

行動論的スーパービジョン

佐々木和義

(兵庫教育大学発達心理臨床研究センター)

1. 行動論的心理臨床における不適応

行動レベルでの適応に注目するので、不適応とは、①適応行動の欠如と②不適応行動の生起である。この時、発達の観点、社会的障害の観点、および本人の訴えを重視しなければならない。①に対しては適応行動の獲得を図り、②に対しては不適応行動の抑制を図る。このうち、後者のほうが困難である。行動レベルで問題を把握できるかがポイント。

2. レスポンデントと条件付けとその応用

レスポンデント行動とは、自律反応や反射などの生得的な反応である。レスポンデント行動は誘発刺激によって生起するが、誘発刺激と無関係な刺激が対で提示されると、無関係な刺激が条件刺激となってレスポンデント行動を誘発するようになってしまう。恐怖・不安反応はこのモデルで説明される。この時、条件刺激のみを提示するようにすると、条件付けは解消される。この現象を消去というのが(図1)、この臨床的応用がフラッディングである。例えば、駅に行くと不安になる不登校児の場合、不安反応を誘発する知り合いのいない時間に、不安が低下するまで駅にいるという手続きをとる。回避行動をとると消去せず、その行動を学習してしまう(回避学習)ので、それを特定して、阻止する必要がある。

また、恐怖・不安反応は適切な行動を制止するが、逆に、恐怖・不安反応が生じている時に、何らかの刺激によってリラクゼーション反応が生じると、これが恐怖・不安反応を逆制止する(図2)。この応用が系統的脱感作である。駅で不安を感じた時に、リラクゼーションをさせて、不安を低下させるという方法をとる。すると駅に対する適切な行動(電車に乗るなど)が生じるようになる。この時、駅(条件刺激)とリラクゼーション反応が結びつくが、これを拮抗条件付けという。系統的脱感作では、弱い刺激状況(だれもいない駅など)から、強い刺激状況へと、順次徐々に拮抗条件付けを行っていく。不安刺激を得点化した不安階層表を作成することと、逆制止となる反応を十分に習得しておくことが重要である。

3. オペラント学習とその応用

オペラント行動は特定の刺激に誘発されない自発的行動である。ある状況のもとで生じたオペラント行動は、その結果によって行動の確率が増える場合がある。これを強化という。例えば、覚醒水準が低下していて、教室で教師の指示があるという状況下で、立ち歩きという行動を行ったところ、注

図1 レスポンド条件づけ と 消去

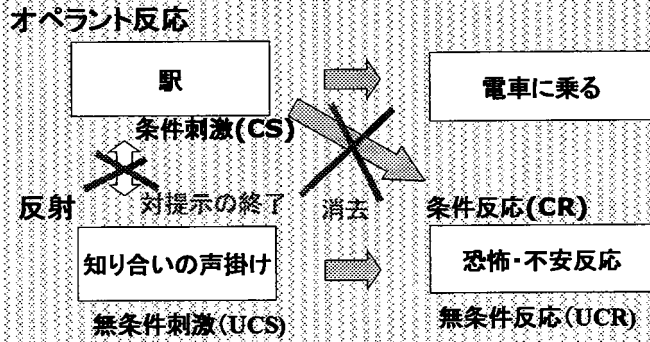
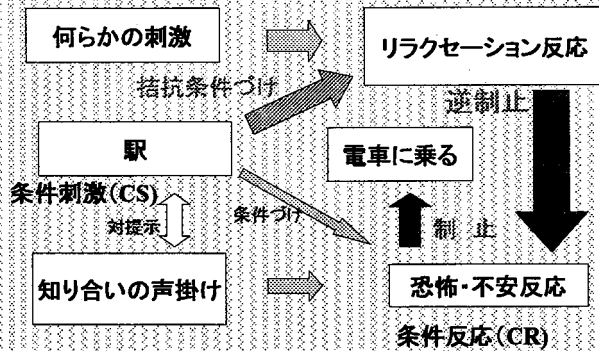


図2 逆制止



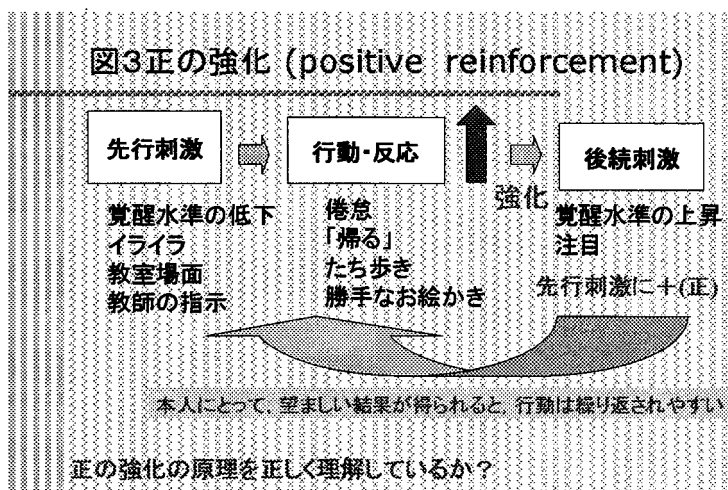
目といった、それまでにはなかった結果がプラス(正)になったために、立ち歩き行動をすることが多くなった場合を正の強化という(図3)。教師の叱責の停止という、それまでにあった結果がマイナス(負)になったために立ち歩き行動をすることが多くなった場合を負の強化という。適応行動の獲得には正の強化を応用する。

強化された行動も、望ましい結果が伴わなくなると、その行動は生じなくなる。これを消去というが、臨床的に応用できる。望ましくない行動が生じても無視する方法である。しかし、一時的に行動は悪化すること(反応バースト)と、間歇強化をしないようにすることを留意する必要がある。

行動の結果として、望ましくない結果が伴う場合(罰)、望ましい結果が一時的に取り上げられる

場合（タイムアウト）、および永久に取り上げられる場合（レスポンスコスト）に、その行動はやがて生起しなくなる。これらの方法は、一時的な効果はあるが、永続性に欠ける。また、自信の低下、回避、あるいは反抗といった副作用があることに留意する必要がある。

DRO(Differential Reinforcement of Other behavior)では、不適応行動の軽減を直接狙うのではなく、他の適応行動（あるいは、それにとって代わる行動）を強化して、不適応行動が相対的に低減することを旨とする。



4. 認知行動療法とその応用

認知行動療法では、認知の側面も重視する。オペラント学習における状況(先行刺激)と、行動と、結果(後続刺激)に対して、どのような認知が生じているかを客観的に測定して、修正することを加える。例えば、同じ状況でも期待や原因帰属のあり方で、異なった状況として認知され、異なった行動が生じる。一時的な認知反応としては、期待、原因帰属、自動的思考、対処可能性、自己効力感などがあり、一貫した固定的な認知反応としては、不合理な信念、スキーマ、認知構造などがある。

認知反応の変容には、行動的な技法(図4)と、認知的な技法(図5)がある。行動的な技法には、セルフモニタリング、モデリング、およびロールプレイングなどがある。セルフモニタリングは、日時、状況、その時の気分・気持ち、行動、その後の気分・気持ち、結果を自己観察し、自己記録するが、それである程度は認知や行動が変化する。これをセルフモニタリング効果という。セルフモニタリングでは自己や状況を認知し、認知行動的アプローチの基礎となる。モデリングでは、他者の行動、状況、および結果を観察し、認知する。ロールプレイングでは、実際に行ってみて、行動と気持ちと結果を認知する。認知的な技法には、自己教示、否定的思考の変容、再帰属法などがある。自己教示で

は、行動上・認知上の問題点を自分に言い聞かせる。否定的思考の変容では、否定的思考を、肯定的思考に置き換えるという手続きを行う。再帰法では、原因の帰属を、例えば自分の外から内に変えるという手続きをとる。いずれの方法でも、認知を変容した後の行動に伴う結果が、その後の認知と行動に影響を及ぼすことに留意する必要がある。

図4 認知的反応の変容(行動的技法)

行動的技法

- セルフモニタリング (自己観察・自己記録)
 - 日時、状況、その時の気分・気持ち、行動、
 - その後の気分・気持ち、結果を観察し、記録する
- モデリング (他者の行動の観察)
 - 他者の行動、状況、結果を観察し、認知する
- ロールプレイング など
 - 実際に行ってみて、結果を認知する

図5 認知的反応の変容(認知的技法)

認知的技法

- 自己教示
 - 行動上・認知上の問題点を自分に言い聞かせる
- 否定的思考の変容
 - 否定的思考を、肯定的思考に置き換える
- 再帰法
 - 原因の帰属を変える(外→内など)

5. 初回にすべきこと

初回面接では、関係の形成、問題点の明確化、具体的な方針の提示、および宿題の提示を行う。

ここでは、担任教師の勧めで、子どものことについて相談室を訪れた母親に対する初回面接を例にとって説明をする。子どもは小学校1年生で、その母親は高機能自閉症を疑っていたが、認めることができず、担任の教育に反発を感じていた。

まず関係の形成であるが、クライアントは具体的なアドバイスを求めつつも、自分の欠点を指摘されるだけかという危惧も持っている。母親は担任の教育方法(自閉症児に分かりやすい視覚刺激の導入)に対して不満を持っていたが、これや子育てについて、先ず受容的に聴く。この時母親や担任のやり方を非難しないことが重要であり、子育ての工夫を評価し、苦勞を労う。次に問題点を明確化するように、質問をする。何かの障害があるか、家庭での問題行動は何かがあるか、その結果はどうか、できることは何か、好きなこと等である。行動や状況は具体的な言葉で表現してもらうことが重要である。この事例では、高機能自閉症で、いつ何をすべきか混乱があると判断された。次に、具体的な方針を提示する。この事例では、問題行動の修正・抑制よりも、望ましい行動を増やすこと、帰宅後の行動のスケジューリングをすること、必ず強化刺激(シール等)を入れることを勧めた。

最後に、宿題を提示し、次回の約束をする。この事例では、母親がスケジュールを決め、その表を作成し、子どもがスケジュール通りに行動をしたらその欄にシールをはることが宿題であった。最終的には児童が自分でスケジュールを決めて行動するようになった。