、手洗いだと、タオルで手を拭くことから教えます。こうすると行動が覚えやすくなります。
- できているかを利用者本人が確認できるように→作業が指定された通りにできているかできていなくても確認は必要です。できている時でもなぜできているかをチェックすることでよりミスが少なくなっていくます。
- 作業のルールは能力の低い方が理解できる物に→作業のルールは利用者で一番能力が低い人が理解できる物であることが望ましいです。皆が理解できることを意味します。

作業手順等の視覚的支援を使ってよい場面は次の通りです。

- 毎日するような作業や行動ではない（覚える必要がないこと）
- 毎日するが、肯定が細かくすべての数値や手順を覚えることが困難
- 毎日するが、チェックをしながらでないとかケアレスミスが増える

逆に毎日使うようなスキルの場合は、視覚支援があり続けるといつまでも覚えられないということが起こりえるので注意が必要です。

例えば、手洗いといった日常的な手順は視覚支援の意味が少ないです。

作業環境の整え方ですが、以下のように考えましょう。

- 必要以上に環境を整えすぎない→環境が良すぎると他の環境では同様のパフォーマンスが発揮できない可能性があります
- 環境を整えている利用者は徐々に減らしていく→より様々な環境に適応できるようになっていきます
- 集中できない時は環境をよくする→衝立等は、利用者が集中できない時に限って使用すると使い過ぎを防げます
- イヤーマフ、耳栓は使用範囲が広がらないように→聴覚過敏のため、これらの器具を利用することは否定しませんが、段々と使用する場面が広がっていき、最終的にはずっと使用し続けることが起こりえます。これはこだわりが関連しています。

ご清聴ありがとうございました

インスタグラムとTwitterで情報発信しています。よろしければ参照してください。

<https://www.instagram.com/abahaffy/>

<https://twitter.com/haffy14>