



子育てってむずかしいなあと思うことってありませんか？シリーズ2

ABAって何？ ABAを知ると人生が変わる!?

応用行動分析のことを Applied Behavior Analysis の頭文字を取って ABA(エービーエー)と言います。

ABAでは、行動する原因を、「心」ではなく「環境」に求めています。つまり、問題行動の原因を子どもの性格や内面に求めません。周囲の人が適切に関わったり環境を整えることで、良い行動を増やしたり悪い行動を減らしたりして問題を解決していきます。自閉症とか注意欠如多動症といった診断名も関係ないのです。

人の行動は「環境との相互作用」で変化します。環境とは、周りの物だけでなく、周りの人、人の反応、視線や対応など、人を取り囲むものすべてを指します。その環境を変えることで、人の行動は変わってくるのです。

実は、ABAは、人だけでなく人を含めた動物全体に有効です。イヌのしつけにもABAは使われています。そして、ABAは障害のあるなしに関係なく、また性別や大人子どもの区別なく、全人類に有効なのです。ABAを知ると人生が変わりますよ。

私たちの行動は結構単純です!

行動の後に「何かいいこと」が起こると、その行動は増えるのです。たとえばこんなことはありませんか？

- ◇ お手伝いをしたらお母さんがほめてくれたので、お手伝いをする行動が増える。
- ◇ 馬券を買ったら、当たってお金が手に入ったので馬券を買う行動が増える。
- ◇ 「その洋服おしゃれね」と言われると、その洋服を着る機会が増える。

「ごほうび」をもらったらうれしいでしょう？

[何かいいこと]=ごほうびが、行動を増やしていきます。

ごほうびにはどんなものがあるでしょう？

食べもの、お菓子、おもちゃ、パソコン、ゲーム、買い物などの活動、注目、ほめ言葉、許可、体で感じる心地よさ、「できた!」という喜び など。これらはごほうびとしてわかりやすいですね。一方、落とし穴もあります。

相手の声、相手の困った顔や怒った顔、視線、怒る声 など、これもごほうびになっているんです!!自分にごほうびを与えたつもりでなくても、実際にはごほうびをあげていて、困った行動が減らない...そんなことがあることに気づいてください。

子どもがかんしゃくを起こしたらどうしますか？

きっかけ

- 一人遊びをしていた
- もう遊びをやめてご飯を食べなさいと言われた

行動

かんしゃくを起こす

結果

- 母が来てくれる
- 母が抱っこしてくれる
- どうしたいの?と問い詰められる
- うるさいと叱られる
- そんなに嫌なら遊んでいていいよと言われる

根くらべなのです

かんしゃくを起こしても母は反応しない。目も合わせないし声もかけない。かんしゃくがおさまったら、微笑みかけて遊ぶ、抱っこする。

一方で、お利口に遊んでいるときにたくさん遊んであげる。抱っこしてあげる。後者の関わりを増やすことで、かんしゃくは必ず減ります。

かんしゃくを起こしても反応しないと決めて対応したとき、一時的にかんしゃくは増えます。それでも反応しないことをやりぬかないと、かんしゃくは減りません。

じつはお母さんの対応はすべて、かんしゃくに「ごほうび」を与えていることになるのです。ひとりで遊んでいるときには相手してあげないけど、かんしゃくを起こしたら相手してあげるよという対応になっていませんか？

それでは対応は？

詳しくは、子育て支援サークル「たんぼぼの輪」での勉強会にご参加ください。

文責 ささききょうこ