

インターネット版

子どもと親

あなたならどうしますか？ こんな行動

ハーマン・パイン & ロイ・ハワース 著
門 眞一郎 & 杉原康子 訳

訳者序文

この本は、Hermann A.P. .eine & Roy Howarth 共著の Children and Parents: Everyday Problems of Behaviour, Penguin Books (1975) を訳したものです。原書の副題にもあるように、この本の中で著者は、毎日の育児やしつけのなかで親がよく出会う問題や悩みを解決しようとするときに役立つ、基本的な考え方をわかりやすく説明しています。各章は、まずクイズを使って、読者が今まで使っていた解決法について再検討させてくれます。そのうえで、行動療法の立場から、筋の通った解決策を教えてください。

この本で説明されていることは、一般の子どもの親だけでなく、いろいろな障害をもっている子どもの親にも納得がいくはずで、というも、自閉症の研究で有名なロンドンのモーズレイ病院では、自閉症児への上手な関わり方を親に会得してもらうために、この本を親の学習テキストとして使っていたからです。その報告を10年前に読み、私もこの本を取り寄せ、手書きの訳文をコピーして、私の外来でも使いました。その後、ワード・プロセッサが普及してきたため、読みやすいようにこの文明の利器で印刷しようとしていた矢先に、たまたまメディカ出版の西岡明彦さんの目にとまり、ここにこうして拙い訳稿が日の目を見ることになりました。西岡さんに心から感謝します。

この本では、行動療法のいろんなテクニックがわかりやすく説明してあります。私たちは、毎日の育児やしつけ、教育のなかで、それとは意識せずに行動療法をしばしば行なっています。しかし、時にはその基本的な考え方を知らないために、ちくはくなことをしていたりします。その点をこの本はうまく補ってくれるはずで、

一般に行動療法は、あまり人気を博しているとは言えません。その理由は、第1に、用語が難しくこっけいですらあることです。確かにそうです。この本では、できるだけやさしい表現をするように努めましたが、もしそうなってなければ、それは訳者の非力のせいであり、原書のせいではありません。第2に、動物の調教のような印象を与えることです。この批判は、しかし動物の調教をしている人に失礼でしょう。きっとわが子のように愛情を注いでおられると思うからで

す。人間を動物なみに扱っているのではなく、動物を人間なみに扱っているということです。第3に、根本的な問題ではなく、表面的な行動にしか目を向けられないということです。そういうこともあるでしょう。しかし、表面的な問題行動を解決することが、根本的な問題解決の第一歩ということもしばしばあるのです。

この本が、世の親の悩みの解決と、行動療法に対する誤解や偏見の解消のために、少しでも役立つならば幸いです。

1990年4月22日
門 眞一郎

インターネット版訳者序文

この本は、小さいのに当時としては値段が高く、そのために売れなかったのでしょうか。今では品切れで手に入らない状況が続いています。このたび、訳文に若干修整を施して、ホームページで公開することにしました。私の机上の翻訳ノートを公開しただけというようなものですので、販売する気はありません。翻訳出版から13年、原書出版から30年近くたった本ですので、今さら出版社も印刷する気はないでしょう。私個人の懐かしさからこういうことをやってみました（当時私は駆け出しの児童精神科医として無我夢中で毎日臨床活動に励んでいましたので、本当に懐かしい本なのです）。

定年退職予定日まで4000日！
2003年4月18日
門 眞一郎

著者

ハーマン・パイン (Hermann P. .eine)

指導心理士。ユタ州ソルトレイク市ユタ大学教育心理学助教授。現在は、文学の隠喩を利用して育児や治療の向上、産業と教育の分野での訓練の向上を目指す研究を行なっている。

ロイ・ハワース (Roy Howarth)

ロンドン、グレートオーモンド・ストリートの小児病院およびロンドン児童相談ユニットの精神科指導医。

子どもと親 目次

- 1章 本書の内容について** 4
 復習問題 *
- 2章 学習とらこと** 6
 あなたならどうしますか? 6
 解説 6
 「あなたならどうしますか?」についての検討 8
 「あなたならどうしますか?」の正解 9
 復習問題 9
- 3章 いつどのように報酬を使うか** 10
 あなたならどうしますか? 10
 解説 10
 励ましかかわいるか? 11
 報酬のタイミング 11
 「あなたならどうしますか?」についての検討 13
 復習問題 13
- 4章 子どもの行動をどう言い表すか** 15
 あなたならどうしますか? 15
 解説 15
 「あなたならどうしますか?」についての検討 18
 復習問題 18
- 5章 観察したことを書きとめる** *
 あなたならどうしますか? *
 情報を集める *
 グラフにする *
 この章の要点 *
 「あなたならどうしますか?」についての検討 *
 復習問題 *
- 6章 罰は必要か** *
 あなたならどうしますか? *
 罰とは? *
 たたいたりどなったりする代わりに *
 「あなたならどうしますか?」についての検討 *
 復習問題 *
- 7章 新しい行動を学習する** *
 あなたならどうしますか? *
 シェイピング *
 モデリング *
 「あなたならどうしますか?」についての検討 *
- 8章 取り決めをする** *
 あなたならどうしますか? *
 トークンを使って強化する*
 取り決めをする *
 「あなたならどうしますか?」についての検討 *
 復習問題 *
- 9章 組み合わせてプログラムを作る** *
 あなたならどうしますか? *
 一般的なアウトライン *
 「あなたならどうしますか?」についての検討 *
 復習問題 *
- 10章 家庭と学校の連携** *
 あなたならどうしますか? *
 家庭でプログラムを続ける *
 家庭と学校の連携 *
 一緒に勉強したり遊んだりする *
 「あなたならどうしますか?」についての解答と検討 *
 復習 *
- 付録1 プログラムの例** *
 .部屋のかたづけを教える *
 プログラム A *
 プログラム B *
 プログラム C *
 .ぐずぐずすることを減らす *
 プログラム *
 .子どもに宿題をさせる *
 勉強の環境 *
 宿題をする時間 *
 宿題をしたときの評価 *
 宿題時間の長さを変える *
 成功への意欲(動機づけ)を高める *
 勉強の習慣についての記録をつける *
 子どもとの話し合い *
 プログラムのための段階的チェックリスト *
- 付録2 記録用紙** *

謝 辞

学習理論を親や教師の実践に応用するアイデアをいただいたことを、ユタ大学教育心理学教授ハワード・スローン・ジュニア博士とリトルレイク市児童行動療法室長ゲイル・グレガーセン博士の両氏に深く感謝します。

1章 本書の内容について

この本は、一般の親や教師、その他、子どもにかかわる人たちのためのものです。この本は子どもの発達理論の本ではなく、学習についての本です。とくに、子どもはどのように行動のしかたを学習していくのかということと、そのとき親や教師はどのような影響を及ぼすのか、ということについて説明しました。子どもは、知識だけでなく、行動のしかたも、周囲の人々から学習します。ただ単に、人のまねをしている

と言っているのではありません。おとなが子どもにどう感じるかということは、子どもがどのように行動し続けるかということに大きく影響します。この影響をうまく使い、必要に応じて子ども自身にとっても、他の人にとっても満足のいく行動を子どもに学習させるには、親や教師はどうしたらよいかを述べるのが、この本の目的です。

この本の中で述べた基本的考えは、次のようなものです。つまり、子どもの行動に対する他の人の対応が、子どもにとって喜ばしいものであるときは、もう一度、同じ方法で子どもが行動する可能性はとて大きくなるということです。それは承認や注目、その他、子どもの喜ぶ報酬のためなのです。言いかえると、子どもが何かをしている最中、または何かをした直後に生じたことが、その後も同じ行動を再びとるかどうかが、さらにどの程度同じ行動をとるのかということに左右するとても重要な要因になるということなのです。

自分の家庭での次のような成り行きを、誰でも思い起こすことができるでしょう。たとえば、あなたの子どもが絵を描く、色を塗る、模型を作る、おもちゃで遊ぶなどの活動をしているとき、あなたが時折それを見たり、関心を示したり、ほめたりすれば、子どもはおそらくそういった活動を続け、今後もそれに夢中になることでしょう。あなたの示す関心や承認が、子どもにそのような行動をするようしむけるのです。

しかし、別の場面では、私たちの反応が好ましくない影響を及ぼすこともあります。たとえば、4歳の子どもがスーパーマーケットでお菓子をねだり、あなたがダメだと言っても、みんなの前で泣いたりわめいたりしたとき、子どもの要求を聞き入れざるをえないと思われるかもしれません。しかし、子どもの泣きわめきに対する対応としてお菓子を買うことは、今後買ってもらえそうにないものをねだりたいときには、再び同じような行動をすればよいということ子どもに学習させることになりかねません。お菓子を買ってもらったことは、親を困らせる行動に対するごほうびということになるのです。したがって、この本で述べることを役立てるためには、親は、子どものしていることだけではなく、自分自身のことにも注意深く見ることが必要です。そうすれば、子どもとつきあうときに、親自身の対応の仕方がいかに大切かが理解できるでしょう。

もちろん、どんな行動を子どもに教えたり促したりするか、つまり、あなたが何を「よい」または「悪い」行動と考えるか、あるいはあなたの子どもにとって何が「よい」、または「悪い」と考えるかは、あなた次第です。たいへんやさしい親もいますし、厳しい親もいます。たとえば子どもが欲求不満になり、怒っているとき、たいへんの親は、そのような感情を理解してあげる必要があると思いますし、何らかの方法でこの感情を表に出すことを許します。しかし、その怒りの表現に対する寛大さには、かなり幅があります。たいたたり、けんかしたりすることまで容認する親もいますし、ののしったり、叫んだり、悪態をつくことが限度の親もいます。子どもの就寝時刻をはっきり決める親もいますし、まったく制限しない親もいます。親が決定し行なうことを子どもに説明し、子どもからの質問を促す親もいれば、おとなの言ったりしたりすることに疑いを差しはさまずに受け入れることを子どもに求める親もいます。このように実にさまざまなのですが、いずれにせよ、学習の原理があてはまります。しかし、何にもまして重要なのは、親子のあいだの暖かい愛情関係です。

子どもが幼い頃に家庭生活に大きな問題を抱えていた家族に時々みられるような、人格や対人関係についての深刻な問題は、この本では扱いません。もしも親子のあいだの情緒的な関係が、よくない環境や親自身の幼児体験によって傷つけられているならば、これから述べようとする方法はほとんど役に立た

ないでしょう。もし、子どもの問題の重さに納得がいかなかったり、子どもや他の家族メンバーと、あなた自身との情緒的な人間関係が気がかりだったりする場合には、この分野の経験が豊富な医師や臨床心理士、ソーシャル・ワーカーからの専門的な援助が必要でしょう。

とはいえ、たいていの人たちが関心をもっているのは、毎日いろんな形で誰もが体験する比較的やさしい問題行動を解決するには、どうするのが最もよいかということです。子育てに関するあなた自身の主義主張をはっきりさせるために、子どもの発達についての本を調べてみたくなるときもあるでしょう。また、今現在の子どもの行動をどうしたらよいかという現実的な問題に立ち向かうことが必要となることもあるでしょう。誰しも、次のような状況を体験しています。一日中、あなたと一緒に家にいる一番下の子どもは、学校から帰ってきた兄や姉にあなたがおやつをあげているときに注意をひこうとして、かんしゃくを起こします。あるいは兄や姉が食事中に面白がって食べ物を投げちらかして「ふざける」ことが習慣になったりします。すると、他の子どもまで、笑いだし、同じことをしはじめます。親は普通、このような日常茶飯事のことについてアドバイスを求めたりはしません。しかしこういふことは、少なからぬ欲求不満やいらちを引き起こします。こういう問題に対して、親は、あるやり方でまずやってみて、それがだめなら別のやり方でやってみます。祖母が知恵をさずけてくれることもあるでしょう。近所の人や近所の人でまった別の知恵をさずけてくれることでしょう。親が気をつけていなければ、やっかいな行動に皆の注目が集まることになり、もともとごく単純な問題だったのに、しまいには大問題になってしまいます。そうなってしまうと、問題は何回も繰り返されることに親は気づくでしょう。親は自分にはうまくやれないとか、いつも自分は誰かれの子育ての理論からはずれてばかりいると思いはじめます。つまり、親は、うまくいかないのは自分がまちがっているせいだとか、子どもがもともと扱いにくいせいだというふうを考え、欲求不満になったり怒りっぽくなったりします。親が知りたいと願っていることは、「どうしたらよいか」ということなのです。この本では、そういう疑問に対して親が自分で答を見つけることができるように、一般的な指針を示すことにしました。

この本に書いたやり方の多くは常識ではないかと、まず思われる親もいらっしゃるでしょう。もちろん、その通りなのです。というのも、理屈はわからなくても、たいていの人には、子育てを楽しく上手にやっているからです。したがって、この本に私たちが書いたことは、子育て上手の親が当然のこととして使っているコツであり、子育ての自信やコツを十分には身につけていない人でも体系的に應用できる方法なのです。

各章の構成

次の章では、子どもはどのようにして行動を学習するのか、その学習に私たちはどのように影響を与えることができるのかについて、もっと詳しく見てみましょう。しかし、まず各章がどのように構成されているかを述べます。

各章は、4つの部分に分かれています。

1. クイズ 「あなたならどうしますか?」
2. 解説
3. 「あなたならどうしますか?」についての検討
4. 復習問題

各部分の内容

1. クイズ 「あなたならどうしますか?」では、あなたが困った状況に置かれた場合、今のあなたならそれをどう考え、それにどう対処しているかを試してみます。「このような場面では、あなたなら何をしたり、何を言ったりしますか」とい質問に対する答を選んでください。自分がそのような場面にいると想像して、ふだんならどうするだろうかを正直に考えてみてください。
2. 解説 「は、その章で述べた考え方を明確にするための情報や実例です。
3. 「あなたならどうしますか?」についての簡単な検討を、各章の内容に沿って行ないます。
4. 最後の復習問題では、次の章に進む前に、各章であなたが学習したことをテストします。

注意) クイズのページの脚注の答は、代表例だけです。たいていの子どもに当てはまりますが、子どもは一人ひとり違いますから、あなたの家族には、あなたの答の方が正しいという場合もあるでしょう。

2章 学習ということ

あなたならどうしますか？

次のような立場に立ったとき、あなたならどうしますか？

質問のあとにかかげたA, B, C, Dの中から答えを選んでください。

【質問】

- 1) 4歳の男の子ですが、寝る前に本を読んでやっても、あなたがいなくなると、きまって泣くのです。そばにいてお話ししてほしいのです。でも、毎晩、本を読み終わったら泣かずに静かに寝てほしいとあなたは思っています。
- 2) 2歳の子どもですが、あなたが洗濯をしているとき、いつになくおとなしく遊んでいます。いつもこうあってほしいとあなたは思います。
- 3) あなたが家事に追われている時に、子どもが学校から絵を持って帰りました。あなたはどううれしいのですが、今は家事で大変忙しいのです。
- 4) あなたがお客様をもてなしていると、子どもがいつも部屋に入ってきて、騒いだり、大人の注意をひくようなことをしたりします。自分に遊び友達がいるときでもそうするのです。

【答の選択肢】

- A :果物を与える 言葉でほめる・くすぐる キスをする 遊んであげるといような、何か子どもの喜ぶものを与えたり、喜ぶことをしてあげたりする
- B :ひとりではっておいて、子どもに注目しない
- C :しかったり、罰を加えたりしておどす。
- D :子どもと話し合い、子どもがしようとしていることが、なぜいけないことなのかを説明する。

(答 :1- B, 2- A, 3- A, 4- (B+ D))



【解説】

子どもには、生まれた時、すでにできることがいくつかあります。たとえば、おなかがすいたり、いやな気持ちになったりしたときに泣くというもそうです。しかし、子どものすることの多くは、学習(習得)したものです。

人間は、満足・興味・こころよさ・安心感を自分に与えてくれることをしようとする傾向があります。ですから、子どもの行動のすぐ後に何が起きるのが、その後も同じ行動が出やすくなるか、出にくくなるかを決めることとなります。もし、よいことが後に続いたなら、同じ行動を繰り返す可能性は高くなります。そのような場合、子どもは一定の行動を「学習した」と、心理学では言います。私たちが日常していることは、今までの経験から影響を受けていることが多いのです。つまり、ある行動をしたとき、それが今まではどういう結果になったかという経験によって、これからの行動が左右されるのです。

ドアを開けるとき、ノブを回してから押したり、引いたりします。この学習された習慣の結果として、ドアは開きます。子どもの頃、私たちはドアの前にいき、押したり、たたいたりしたものです。それだけでは何も起こりませんでした。そしてだいにノブを回してから、押したり引いたりすることを学習しました。この正しい行動の結果が、「ドアが開く」ということであり、また、そういう結果を望むので、次にドアの前に立ったとき、同じ方法でやってみる気になったのです。あれこれ考えたり、たたいたりせずに、すぐ正しい動作をスムーズにおこなえるようになったのです。このような行動を繰り返せば、その結果「満足感」や「安心感」がもたらされるでしょう。

大部分の学習は、実例や模倣によるものです。年少児は、自分たちにとって重要な人物がすることを見て、ほとんどの事を学習します。大人との関係に

十分満足していれば、子どもは大人の行動を、ますます模倣するようになります。しかし、関係がよい場合でも、子どもの行動に親や他の人が《どう反応するか》によって、子どもの学習は左右されます。親の反応が適切でないと、してほしくないと思うようなことを、子どもが学習することもあります。

次のような場面を思い浮かべて下さい。花子は4歳ですが、寝るときにはふざけたりしないで2階でおとなしく寝ていたものでした。母親は、おやすみのキスをして、明りを消し、部屋を出ていくのが常で、それがすべてでしたし、何の問題もありませんでした。しかし、ある晩、花子は悪夢にうなされ泣き叫びました。母親は、花子を下へ連れておいて、テレビを見ていたみんなと一緒にいさせました。次の夜、花子は眠る前に母親を求めて大声で叫んだので、また下につれていかれました。そのうちに、眠る前に花子が泣き叫ぶことが、以前よりもずいぶん多くなりました。ついに母親は、ベッドに入った後は下にきてはいけなさと決め、花子にそ話しました。すると今度は、母親が寝室から出ようとする、花子は怒って泣き叫び始めました。母親は、どこか悪いのかと心配して寝室へ駆けもどり、子どもをなだめました。母親が部屋に入ってくると、花子は泣き叫ぶのを止めました。この夜以来、母親は娘が眠ってしまうまでそばにいないけらなければならなくなりました。つまり、部屋を出ようとする、この小さな女の子は再び泣き叫び始めるのでした。花子の母親は、夜中に1時間以上も添い寝していたくはなかったのですが、大騒ぎになるよりはましだとあきらめました。

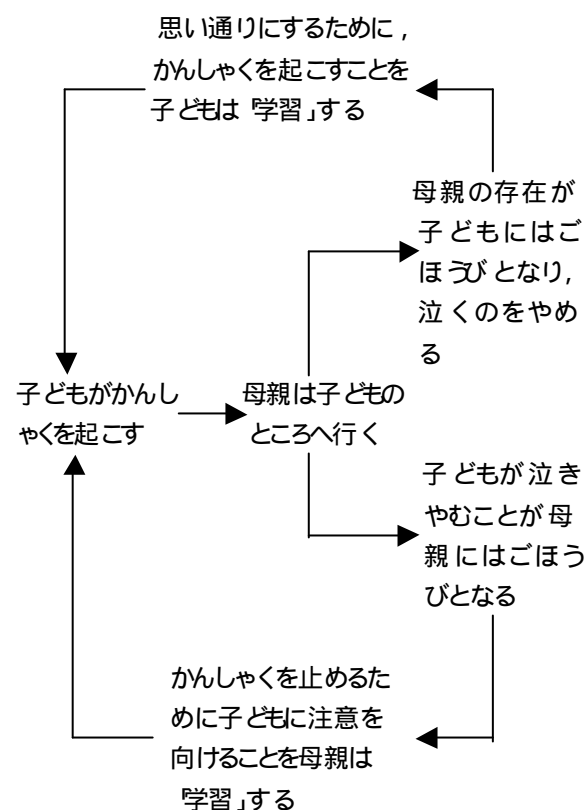
以上の経過の中で、母親と娘の行動は両方とも変わって行きました。花子はますます母親にしがみつくようになり、そのために母親は、花子に対して怒りっぽくなって行きました。どんなふうに変わっていったのか詳しく見てみましょう。

たいいていの子どもは、親と一緒にいてくれたり、親が注目してくれたりするのを喜ぶものです。最初の晩、花子は悪夢を見たために混乱し、なくさめが必要でした。しかし、次の晩以降は、ほんの少し安心させるだけでよかったです。ところが、花子は家族、特に母親からたっぷりかまってもらいました。泣き叫べばかまってもらえるということを花子は学習し始めたのです。花子は、わざと泣いた！叫んだりしようとし

たわけではないのですが、寝る前の習慣になってしまいました。母親がそれを止めさせようすると、泣き声は悲鳴やパニックに変わり、母親は負けてしまいました。まるで花子が母親をコントロールしているようでした。

欲しいもの（階下で親と一緒にいる事）を手に入れるためにこの行動を学習したのです。母親は、次第に花子に負けていきました。花子の言いなりになれば、手のつけられない大騒ぎをとりあえず避けることができたからです。ある意味で、母親は夜、子どものそばにいていくらかはほっとしていたのです。なぜなら、自分がゆずればパニックは起こらなかったからです。しかし、母親はそのツケを払わなければならなかったのです。

これは、悪循環の1例です。次の図のように表すことができます。



次の例では、親がどのようにして子どもの行動の結果をコントロールし、子どもの行動に影響を与えることができるかを示しています。

太郎の家庭でも、やはり学習が行われつつありましたが、この学習は、家族全員から喜ばれていました。太郎は学校の成績があまりよくありませんでした。ある日、太郎は家へ絵を持って帰りました。母親は、太郎を抱きしめて絵をほめ、どんなに自分が喜んでいいるかを表しました。太郎は、以前よりもたびたび学校から作品を持って帰るようになりました。なぜなら家族全員が喜んだからです。もちろん、太郎の親は、よく描けた作品にいちばん注目したので、太郎は、できのよいものだけを家に持って帰るようになりました。太郎はまた、学校でも一所懸命努力するようになりました。学校の成績がよいと家庭でもよこばれるというところを、太郎は学習したのです。つまり、学校の成績がよいと、家でもよいことがあるということを学習したのです。そのうち太郎は、自ら達成感を味わうために勉強するようになるでしょう。花子と太郎はふたりとも、自分が何かを行なった後に引き続いて何を経験するかということから、明らかに影響を受けていたのです。



親は、してほしいと思う行動を子どもがとった後、何らかの方法で報酬（強化子ともいう- 訳者）を与えることによって、子どものその行動に影響を及ぼすことができます。しかし、各々の子どもにとって何が報酬になるかを知ることが、必ずしも簡単ではありません。時には、ある行動の後にふたたび何が起きているかをよく見て、子どもや大人に何が満足をもたらしているかを判断するしかありません。ある子どもが喜ぶものを別の子どもも喜ぶとはかぎらないからです。おやつやおもちゃ、その他、子どもの欲しがるものや、したがる活動を、こまめに（報酬）にすることをよく親は考えます。しかし、興味を示すかまってあげるほめる...というように、子どもに注目することの方が、もっと大切なことが多いのです。注目することは、大変重要なことなので、実際には叱った、罰したりしていても、実はそういう形で注目していることが、子どもに満足感を感じさせることもあります。別の機会に《よい》行動に注目しないと、特にそうなります。

例えば、次郎は活発で冒険好きな少年で、4年間ひとりっ子で育ち、しかも初孫であったために、かなりの注目を周りから浴びていました。妹が生まれると、両親や祖父母からの注目は当然少なくなり、2-3カ月のうちに、次郎はとてやりにくい子になり始めました。

次郎のこづらにくい《れみよがし》な行動やパニックに、親は初め落ちついて説得にあたっていました。そのうちに叱るようになり、ついにはたたいて罵るようになりました。けれども次郎の困った行動は、罰するたびに、減るところかむしろ増えていくようでした。注目を浴びるといふことは、以前は次郎には当たり前なことでしたが、今では罰せられることをして初めてかなえられることになったのです。このように、たたかれることさえも、子どもには満足感を生み出すことは明らかです。生徒は単に注目を浴びたいがために、行儀悪くなるということに、多くの教師は気づいています。めんどうなことを起こさないで教師の注目の4分の3以上が得られないようなクラスもあります。生徒がおとなしくて《良い子》にいるときには、ほっとして注目しないという傾向が、家庭での親と同じように学校では教師にも見られます。

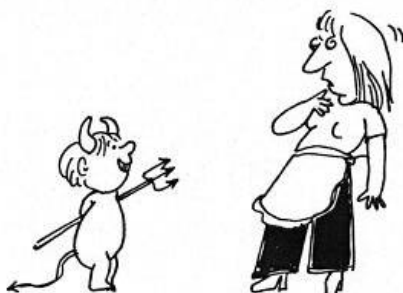
人間は行動をどのように学習するかを考えれば、子どもたちに対する前述の対応のし方を逆にすべきだということが分かります。つまり、あなたがもっとしてほしいと思う行動を子どもがとったときに注目してほめ、いらさせられるような行動には注目しないということです。破壊的、または攻撃的な行動の場合、とて無視できないことがあります。そのような問題が繰り返されないようにする方法については、後の章で述べます。

「あなたならどうしますか？」についての検討

子どもの行動に私たちがどう応じるかによって、子どもが同じ行動をどれくらい続けるかが決まります。それではここで、A、B、C、Dの答えが、本章の初めに述べたような子どもの行動を助長するか、思いとどまらせるかをみてみましょう。

A) 子どもに好きなものを与えることは、子どもがとった行動をもう一度あるいは何度もおこさせる可能性があります。

- B) 子どもの行動が主にあなたの気をひくためのものであって、あなたがそれを無視した場合、子どもは徐々にその行動をあきらめていき、その代わりに他の行動を学習していくでしょう。(子どもが《おりこうさん》のときに注目をしてあげて考えるべきでしょう)
- C) しかるなどは、それ自体が子どもに満足を与えてしまうことがあります。たとえ、それが罰として働くとしても、その効果はたいていごく短期間しか続きません。
- D) 《規則》を説明することは、たいていの子どもには役立ちます。しかし特に年少児の場合には、それだけでは不十分です。あなたが子どもの行動について期待していることを、いつもあらかじめ話しておくべきです。つまり、何か困った行動が起きてしまった後で《規則》を与えると、あなたが止めさせようと思っている行動に注目してしまふ結果になってしまいます。



「あなたならどうしますか？」の正解

- 1) 子どもが寝るときに、あなたにもっと長くそばにいて欲しいためだけに泣いている場合、おとなしくさせる最も効果的な方法は、「おやすみなさい」をいった後、ふざけたりせずに静かにほっておくことです(B)。初めのうちは、大変やりにくくて、助けなしではできないかもしれませんが、あなたが何か手だてを講じようとするなら、遅かれ早かれ、この段階をふまざるを得ないでしょう。
- 2) たとえ忙しくても、「おとなしく一人で遊んでいるのを、お母さんはわかっていますよ」という意味のことをほめかすことには、少しのあいだ家事を中断するだけの価値があります(A)。
- 3) 絵に注目したり、ほめたりすれば、学校で作った作品をあなたに見せるためにもっと持って帰ることを励まします。そしてそれは、学校での教科学習に対する興味をおこさせます(A)。
- 4) このように非常に困るというほどでもありませんが、いらいらさせられるような行動には、無視することが、それを止めさせるのに最も効果的な方法です(B)。運悪く、お客様が子どもに注目してしまうかもしれません。年長の子どもの場合には、次にお客様がくる時には事前に説明しておくこと(D)が、邪魔をしなことを学習させるのに役立つでしょう。

復習問題

次にあげる言葉の中から、最も適切なものを空欄に入れてください。

- | | |
|-------------|----------|
| A. 満足感をあたえる | B. 無視をする |
| C. 罰する | D. 説明する |
| E. 助長する | F. 悪循環 |

健一は、体の大きな3歳児で、思うようにならないと、いつでも奇声をあげます。そして、健一がパニックをおこすと母親はよく怒鳴りつけます。健一の母親は、健一が奇声をあげることを(1)のために怒鳴りました。実際には怒鳴ることは(2)ことにはならず、むしろ奇声をあげるのを(3)ことになっています。健一の奇声が続いているということから、怒鳴ることが(4)ことになっていることがわかります。母親は、健一に注目してその行動を(5)よけ、奇声を(6)方がよかったです。健一に自分のしていることを(7)といふ試みは、この年齢では大変難しいことです。このことはまた、奇声をあげている時に余分な注目を与えることになって(8)ことになり、パニックを続けさせます。この状況は、母親の叱責が健一に注目を与え、(長くはありませんが)おとなしくさせるという(9)です。健一の母親にとっての報酬は、闘いの間に得たわずかな休息でした。

もし、すべての質問に答えられなかったときには、**検討**の箇所を読み直して下さい。(答:1-C, 2-C, 3-E, 4-A, 5-E, 6-B, 7-D, 8-A, 9-F)

3章 いつどのように報酬を使うか

あなたならどうしますか？

次のような場合、あなたならどうしますか？

A . B . C . D の中から選んで下さい。(答えは一つとはかぎりません。)

- 1) 1歳の子どもをベビーベッドに入れたとき、初めて「ママ」と言いました。お母さんはうれしくて、もっと言ってほしいと思います。あなたならどうしますか？
 - A . 今ではほとんど使っていない哺乳ピンを用意し、ごほうびとしてそれで飲物を与える。
 - B . 子どもに「ママ」と言い返す。
 - C . 後で、午前中に、ベビーベッドで一緒に遊ぶ。
 - D . ほほえんで、子どもを抱き上げ、抱きしめる。
- 2) 10歳の子どもが、学校でよい成績をもらって帰ってきました。あなたならどうしますか？
 - A . 子どもが好きな食べ物を何か与える。
 - B . 子どもをほめる。
 - C . ごほうびとして「今夜は遅くまでテレビを見ていてもいいよ」と言う。
 - D . ほめてあげてから「よくがんばったから、将来あなたが学生になったときのためのお金を銀行に預けとくわね」と話す。
- 3) 12歳の子どもに、お手伝いの1つとして、いつも自分の靴を磨かせたいと思っています。子どもが忘れずに磨いているとき、あなたならどうしますか？
 - A . 「わあ！きれいになったね」とらような意味の言葉をかける。
 - B . ちょっとしたごほうびをあげる。
 - C . その夜、映画などの娯楽に連れて行ってあげる。
 - D . 寝床に入るときに、「今日はよくお手伝いしたわね」と言う。
- 4) 4歳の子どもが靴のひもを結ぼうとしています。あなたなら、いつ励ましますか？

- A . 靴ひもを結ぼうとするたびに
- B . 1週間に1度だけ靴ひもを結ぼうとしているときに
- C . 1日が終り、寝床にまいるときに
- D . 完全に結べるようになったときに

解説

前の章では、誰かが何かをしている最中や、その直後に起こったことは、それが何であれ、その後の行動に影響を及ぼすということを説明しました。何をする場合でも、そのことの結果として、あるいはそのことに対する反応として生じたことが、その人にとってうれしいことであったり、満足感をもたらすものであったりするなら、これからも同じ行動をする可能性は、回数の点でも強さの点でも大きくなります。その場合、この特定の行動の仕方は、「**強化された**」、あるいは「**強化された**」と言います。子どもが学習したことを引き続き行わせることが「**強化**」です。たとえ、それが「**良い**」行動でも「**悪い**」行動でも同じことです。人が報酬と感じたものは、それが何であろうと、その人の行動を強化します。子どもたちにとって報酬となるものには、目に見えるもの、例えばおもちゃや漫画、本、遊具、図工用品、趣味で集めているもの(外国切手など)、あるいはこれから集めようとしているもの、おやつ、お金、マーク、点数、星印やその他のトークンがあります。

子どもたちの行動を強化する報酬は他にもあります。活動です。それには、テレビを見たり、お話を聞いたり、本と一緒に見た「読んだりする受動的な体験もあれば、しばらくの間自由にエネルギーを発散する機会や、いつもより夜遅くまで外出したり、起きていたりしてよい許可を与えるということもあります。年少児の活動には親が参加し、年長児の場合には友だちが参加することが、とても大きな報酬になる事がよくあります。例えば、複雑なプラモデルを作ったり、ボードゲームをして遊んだり、釣りや散歩に出かけたり、パーティやダンスに参加したりすることです。このような活動はその性質から言うと、通常、後回しの報酬、つまり励ましたり、強化したりしようとしている行動から、ある程度時間がたってから行なわれるものです。しかし、子どもだけでは準備や計画や実行が難しい事を、親や他の大人が(後で)手伝ってあげるといふ約束をすることは、報酬の手始めとして、すぐに与えることのできるものです。

子どもへの報酬の中で、すぐ簡単に与えられ、また最も重要で効果的なものは、親や他の大人からの様々な形の注目、例えば関心、愛情、賞賛、承認、支持、同意あるいはお祝いなどです。そのほかには、微笑んだり、抱きしめたり、キスをしたり、背中をポンとたたいたり、肩を組んだりする動作や、あるいは「それはいいね」、「よるしい」、「よくやったね」、「私が考えていたのと同じだよ」、「おもしろそうだね」、「きれいだね」、「素晴らしいよ」、「それ私も好きだな」といった言い方もあります。

子どもの行動にどのような報酬を与えるかについて考えてみると、さらに一般的な2つのポイントがあげられます。

1. ある特定の報酬がすべての子どもたちに満足感を与えるものとは限りません。また、同じ子どもがいつでも同じ報酬に満足するとは限りません。
2. 大人からの注目は強力な報酬であり、たいいてい子どもの行動に影響を及ぼすので、他の報酬よりも積極的に用いるか、他の報酬と組み合わせて用いるべきです。

励ましか？ ワイロか？

多くの親が初めて計画的、意識的に報酬を使うことを考えるときに心配することは、結局実際には買収やゆすりになってしまって、好ましくないのではないかと、ということです。

ゆすりというのは、もしあることをしなければ、嫌なことが起こるぞ」と言って脅すことです。しかし、ここで提案している方法は、罰やその他のことで脅すことではありません。ワイロと言うのは、もしあることをすれば、良い結果になると約束することです。この言葉の元来の意味は、ワイロによってもたらされる行動が不法、または不道德なもので、普通はワイロを渡したもののだけに利益があります。もしあなたが励ましてやらせたいと思っていることが子どもの権利の侵害になったり、不誠実になったりしないかと疑問に思うことがあれば、報酬を約束したりしないことです。あなたが励まそうとしていることが、子どもの社会性の発達のために役立ち、第1に子ども自身にとって有益であることを私たちは願っています。たとえ、それがあ

なたや他の人たちにとって2次的に満足感をもたらすものであったとしても、

年少児にある行動をさせようとする場合、どんな報酬であれ、それを後で与えると約束したら、たいいていうまくいきません。私たちがこれまで力説してきたことは、あなたが望んでいる行動を子どもがしている最中に、あるいはそれをした直後に励ます必要がある、ということです。このことは、子どもが今協力してくれていることへのお返しに、「そのうちにすごいごほうび（自転車、ゲームボーイなど）をあげますからね」とチラつかせることによって、子どもの行動を変えようとしてきた多くの親にとっては、明らかにやりにくいことです。そういうやり方ではどんな効果も短期間しか続きません。

親と年長者との間の契約は、後の章で述べるように、ワイロに似ていると思われるかも知れません。しかし、本物のワイロは、利益があるように見えても、常に弱点があるものです。なぜならワイロの額は、＜受け手（収賄者）＞から次々に出される要求のために何回も引き上げられるからです。したがって、行動についての契約（就寝時間、家事手伝いの量など）を、年長児と親との間で取り決めるときには、利益がどちらか一方だけに偏らないようにすべきです。両者が契約から得たいと思っているものの見返りとして、何かを与え合うというのが本当の契約のはずです。このことは、両者ともに契約を交わさない自由、あるいは取り下げる自由があり、また、一方が契約を果たさなかった場合、もう一方も契約を果たす義務はない、ということを知っている、どのような分別のある妥協に基づいて行われます。これは、ワイロではなく、契約のプラスの面であり、年長の子もたちが公明正大で正直な人づきあいを学習するのに役立ちます。

報酬のタイミング

大切なのは、報酬の種類だけではなく、それをいつ使うかということです。年少児に報酬を与える場合、学習し習慣にしてほしいと思う行動を子どもがとっている最中か、あるいはその直後に報酬を与えることが大変重要です。もし報酬が遅れると、当の行動の後に子どもが別のことを間違えて励ましてしまうことになりかねません。

例えば、ある母親は7歳になる娘に、毎朝歯を磨く

ことを学習してほしいと思いました。子どもが忘れずに歯を磨いたときには、報酬として、高価ではありませんが、子どもが収集している色あざやかな外国切手を必ずあげることにしました。そして、子どもが学校へ出かけるときに切手を渡しました。それは、歯磨きをしてから30分も後のことで、その間に子どもはいろいろなことをしていました。何週間たっても子どもはよく歯磨きを忘れるので、母親はがっかりしました。と同時に、この子が以前より先早めにコートを着て学校へ出かけようとするに母親は気づきました。報酬の切手は、コートを着て学校へ出かけるという行動に関して効果があったのです。なぜなら、コートを着て学校へ出かけようとしているときに切手を渡していたからです。ですから、それより30分前の歯磨きに対しては、期待どおりの効果をあげられなかったのです。歯を磨いた直後に切手を渡すことにしたところ、子どもは毎日規則正しく歯を磨くようになり、その後、切手という報酬に頼らなくても歯磨きは習慣として身につきました。歯を磨いた後のさわやかさや美しさ自体が報酬になっていったのです。

このように年少児に何らかの行動を強化しようとする場合、時間がたつてからよりも、行動の直後あるいは最中に報酬を与えることが重要です。また、最初のうちは励ましたい行動の兆しが少しでも現れたら、頻繁に報酬を与えることが必要です。

しかしながら、そのうちに子どもが望ましい行動をするたびに報酬を与えることに、いつもあなたの時間を使うわけにはいかなくなるでしょう。親は報酬を与えるために簡単に時間を使うことが出来ないほど、毎日が忙しいのです。では、子どもを励ますために別の方法をとったとしたらどうなるのでしょうか？ 例えば、子どもがある特定の行動をするたびに注目する場合（業界用語で「連続強化」と言う- 訳者）は、たった1回だけ注目する場合に比べるとどうなのでしょう？ すでに私たちは、何かをするたびに励ますと、ますます子どもはそれと同じ事をするようになる傾向があるというのを見てきました。子どもは同じ事をして注目されるのを期待するようになるのです。このような場合、学習はたいへん速く進みます。つまりこの方法（連続強化）は、習慣づけを始めるときや、新しい行動を教えるときに効果的なのです。しかし、励ましや注目、報酬をやめた場合にはどうなるのでしょうか？ 間もなく子どもは、この種の報酬を期待しても

無駄だと気づき、新しい習慣を獲得したときと同じくらいの速さでその習慣を失ってしまいます（業界用語では「消去」と言う- 訳者）。

これは私たちにもよくあることです。例えばジュースやタバコの自動販売機にお金を入れたのに、品物が出てこないとします。私たちは機械をけっとばし、文句を言い、荒々しく押しボタンをがちゃがちゃさせ、たいいていの場合それ以上お金を入れる気にはならないでしょう。もし、もう一度お金を入れ、それでも品物が出てこなければ、もうその機械を使い続けようとはしないでしょ。自動販売機にお金を入れて、「自動販売機から出る品物」を受け取るという行動は、すみやかに消えていきます。憶えておくべきことは、子どもが何かをするたびに報酬を与えると、非常にはやく学習が成立するということです。しかしまた、この過程は報酬を止めるとすぐさま逆戻りするというのも大事な点です。

特に年長児の場合、普通の家庭生活では、強化したいことを子どもがするたびに、注目やその他の報酬を与える必要は必ずしもありません。その代わりに、ある行動が何回か（3~4回ごと、あるいはそれ以上でもよい）起こったときにだけ、いろいろな間隔で強化すればよいでしょう（業界用語で「間欠強化」- 訳者）。この場合、子どもはいつ報酬をもらえるかわかりません。これは年長児に対して、たいいていの親が日頃実行している方法です。実際に報酬を最初ほど頻繁に与えなくても、子どもは親の望んでいることをし続けようとするし、その行動がなぜ最も効果的で気が利いたものなのかという理由を理解し始めるでしょう。例えば、年長児に外出先でもテーブルマナーを守って欲しいと思っています。いつもいつも子どもにそれを思い出させることが出来るとは限りません。しかし、その子のテーブルマナーの良さを時々でも口にすることをしっかりやっていたら、報酬をさほど頻繁に与えなくてもよいという事は、1つの例です。

実際、年長児や大人の行動は、他者からの（この種の）間欠的な強化に基づいて続けられることがよくあります。私たちは、何かをするたびに、報酬を必要としているわけではありません。私たちは今ではもうある行動がなぜ望ましいか、その理由を理解していますし、多くの行動から満足を得ています。それでも

なお、様々な行動に対して時々行なうある種の強化によって <良い習慣> が維持されているのです。

本章で学んだ事の要点を繰り返してみましょう。ある行動パターンが起こった後で、報酬やほめ言葉、注目などを与えることによってその行動パターンを多くした「強めたり」することが出来ます。このことを「強化」と呼びます。

1. ある子どもの行動を強化するものが他の子どもにも当てはまるとは限りませんが、一般に大人からほめられたり、注目されたりすることは、子どもの行動を強化するのに有効です。
2. 年少児がある特定の行動をとるように励まそうとする場合は、その行動をとった直後に、しかも頻繁に強化する必要があります。
3. ほとんどの年齢の子どもに対しても、ある行動をこれから強化していこうとする場合、その行動をするたびに強化を与えると言うのもとても有効です（連続強化）。そうして習慣がいったん身につけば、それを維持するには時々強化するだけでよいのです（間欠強化）。つまり、子どもにとってその習慣自体が報酬になってしまうので、時々強化するだけでも習慣は維持されるでしょう。

「あなたならどうしますか？」についての検討

1. 多くの幼児にとって、母親からの注目や食べ物、たいてい報酬となるので、子どもの行動を強化します。しかし、子どもがある行動をとってから報酬を得るまでの時間が重要であることを忘れないで下さい。ということから、(B)と(D)の組合せが一番よいでしょう。
哺乳瓶を用意すること(A)は、効果的な強化のためには時間がかかりすぎます。子どもと一緒に遊ぶ(C)までに時間がかなりたってしまうと、その後子どもがとった別の行動に対して報酬を与えることになってしまうでしょう。
2. 子どもがどんな報酬に反応するかは、子どもによって実にさまざまですが、10歳児であれば、たいていは学校での勉強を励ますために食べ物(A)を使うことは、十分な強化にはなりません。ほめこ

とば(B)は、すぐに与えることができ、大変効果的です。あなたが他に何かをするにしても、同時にほめてあげたいものです。10歳児に効果的に報酬を与えようとするとき、2~3時間も間をあけるのは長すぎます。しかし、ほめ言葉を添えて、テレビをいつもより長く見せてあげること(C)は、大変効果的でしょう。お金だけ与えること(D)は、(A)と同じ理由から効果的ではありませんが、ほめ言葉と一緒に用いれば、貯金するということを子どもに教えることも出来るかも知れません。

3. これから靴を磨くというようなことをさせていこうとする場合、そのたびにほうびをあげたり(B)ほめてあげたりすることは(A)、最初の段階ではもっとも効果的です。映画は(C)、それまでに時間があきすぎますし、おあげすぎます。その日に後でほめてあげることは、いったん習慣になった後で、それを続けさせる上で必要な報酬です。
4. 年少児に靴の紐を結ぶ練習をさせる場合、最初のうちは、もっとうまくやろうと努力するたびに、報酬を与える必要があります(A)。週末に報酬を与えることは(B)、1日の終わりに報酬を与えること(C)と同様に、時間があき過ぎます。しかも1日の終わりというのは、紐を結ぶのとは反対に、紐をほどき靴を脱いで寝ようとするときでもあり(一般の日本人家庭には当てはまりませんが - 訳者)、よくありません。子どもが、最終的にどうにかこうにかこの種の課題を完全に身につけるまで待つとすると(D)、たとえ不完全でも、もっと前の段階で励ましを与えなければ、あなたと子どもは非常に長い間待たねばならないことにもなりかねません。ほめ言葉は、親が気軽に、そしてすぐに与えることの出来る大変有効な報酬です。

復習問題

1. 子どもが何か新しいことを学習しようとしているときには、いつ報酬を与えるか？
A : その日の終わりに
B : 新しい課題に取り組んだとき
C : とどき
2. 子どもが服を片付けたりするような習慣をひとつ身につけたら、親は次のどれをすればよいか？

- A :この行動に対しては ,もう決して報酬を与えない。
- B :子どもにいつとは分からないように ,ときどき報酬を与える。
- C 毎週 ,同じ曜日に報酬を与える。
- D :その行動が見られたらいつでも報酬を与える。

3. 良子は午前 8時に朝食の食器を洗い , 8時半に自分の部屋を片付け , 8時 40 分に弟とけんかをした。良子が食器を洗い , 部屋を片付けたことに , 母親は 8時 45 分に気づいて , 「いい子だね」というような漠然とした言い方で良子をほめた。その朝 , 良子の取った行動の中で , 母親の漠然としたほめ言葉に最も影響を受けた行動は何か ?

- A 食器を洗ったこと
- B 部屋を掃除したこと
- C 弟と喧嘩したこと

もし , 答えられなかったときには **練習問題の解説** を読み直して下さい。(答 :1- B , 2- B , 3- C)

第4章 子どもの行動をどう言い表すか

あなたならどうしますか？

行動についての次のような説明は明確でしょうか。それとも不明確でしょうか。明確なら、不明確ならXを、それぞれの文の前に書き入れて下さい。

- 1) 太郎は、2時から2時半までの間に6回席を立ちました。
- 2) 次郎は、今日お行儀の悪いことを2度しました。
- 3) 花子は、庭で楽しそうに遊んでいます。
- 4) 三郎は、今日の夕食時、お行儀よくしていました。
- 5) 四郎は、保育園でお母さんが部屋から出るたびに泣きました。
- 6) 寛子は、スクールバスの中で毎日かんしゃくを起こします。

解説

前の2つの章では、子どもがどの様に、日々の行動を学習するかについて考えました。また、子どもの行為の直後に起こる出来事が、その子どもの行為を左右する点で最も重要なものであることも説明しました。このことは、大変重要なことですから、何回も繰り返し説明しました。子どもの行動に対する親自身の反応のタイプやタイミングが大切であることを、親は理解しなければなりません。それを理解したときに初めて、子どもが適切な行動を身につけていく手助けを親はできると言えます。



これらの変化を起こすための第1の課題は、あなたが変えたいと思っている子どもの行動は何であるかを決めて、それを正確に言い表すことです。これは簡単そうですが、実際にはむずかしいことです。しかし、この本で述べているような手続きを実行してみることがとても重要です。実行するのをためらわないで下さい。この章で述べるような観察力を養えば、そのうち子どもの行動を明確にしたり、言い表したり出来るようになります。

私たちは、子どもが「お行儀悪い」とか、「悪いことをしている」とか言いますが、このような表現を他の人はどう受け取るでしょうか。当然のことながら何が起きたのかについては分かりません。本当に子どもは「やっかい」だったのでしょうか。それとも、おどめの目の向け方がいつもより批判的だったのかも知れません。どちらだったのか分かりません。ある親は望ましくない行動だと考えていることでも、別の親ならもっと成熟した行動が身につく前の一時的なものでしかないと考えるかも知れません。

次のような場面を想像して下さい。五郎は、夕食の時、えんどう豆が嫌で、妹の方にはしき飛ばしたので、食卓からはずされました。五郎はじだんだを踏みながら寝室へ行き、かんしゃくを起こしました。こういうエピソードを詳しく話そうとする場合、あなたなら五郎は「お行儀が悪かった」としか言わないかも知れません。しかし、これではこの場面の様子ははつきりしないままです。五郎が何かをしたので、親は食卓からはなれるよう五郎に命じた」ということは分かります。しかし、どんなかんしゃくなのかということについて、私たちはみな同じ考えをもっているのでしょうか。自分の部屋で五郎は何をしたのでしょうか。それはどのくらい続いたのでしょうか。いつ始まり、いつ終わったのでしょうか。五郎は自分の部屋に入りおもちゃを投げたり、家具やドアを蹴ったりして、5分間わめいていました」と言えば、実際に起きたことについて私たちはもっとよく理解できるでしょう。同様なことですが、ある教師が「達也は今日運動場で大変攻撃的なふるまいをしました」と言ったとしましょう。この場合、どのように受け取られたでしょうか。解釈のあらゆる可能性を考えてみて下さい。

言葉を使って言い表すとき、このような不正確さは、

多くの問題を引き起こします。そのことと関連する問題が3つあります。

まず第1に、人は何が起こったかを言い表すよりも、解決することに向かう傾向があるということです。たとえば「攻撃」という言葉は、ある人にとっては、特定の意味を持ちますが、別の人にとってはまったく違うことを意味することがあります。あなたがたは今までにこのような問題を経験したことがおありでしょう。特に、教師や医師など、子どもをみてくれる人たちにどういう状態であるかを伝えて、アドバイスを受けようとするときなどに、自分では明確に言ったつもりでも、相手はその問題を理解できないので、はっきりさせるために質問をしていくことに気づくことがあります。これは両者をいらいらさせ、あなたが求めている援助を得にくくしています。これは何が起こったかをストレートに言い表すよりも、むしろ解釈のために言葉が使われている場合によくみられます。たとえば、実際にあったことによってではなく、「すてき」か「すてきではない」か、「攻撃的」か「服従的」か、「よい」か「悪い」かで、人の行動は言い表されています。

第2に、あいまいな言い表し方は、子どもの行動の測定や評価をしにくくします。親が、出来事を不正確に言い表した場合、その回数・長さ・時間を後でどの様に比較できるのでしょうか。学校の教師は自分の教え方で生徒がよく理解したかどうか知りたいと思っています。生徒の知識がすぐに増えると教師は考えてはいませんが、以前の宿題やテストの結果から変化をチェックします。同様に、長い間かけて身につけた習慣をやめさせて、別の行動パターンを子どもに学習させようと思うなら、親も希望的観測を当てにしないで、本当に変化が起きているかどうかをはっきりと知る必要があります。

第3に、まずい決めつけや言い表し方は、子どもの行動を変える可能性を妨げます。子どもの活動の言い表し方があいまいなものであれば、あなたが変えたいと思っていることは明確になりにくく、その変え方も大変むずかしくなります。

何を強化するのか、あなたにはっきり分かっていなければ、あなた自身の行動は矛盾したものになるでしょうし、学習は遅れ、してほしくないことを子どもが学習してしまうことになりがちです。あなたが今より先順序立てて子どもを援助したいと思うなら、子どもと

あなた自身のために、問題をはっきりさせなければなりません。

例を1つあげましょう。浩二はとでもだらしなくて、部屋は散らかし放題で、さがし物は絶対に見つからないと言ってよいほどでした。何もかもが、そこらじゅうに散らかっていました。母親はせめて物がなくなならない程度に、きちんとさせたいと思いました。それを始める前に、母親は、「きちんとする」という言葉が何を意味するかをはっきりさせました。その結果、浩二が何をしたときに報酬をあげたらよいかを、母親ははっきりと理解しました。それを始めたとき、浩二は7歳でしたので、浩二がその日遊んだおもちゃを片付けたときに報酬をあげよう母親は決めました。子どもが大きくなるにつれて、「きちんとする」と言うことで母親が何を意味したいかは変わって行きました。そして浩二が10歳になったときには、服を片付けたりベッドを整えることも母親は期待しました。1-2年たつと浩二は部屋がきちんとしたこと自体が報酬になることを学習し、この段階で自分自身の行動基準を持ち始めました。

それでは次に、明確な言い表し方をするときの3つの問題点についての例をあげてみましょう。

もし、子どもの行動の一面を、ほとんどの人の理解が同じになるようにうまく言い表すことができたなら、子どもがしていることを観察し、明確にすることができるかどうかとい第1番目のテストに十分合格したことになります。

ある幼児クラスの教師は、新しく入ってきた5歳児の最初の3日間の登園時の様子を、次のように言い表しました。第1日目、その子は泣きじゃくって、5分間はコートを脱ごうとしませんでした。その後は落ち着いてクラス活動に加わり、楽しくやれました。第2日目、その子は30秒間すすり泣き、窓からお母さんを見送ってからクラス活動に入りました。第3日目、その子は泣かずにドアのところでお母さんに手を振り、まっすぐ自分の机に向かい、お道具箱を手にししました。この言い表し方から、私たちはこの子が幼稚園に慣れていく様子を詳しく知ることができます。あいまいな単語や語句は避け、子どもがしたことだけを言い表しています。けれども、その子の母親が近所の人に同じ出来事を次のように言ったのも無理から

ぬことです。学校へ行き始めた頃、あの子はとてもうるたえたのですが、しばらくして落ち着きました。子どもがしたことについてのこの言い方、「とてもうるたえた」は、タイミングについての言い方、「行き始めた頃」、しばらくして」と同じように、まったく不明確です。この母親の言い表し方では、幼稚園に通うことへの子どもの反応は、重度の情緒的混乱から母子分離のときのちょっとした扱いにくさまで、人によってさまざまに受けとられます。

忘れてはならないもうひとつのことは、時間の経過だけでなく、ひとつの場面から別の場面が変わることによって、行動についての判断が変わる傾向があるということです。その点をはっきりさせるためには、判断を避けて、起こったことだけを忠実に言い表すことが重要です。たとえば、ある父親は、食事中に食べ物をテーブルにこぼすのは行儀が悪いと考えていました。しかし実際には、お客様が来ているときに子どもが食べ物をこぼした場合にだけ、そのことに注目していたのです。そのあとで、父親は息子の健一に「今日、おじさんとお茶を飲んでいたとき、行儀が悪かったな」と言ったかもしれません。その翌日、まったく同じことが家で起きたときには、父親は健一と妹がけんかしなかったということにだけ注目して、「今日は食事中の行儀がよかったな」と言ったかもしれません。健一が2つの場面でしたことを、もしこの父親が詳しく言い表していたなら、それぞれの場面では同じ行動をしていたこと、そして場所によって変わったのは、父親自身の認識であるということに気づいたことでしょう。

今度は、父親のテーブルマナーについての考え方が、2、3カ月の間に変わったと仮定してみましょう。その場合、食べ物をテーブルにこぼすのは行儀が悪いと父親は以前考えていたのに、あとになると、そのようなことは大した問題ではないと思うようになったら、こととなります。ある場合には、食べ物をこぼしたので「行儀悪いね」と言い、別の場合には、テーブルにまた食べ物をこぼしていたのにかかわらず「行儀がよかったな」と言うことは、混乱を招く言い方であり、まるで子どもの行動が変わってきたかのように聞こえてしまいます。しかし、実際に変化していったのは父親の考え方なのです。この点は注意する必要があります。つまり、親は自分の行動が一貫したものであるかどうかを確かめるために、絶えず自分自身

の行動をチェックしなければならないという点です。

子どもに対する親自身の行動が一貫していないことが、問題の原因になっている場合がたくさんあります。

次のページの言い表し方は、子どもが何をしたかについての明確な例と不明確な例です。

このような正確な観察は、まるで親が超然としすぎると見えますか。そのような反対意見がよく出ま

明 確	不 明 確
今日の午前中の遊び時間、正夫は3人の子どもをげんこつでたたきました	正夫は今日、攻撃的でした
敏子は火曜と木曜のおやつの時間に、1度ずつヨレクをこぼしました	敏子はきたならしい食べ方をします
文太は今日の午前中の30分間、妹とブロックで遊びました	文太は今日の午前中、よい子でした
哲男は毎朝毎晩、歯を磨きます	哲男は歯の磨き方を知っています
豊はお話を聞く間、1分以上、椅子に座っていません	豊は多動です

す。しかし、親および子どもの行動を正確に観察して、明確に言い表すことに少し手間ひまをかけている親は、このことから、子どもとのつき合い方がよくわかるようになるだけでなく、ひとりひとりの子どもをよく理解し、子どもとの関係をよくすることにもなることに気づいています。このようなことによってはじめて、きちんとできるのです。次の章では、子どもが何をしたかについての情報を記録したり、グラフ化することについて述べます。そうすれば、問題を明らかにしたり、子どもの行動のしかたを変える場合に、当て推量に頼らないですむでしょう。

結論として言えば、あなたを悩ませている子どもの行動の一面を明確に言い表さない場合には、次のような不都合が生じてきます。

1. 自分以外の人とその問題について意見交換す

ることが難しくなる

2. 問題の程度を評価することが難しくなる。その結果として、
3. 子どもの行動を変化させることが難しくなる

もちろん、これらの不都合は、すべて互いに関係のあるものです。この不都合をなくすためには、観察できる出来事で表現すること、つまり、ある場面で子どもが何をしたのかといふ表現で行動を言い表すことです。子どもの行為を観察し、明確にすれば、あなたは次の質問に「はい」と答えられるはずで

1. 言い表したことで、子どもが実際に何をしたかについて他の人も意見が一致しますか？
2. 言い表したことで、ある行動がいつ、どのように始まり、そして終わったかについて明確にできますか？
3. 行動の起こった場所が変わったり、時間がたったりしても、言い表したことは、同じように明確ですか？

「あなたならどうしますか？」についての検討

- 1)〔 (明確) 〕 太郎の落ち着きのない行動についてのこの言い表し方は、測定できる言いまわし(その時間帯に太郎が席を離れた回数)で表現されています。
- 2)〔× (不明確) 〕 「行儀が悪い」という言葉は、いろいろと解釈できます。
- 3)〔× (不明確) 〕 「楽しそうに」というのは主観的な言い表し方であり、実際に起こったことが伝わらないし、測定もできないし、将来あるいは過去との比較もできません。
- 4)〔× (不明確) 〕 ある家族にとって適切なことが、他の家族にもあてはまるとはかきりません。また、実際に起こったことについては話されていません。
- 5)〔 (明確) 〕 泣くということの私たちの理解が同じであるかぎり、明確です。ほとんどの人の理解は同じです。
- 6)〔× (不明確) 〕 「かんしゃく」という言葉からは、ひろ子が実際に何をしたかについてわかりません。そのかんしゃくがどんな行為であったかについて知る必要があります。

復習問題

次の文は明確でしょうか、不明確でしょうか。

- 1) 「よし子は読み方の授業で、顔をあげずに5回答えました」と先生は報告しました。
- 2) 話し合いが始まってから、4人の人が部屋に入ってきたことを修は観察しました。
- 3) 文学の授業の最も重要な目的は、詩の理解力を深めることだ」と寛子の先生は言いました。
- 4) 茂は親がお客様と話している間、ふざけて注意をひこうとしました。

復習問題の答 :1 - 明確 , 2 - 明確 , 3 - 不明確 ,
4 - 不明確

5章 観察したことを書きとめる

あなたならどうしますか？

次にあげる問題行動4例の記録として、あなたならどのようなことについて記録しますか。A、B、Cの中から選んでください。

- A.その行動の回数
- B.その行動の持続時間
- C.その行動を行なった回数の割合

- 1) 夜、あなたが子どもをベッドに寝かせて部屋を出て行くと、子どもは決まってあなたを大声で呼びます。
- 2) あなたの子どもは、言われたことをしないようです。
- 3) あなたの子どもは、いつも家中あちこちに服を放りっぱなしにします。
- 4) 極端な例ですが、あなたの子どもは落ち着きがなく、集中力が乏しいので、課題をやり通す力がないのではないかとあなたは心配しています。

(答:1 - B, 2 - C, 3 - A, 4 - B 検討P. ... x参照)

観察したり、正確に言い表したりする必要のあることがいったんわかったなら、もう一歩進んで、今後は子どもの行動に影響を与えるための基盤をしっかりとさせます。子どもの行動を変える前に、その子どもは何をしていたのかを記録しておかないと、はたしてどれくらいまいったのかを、あとで確かめることができません。そのために、子どもの行動を変えようとする前後、そして変えていく最中の記録が必要です。ここにあげた記録方法は、子どもの問題行動を正確にとらえるのに役に立つでしょう。そしてこの記録方法によって、親も子どもの問題行動を客観的に見つめることができます。たいていの親は子どもに近すぎるために、親自身のやり方と子どものやり方がはっきり関係しているということが親には見えてきません。

この章では、なぜ子どもの行為を観察し記録しなければならないのか、その理由をほかにもいくつか考え、さらに、なぜそれが数々の問題行動を解決する上で重要なのか、その理由も考えていきます。

情報を集める

子どもの行動を明確にとらえれば、子どもの行為の特

徴をいくつか記録できるようになります。さまざまな場面に応じて記録方法もたくさんあります。いろいろな場面で、何をどのように記録するかについて考える前に、まず最も有効な方法を2、3知っておかなければなりません。

1. 回数

決まった時間の中に、ある行為を子どもが何回するかを記録することは、一般に最も有効な方法です。ある行為は、とても頻繁に起こるかもしれません。たとえば、たいたり、かんだり、泣きわめいたり、けったり、物を投げたりすることなどです。一方、めったにしないことが問題となる行為もあります。たとえば、おもちゃをかたづけたり、他の子どもたちと遊んだりすることなどです。どちらの問題でも、行為の回数を記録するのがいいでしょう。

子どもがあることを何回するかを数える場合に重要なことは、親がすること次第で子どもの行為の回数が変わるようではいけないということです。たとえば、子どもがどのくらい言うことをきかないかを調べる際に、子どもが指示に何回応じたかを数えるの間違うことがあります。なぜなら、その数は、全部でいくつあなたが子どもに指示を与えたかによって左右されるからです。知らず知らずのうちに、あなたは子どもができるとわかっている指示だけを与えていたかもしれませんし、反対に、いつもできないとわかっている指示だけを与えていたかもしれません。その場合の記録は、指示に対する子どもの反応よりも、指示を与えるときのあなたのくせを表すこととなります。

次に述べるようにすれば、あることを子どもが何回するかをうまく記録できます。はっきりと定義づけられた子どもの行為を、用紙の上の方に、行を変えて書きます。その曜日のところの問題になっている行為が起こるたびに印をつけていきます。

この記録方法の例を次のページにあげます。

この結果から、月曜日に太郎は15回たたき、12回泣きわめき、7回物を投げたことがわかります。ほかの曜日のこともわかります。あなたには、問題の回数や程度がわかりはじめたことでしょう。そして、何が問題行動に影響を及ぼしているかがわかるかもしれません。

199×年 1月20日～26日		子どもの名前 太郎	
観察した行動	記録時間		
1. 他児をたたく	1日中		
2. 泣きわめく	1日中		
3. 物を投げる (遊び時間以外に)	1日中		
月曜日 1月20日			
1. 正正正	15	備考	
2. 正正丁	12	普通の日	
3. 正丁	7		
火曜日 1月21日			
1. 正正下	13	午後、公園に行く	
2. 正一	6		
3. 下	3		
水曜日 1月22日			
1. 正正正下	18	小さい子どもを連れて たお客様が来る	
2. 正正正正正正	35		
3. 正正一	11		
木曜日 1月23日			
1. 正正一	11	普通の日	
2. 正正一	11		
3. 正下	8		
金曜日 1月24日			
1. 正正正正丁	22	普通の日	
2. 正正正	14		
3. 正	4		
土曜日 1月25日			
1. 正正正下	18	買い物をしてしに繁華街 に出る	
2. 正	4		
3. 正一	6		
日曜日 1月26日			
1. 正正正一	16	教会へ行ってから外 食する	
2. 正	4		
3. 丁	2		

2. 持続時間

ある行為の持続時間の記録は、「よい」行動にも悪い行動にも使えます。たとえば宿題をしているときに、あるひとつの課題に集中している時間や、かんしゃくを起こして泣いている時間の長さを記録できます。こういった行為を変える場合には、その行為の持続時間を長くしたり短くしたりすることが目標になります。記録をとるときには、ひとつの行動がどれくらい続いたかを簡単に記します。たとえば、次郎は毎朝、時間どおりに学校へ行く用意をするのが苦手でした。次郎はたいへんのろまで、しかも本やゲームに夢中になってしまうと、何をしようとしていたのか忘れてしまいます。母親は毎日、次郎をせかさなければならず、これにはうんざりしていました。母親は何らかの手をうつ前に、まず次郎が用意をするのに要する時間を記録しなくてはならないと考えました。1週間の記録は次のとおりです。

このように、次郎を1週間観察してみると、彼ののろさがわかりますし、さらになぜ、あるときは他のときよりも、

199×年 7月19日～23日		観察時間	
観察した行動	記録時間		
登校準備に要した時間	午前中		
月曜日			
午前7:00-8:35=95分	備考		
火曜日			
午前7:00-8:50=110分	次郎は自分の部屋でパズルをして 遊んでいた		
水曜日			
午前7:00-9:00=120分	次郎は犬と遊んでいた		
木曜日			
午前7:10-8:30=80分			
金曜日			
午前7:00-8:40=100分	次郎は、洗面所で流しにおもちゃ のボートを浮かべて遊んでいた		

よけいに遅いのかという理由もわかります。言うまでもないことですが、他の情報、たとえば服を着たり、朝食をとったりすることについての情報や、母親が次郎を現実にとどようにせかしているかについての情報なども役に立ちます。しかも、新しい方法を使って、母親が次郎を励ました場合、果たしてそれが時間短縮に効果を発揮したのかどうかを、この単純な記録からだけでもあとで確かめることができます。

3. 割合

ある特定の行為がとれくらの割合でみられるかということを記録する場合もあります。たとえば、子どもが家でどれくらの割合で言うことをきくかをみるために、あなたが毎日のように与えている、ありふれた頼みや指示のリストを作ります。年少児の場合には、子どもが喜んでいうことをきくかとか、手伝うかとかを調べるために、何かゲームをして遊ぶというような特別な場面を設定する必要があるかもしれません。そのつど、子どもへの指示は同じ組み合わせで与え、制限時間を決めます。制限時間は指示や要求のタイプによって異なるでしょう。

もうひとつの例は、もっとわかりやすいでしょう。三郎に何かを頼むとき、何回も言わないと、三郎は気がつかないということに、親は不満をもっていました。たとえば三郎は、遊びをやめて家に入るように言われても、1回では気がつきません。夕食ができたと言っても無視しているので、結局いつも遅れるし、何回も言わないとなかなか寝ようとしません。次の表は、三郎が何かするように言われて1回目で応じたかどうかです。

指示に対する反応

指示内容	1月20日		1月21日		1月22日		1月23日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1. お使いに行 って来てちょう うだい。 (15分)		+		+		+		+
2. 遊びをやめ てすぐお家へ 入りなさい。 (5分)	0	0	0	+	0	0	0	0
3. 食卓のかた づけを手伝っ てちょうだい。 (1分)		-		+		-		0
4. 今すぐ2階 へ行って寝な さい。 (5分)		0		+		0		0
5. 服をかたづ けてちょうだ い。 (1分)	0	0	0	+	0	+	+	0

0：応じず +：指示どおり応じた -：応じたが正しくなかった

この記録からわかるように、三郎はお使いにはいつも喜んで行きましたが(1)、1回呼んだだけで遊びから戻って来たのはたった1回でした(2)。また、寝るように言われたり(4)、服をかたづけるように言われたりしたとき(6)、1回目で応じたのはまれでした。さらに、三郎はたいてい食卓の用意を手伝おうとはしたのですが(3)、3回のうち2回はちゃんとできませんでした。何らかの理由のために、1月21日の夕方、三郎はとくに協力的でした。その理由を考えるために、その日の夕方に何か特別なことがあったのではないかと考えてみなければなりません。

してほしくない行動と、してほしい行動の割合は、次のような場合によく記録します。すなわち、子どもに何か新しいことを教える場合とか、言葉の問題のような何か特別な問題をもっている子どもを援助する場合です。このような場合、指導者や親は、子どもにある種の指示を与えて、子どもが反応するのを待ちます。子どもは望ましい反応をするかもしれませんし、しないかもしれせん。あるいはまったく、的はずれのことを一所懸命やろうとするかもしれません。

言葉をはっきり言わせるためにこの方法を用いた例をみてみましょう。浩二には軽い言葉の障害がありました。そこで、浩二が家族の呼び名を3種類まねできたかどうかを、ある日の10場面記録しました。

呼び名の模倣 200X年1月20日

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	%
										0	
ママ	+	+	0	-	/	/	/	+	/	+	40
パパ	0	0	/	/	0	/	+	/	+	+	30
オニイ	0	/	/	/	+	+	/	+	0	+	40
チャン											

この表から、このとき浩二が、全試行中の30~40%の割合で、これらの呼び名を正しく言えたことがわかります。また、いつ頃うまく言えるようになるかの見通しを立てることも難しくないでしょう。

これは簡単な記録方法です。これから先の状況を変えようとするなら、子どもが何をしているのかということと、子どもの行動にあなたはどんな影響を及ぼしているのかということについて知っておく必要があります。急いで先に進む前に、もっと重要なポイントがいくつかあります。

まず第1に、ほとんどの親にとって、子どもの行動を記録するというのは、新しい経験だということです。ですから、もし最初のうち、非常にめんどくさそうにみえても、どうかくじけないうでください。

第2に、子どもの行動を、今すぐ変えようとしたがために行きづまってしまふ親がいるということです。私たちがまず勧めることは、あなた自身と子どもとのつきあい方をじっくり考えて、何が起きているかをよく検討することです。つまり、もうあなたは、子どもが何をしているかを記録することができます。しかし、次のことにも注意しておかねばなりません。

i) 場所

あなたが心配している事柄を、子どもがどこでしたかということです。たとえば家にいるときだけ、やりにくい子どももいますし、学校や保育園にいるときだけ、やりにくい子どももいます。またいずれの場所でも問題をもっている子どももいます。何をすべきかを決める際、問題になっている行動が起きたときの場面を知っておくことは当然重要です。

ii) 状況や条件

状況や条件もさまざまです。たとえば、お客様がいるときや、家でお手伝いをするときになると、やりにくくな

る子どもがいます。これらの状況をきちょうめんに書きとめれば、いつも何が問題を起こすきっかけになっているかがわかります。

iii) あとで起こったこと

あなたが気にしている行動を子どもがとったあとに、何が起こったかということです。これは再び同じ行動をとるかどうかに関わる重要なことです。これまでの章でも述べてきましたが、子どもの「適切」な行動、あるいは望ましい行動を強化することが重要だということを出してください。また、ある状況では、思いがけないことながらによって強化されてしまうことも憶えておられるでしょう。たとえば、父親の注目をひくための唯一の方法として、平手打ちをくわされるために父親を挑発したり、物が欲しいのではなく、友だちから注目をあびたいがために盗みをしたという場合です。子どもの行動にまわりの人がどう反応しているかをよく見れば、問題行動が続くように、子どもに注意を向けていることに気づくことが多いでしょう。

多くの家庭で、まさに観察し記録することによって、子どもの問題行動がまったくなくなったことではないと、いつか明らかになったり、あるいは子どもにその問題行動を克服できるようにしてあげるには何をすればよいか、すぐわかるようになったりするので。しかし、そう簡単に解決しない問題もあります。そのような場合こそ、とくに記録が役立つのです。

ひとたび、どの行動が心配なのかをはっきりさせたら、次の段階はそれに合う記録方法を選ぶことです。たとえば子どもが泣きわめくの記録する場合、どのくらいの回数で、どのくらいの時間、泣きわめくのかに注目するかもしれませんが、しかし親は、1日中鉛筆と紙を手を持って歩き回るわけにはいきません。実行可能な記録にするにはどうすればいいでしょうか。

まず第1に、いつ、どのようにして記録をとるのかを決めなければなりません。もし、泣きわめきはたまにしか起こらないが、起これば長時間続くという場合なら、第1段階は、泣きわめいていた時間の長さの記録で十分かもしれません。このタイプの泣きわめきについては、1回毎に泣きわめきが始まってから終わるまでの時間を、おそらく1日中、記録しなければなりません。そうすれば、子どもが何回泣きわめいたかということも、その日の終わりに知ることができます。もし、泣きわめいている

時間は短くても、頻繁に起こるような場合は、もっと短い時間間隔を取り出して、それをサンプルとして記録するだけでよいのです。その場合、1日のある特定の時間帯だけ記録します。もし、情報をちゃんと集め、一貫した方法で記録していれば、その泣きわめきについてのおおよそのパターンがわかるはず。時間を正確に計るものや、泣きわめくなどの行動が起こった回数を記録しておけるちょっとした道具が役に立ちます。

最後に、子どもの行動を変えようとする前に、その子どもの行動を記録しておくことも忘れないでください。ふだんの行動と同じだと確信できるまで記録を続けるべきです。言い換えれば、ふだんと違う日や特別な場合の子どもの行動だけを記録していないか、確かめなければなりません。とくにこの段階では、子どもの行動をあなたが記録していることを、子どもに気づかれないようにするほうがよいでしょう。



次のページのような記録方法は役に立つでしょうし、ふだんの生活の中では唯一実行可能な方法かもしれません。これを「間隔をあけた記録方法」と呼んでいます。これはとても簡単です。この方法を説明する前に、もう一度、最初に例としてあげた太郎の場合についてみてみましょう（P. 20 参照）。太郎がどれくらいの割合で泣きわめいたか憶えていますか。1日に泣きわめいた回数は、月曜から日曜まで、12, 6, 35, 11, 14, 4, 4 でした。お客様が来ていた水曜日に、太郎が泣きわめくたびに35回も印をつけた回数たりするわずらわしさを考えてみてください。太郎の母親は料理をしたり、お客様に話しかけたり、家の中の雰囲気をよくしようとす一方、記録をとろうとしました。これはたいへんなことです。では、このような状況では、泣きわめくたびに記録するのではなく（そんな時間はなかったのです）、30分間という時間を決めて、その間に泣きわめいたか

水曜日	泣きわめいた	泣きわめかなかった
午前 7:00~7:30		×
7:30~8:00		×
8:00~8:30	×	
8:30~9:00	×	
9:00~9:30		×
9:30~10:00	×	
10:00~10:30		×
10:30~11:00		×
11:00~11:30	×	
11:30~12:00		×
午後 0:00~0:30	×	
0:30~1:00	×	
1:00~1:30	×	
1:30~2:00	×	
2:00~2:30	×	
2:30~3:00	×	
3:00~3:30	×	
3:30~4:00	×	
4:00~4:30	×	
4:30~5:00	×	
5:00~5:30	×	
5:30~6:00	×	
6:00~6:30	×	
6:30~7:00	×	
7:00~7:30	×	
7:30~8:00	×	
8:00~8:30	×	
8:30~9:00		×
9:00~9:30		×
9:30~10:00		×
合計	21	9

どうか記録するようにしたらどうでしょうか。その30分間に泣きわめいたのが1回であるか10回であるかは問題ではなく、どちらも1回として数えます。どんな記録なのかみてみましょう。

この書き方では、太郎が泣きわめいた回数は、月曜日から日曜日まで、8, 4, 21, 7, 10, 3, 4 と数えることになります。

もし、太郎が泣きわめいたか、わめかなかったかを1時間ごとにつける場合には、月曜日から日曜日まで、

5, 3, 12, 3, 6, 2, 3 となるでしょう。また、朝、昼、晩に分けて数えることにすると、情報はもっと少なくなります。

簡単にした記録方法

太郎 - 泣きわめき - 水曜日 - 30分ごと															
	午前			午後											
	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
はじめの30分間	×				×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
あとの30分間	×	×				×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

それでは、何が起きているのかが十分にわかり、なおかつ、めんどくさくなく、時間のかからない方法を選ぶために、別々の方法で集めたものを比較してみましょう。

	全体数	30分毎	1時間毎	朝 昼 晩
月曜日	12	8	5	2
火曜日	6	4	3	2
水曜日	35	21	12	3
木曜日	11	7	3	2
金曜日	14	10	6	2
土曜日	4	3	2	2
日曜日	4	4	3	2

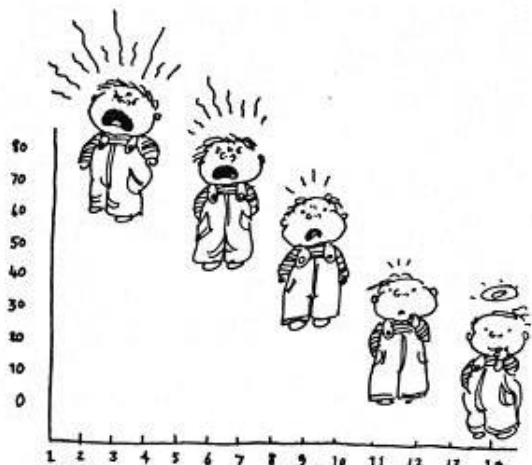
この記録がどのようなものであるかを理解するために、この章の後半では、グラフにしてみましょう。結論は、30分毎、あるいは1時間毎の記録なら、行動パターンについて十分な情報を与えてくれそうということです。ある行動が生じるたびに記録することは、おそらく必要ありません。場合によってはそうする方がよい場合もあるでしょう。あなたの場合にはどれが一番よいかは、自分で何度か練習してみないとわかりません。

グラフにする

集めてきた情報を全部まとめて要約してみると、それがどんな意味をもっているかがわかりやすくなります。最もわかりやすい方法は、生じたことをグラフにすることです。そうすれば、あなたのやり方がうまくいっているかどうか、一目でわかります。グラフの簡単な作り方について、これから説明します。そして、記録された情報のタイプに応じて、それぞれの例をあげることになります。日々の記録をグラフで表すことは、実に簡単

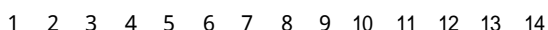
なことなのです。

まず、基本的には2種類の情報が必要です。1番目は、あなたが問題にしていることを、子どもが「いつ」したかということであり、2番目は、「どのくらい」したかとい



うことです。例をあげたほうがわかりやすいでしょう

紙に線を横にひき、それに目盛を入れます。次の例では、この目盛が日数を表しています。

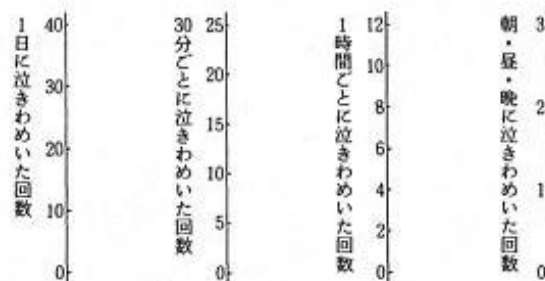


この例では、2週間分の記録ができます。次に縦に線をひき、別の目盛を入れます。これは、問題になっている行動が、1日に「どれくらい」見られたかを表しています。目盛のとり方は、何を記録するかによって決まるでしょう

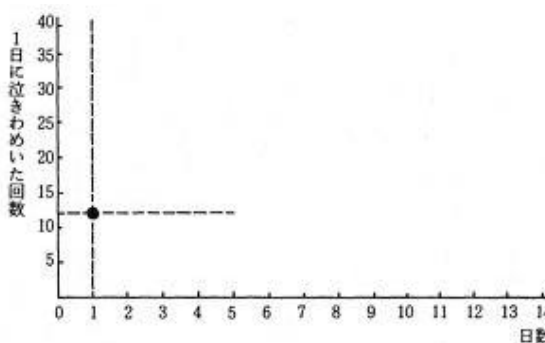
例をあげてみましょう。問題になっている行動として、太郎の泣きわめきを取り上げてみます。「どのくらい」泣きわめいたかは、ある時間帯（この例では1日）に起こった泣きわめきの回数によって測定するのが、一番よいでしょう。太郎の泣きわめきをグラフにする場合、縦の線の書き方を、これからいくつかあげてみます。

次に、「いつ」という情報と「どのくらい」という情報を組み合わせて、グラフにまとめてみます。この例では、1日ごとに泣きわめいた回数を、2週間にわたって示すことができるでしょう。最初の1週間、月曜から日曜までの

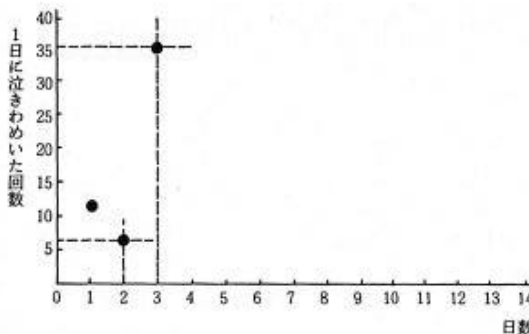
太郎の泣きわめきの回数は、12, 6, 35, 11, 14, 4, 4 だったことを思い出してください。



今、述べてきたような方法で、横線と縦線をひき、目盛を入れることから始めてください。グラフに点を打っていくために、「いつ太郎が泣きわめいたのか（月曜 - 第1日目）と何回泣きわめいたのか（第1回目は12回）をみてください。第1日目の目盛から上へ線を引きます。次に12（その日に泣きわめいた回数）の目盛からもう1本の線を横に引き、交差させます。この2つの線が交わったところに点を打つのです。



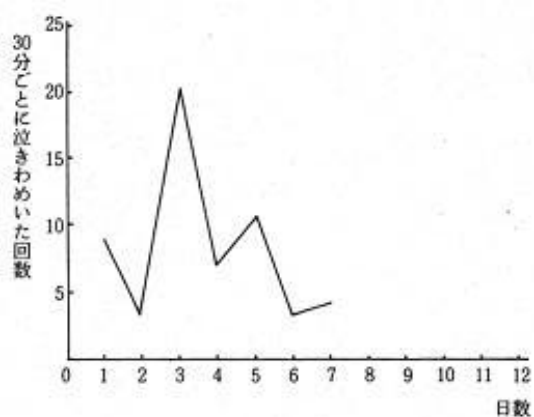
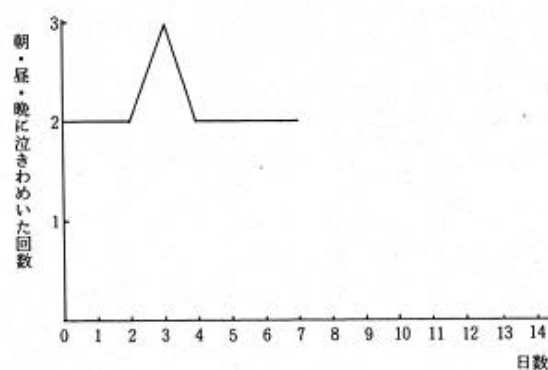
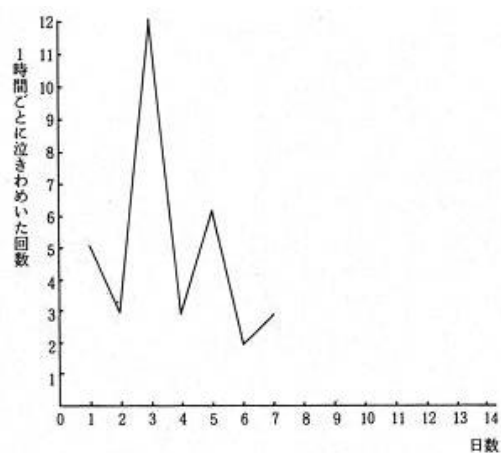
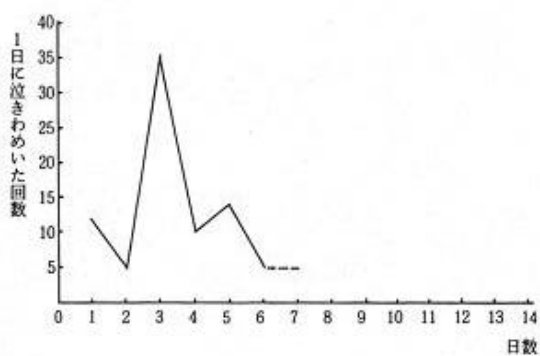
それからあとの日についても、同じような手順を繰り返してください。そのうちに余分な線を引かなくてもできる



ようになるでしょう。そして、1日に泣きわめいた回数を表す点だけですむようになります。

点をつけ終わったら,それをつないでいくと,日ごとに変わっていく泣きわめきの回数をグラフに表せます。1週間にわたる太郎の泣きわめきに関するグラフは次の通りです。

同じ情報を30分ごと,1時間ごと,あるいは,朝,昼,晩ごとに測定してグラフにすると,それぞれ以下のようなグラフになります。

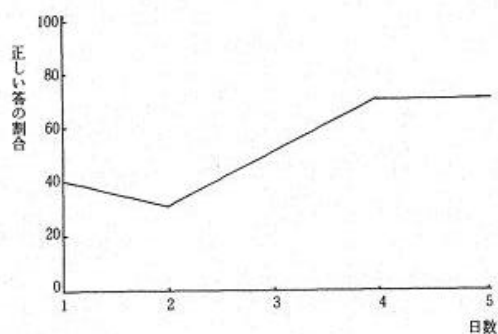
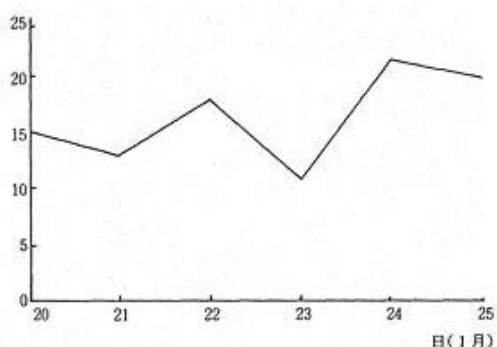


最も簡単で,なおかつ十分な情報を取り出せる方法は,1時間ごとに測る方法であることに気づいてください。しかし,他の問題行動の場合でも,この方法が一番よい方法となるとはかぎりません。別の例を見てみましょう。

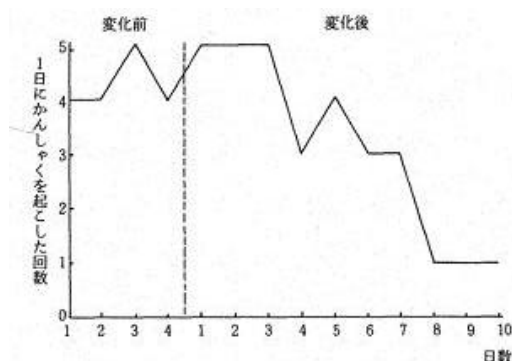
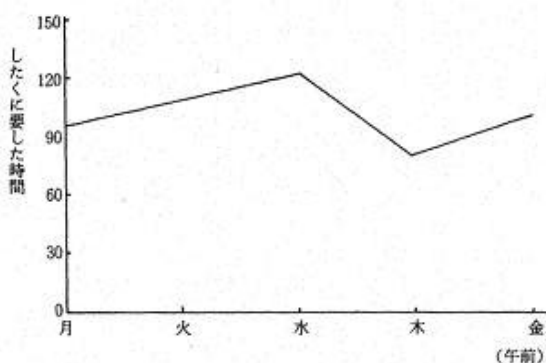
太郎の行動を変えようとする以前に,母親は太郎が弟や妹をたたいた回数を記録していました。

1月20日	15回
1月21日	13回
1月22日	18回
1月23日	11回
1月24日	22回
1月25日	18回

これをグラフにしてみると、次のようになります



19 ページの例、次郎が朝、登校のしたくに要する時間をグラフにしたものを次にかかげます。



浩二が家族の呼び名を3つ言えるかどうかを試みたとき(p...20をみてください)、「ママ」という課題では、全試行の40%の割合で正しく言うことができました。その日以後も、浩二に呼び名を言わせる試みをさらに続けたとしましょう。そのとき、浩二は2日目には30%、3日目には50%、4日目と5日目には70%の割合で正しく言えました。次のグラフから、この課題の成績についてのおおよそのことがわかります。

グラフをわかりやすくするための最後のアイデアは、子どもの行動を変えるために何らかの対策を実行しはじめた時点で、線をひいて区切ることです。もうひとつの例を見るとわかりやすいでしょう(右上図)。

これまで説明してきたように、子どもの行動について情報を集めたりグラフにしたりすることは、私たちの理解を深め、しかもそれ自身が親にとっても楽しいこと(報酬)になるでしょう。どんな場合でも、子どもに新しい技能を教えたり、社会に十分適応していくための方法を教えたりしようとするとき、情報を集めたりグラフにしたりすることは、まず基本的なことです。

この章の要点

1. 子どもの問題を明確にしてから、子どもの行動を規則的に記録します。
2. ある行動を子どもがとった回数を、親が数えるというのが最もよく行われるやり方です。
3. けれども、子どもがどのくらいの時間、ある行動を続けていたかということに着目することもあるでしょう。
4. どれくらいの割合で、子どもは指示に応じるかということに着目することもあるでしょう。
5. あなたが変えさせようとする前の子どもの行動について記録をとります。
6. その記録があれば、子どもの行動を変えようとしはじめてからの記録と比較することができます。
7. 記録はグラフにすると、さらに簡潔明瞭になります。
(注 記録用紙とグラフ用紙を付録としてつけました)

「あなたならどうしますか？」(P...19)についての検討

- 1)子どもがあなたを大声で呼んだり、いろいろなことを頼んだりして、起きている時間を延ばそうとする場合、あなたは、1週間にこのことが何回起こったかを記録しようと考えてでしょう。しかし、毎晩、子どもが寝る前に使う引き延ばし戦術を少しずつ短くすることを、あなたはめざすでしょう。したがって、この場合にもっと役立つのは、その行動がどのくらいの時間続くかということ、毎晩あるいは日を決めて計ることです。(答:B)
- 2)子どもは、頼まれたことを一度もしたことがないように見えますが、いつもよりやる気を見せる場合もあるでしょう。子どもが無視したり、拒否したりした回数と同様に、子どもが応じた回数も記録すべきです。そうすれば、あなたがお手伝いを子どもに頼んだ回数全体のうち、どれくらい、子どもが応じたかの割合がわかります。(答:C)
- 3)「だらしない」といふときには、必ず具体的、かつ明確に表現しなければなりません。たとえば、この例では、家中に服を脱ぎっぱなしにするということになります。どれくらい「だらしない」かは、だらしないことを何回したかを記録することで、おそらく最もうまく測れるでしょう。それには1日に散らかした服の数を数えることが最も簡単です。(答:A)
- 4)集中力や注意力が問題となる場合、子どもが他の活動に気をとられないで、ひとつの課題やゲームに取り組む時間を少しずつ長くしていくことが目標となります。ですから、時間を長くしていこうとする以前の段階で、どれくらいの時間、集中できるのかを調べる必要があります。(答:B)

復習問題

- 1)記録やグラフにすることについて、文中の空欄にふさわしい語句を1つ選んでください。
 - A. 変える前
 - B. 回数
 - C. 何を
 - D. 割合
 - E. 持続時間
 - F. いつ

あなたが頼んだことを子どもがするかどうかを調べる

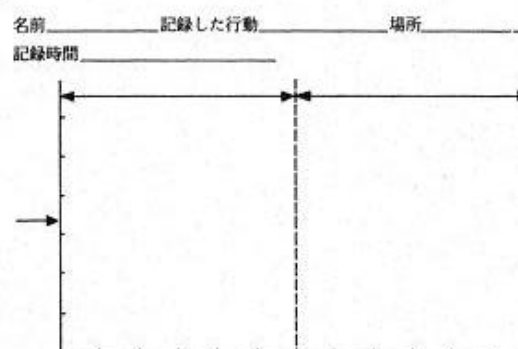
とき、(1) _____ の記録は、不適當です。なぜなら、これは、あなたが与えた指示の数や種類に左右されるものだからです。子どもが応じてくれた指示の(2) _____ の方がもっと意味があります。

あなたが子どもの問題行動を変えようとするときには、まず(3) _____ の一定期間の子どもの行動を記録することをお勧めします。あとでその記録と比べれば、子どもの行動の変化をみることができるようでしょう。親が作ったグラフは、観察記録をまとめるのに役立ちます。グラフの左の縦線は、(4) _____ あなたが記録したかを表し、下の横線は、(6) _____ その行動が生じたかを表します。

- 2)次にあげる例の情報をもとにして、グラフをかいてください。

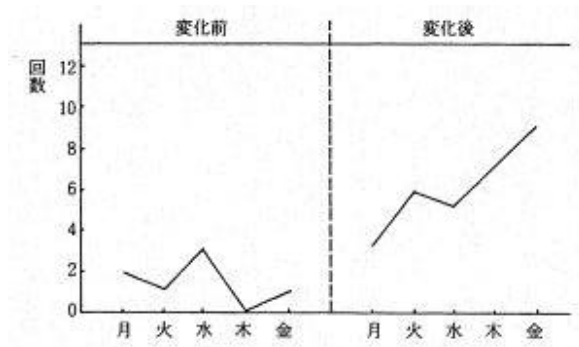
洋平は8歳で、非常におとなしく、臆病で、学校では他の子どもとあまり遊びませんでした。洋平の先生はこのことを心配して、他の子どもと遊んでいる時間を計ることにしました。1週間、午前10時から11時まで、洋平が他の子どもに話しかけたり、グループ活動に参加したりするたびに、職員のひとりが記録しました。記録によると、洋平は月曜に2回、火曜に1回、水曜に3回、木曜に0回、金曜に1回、この時間帯に他の子どもと交わりました。この「変化させる前」の記録をとってから、職員は洋平がもっと他の子どもの中に入るように励まし、うまくいきました。その結果、月曜から金曜まで、3, 6, 5, 7, 9回、洋平は他の子どもと交わりました。

この観察記録をわかりやすくするために、グラフにしてみてください。



答:復習問題1:(1)-B,(2)-D,(3)-A,(4)-C,
5)-F

復習問題2:



6章 罰は必要か

あなたならどうしますか？

次に述べることは、正しいでしょうか、あるいは間違っているでしょうか。

- 1) 親は、めったに子どもに罰（叱るあるいはたたく）を使いません。
- 2) 子どもに長期にわたって行動をコントロールさせるためには、罰がいちばんよく効きます。
- 3) 子どもが何か悪いことをしたとき、これから先、そのような行動をしないということを最も効果的に教えるためには、そのような行動からは、どんな満足感も得られないことを子どもに納得させ、子どもが喜ぶようなことが生じないようにすることです。
- 4) 親が、子どもの望ましくない行動に注目せず、別の行動に報酬を与えるようにすると、子どもは情緒的に不安定になります。
- 5) 子どもの「よい」行動に注目したり関心をもったりすることで、その行動を強化することが、あなたの望むことを子どもに教えることになります。

答：1- 間違い、2- 間違い、3- 正しい、4- 間違い、5- 正しい 検討 P. ...32参照

この本で何回も繰り返し強調してきたように、注目やほめ言葉、愛情、報酬を与えて、子どもの「よい」行動を強化することが、結局、その行動をもっと頻繁にとらせることとなります。

思うようにならないときに、かんしゃくやパニックを起こすとか、親の反応を試そうとして親を怒らせるようなことをするといったような、数々のささいな問題は、親がしばらくの間、それに注意を向けずにいると、ましになってきたり、まったくなくなったりします。けれども、破壊的な行動や非常に攻撃的な行動のように、無視できないものもあります。本章の目的は、注意を向けざるを得ない行動、やめさせなければならない行動をコントロールするためには、どうすればよいかについて述べることです。

罰とは？

たいていの親は、子どもの行動をコントロールしようとして、いろいろな罰を使います。罰の一般的な効

果は、どのようなものでしょうか。

6歳の男の子が、妹と遊んでいて、けんかを始めます。親は2人に「離れなさい」とか「けんかをせずに一緒に遊びなさい」と言いますが、それでも男の子は、妹をたたいたりいじめたりします。そこで頭にきた多くの親がすぐにやることは、男の子をたたくことです。つまり、男の子が妹をたたいたことですぐに出てくる結果は、たたかれるとい罰になります。これは、ある行動をしたらすぐに注目したり、ほめたり、報酬を与えたりして、その行動を強化することとは正反対のことで、罰とは、ある行動の結果として、子どもの経験したくないことを与えるということです。もちろん、普通の場合、罰は行動を強化するためのものではありません。

罰はすぐに効果を現すことが多く、時として劇的に効きます。望ましくない行動は、たいていすぐに止まるので、怒鳴る、たたく、あるいはその他の罰を頻繁に使うことを親が学習するのも無理からぬことです。しかし、罰を頻繁に使うと、親もいやな気分になるだけでなく、いくつかのよくな影響も出てきます。

1. 罰の効果は、ほとんどの人が体験的に知っているように、非常に短い間しか続きません。極端に罰が厳しい場合を除くと、子どもの行動は、罰の効果は薄れると、たちまち元の状態に戻ってしまうでしょう。罰しても、子どもの行動は一時的に押さえられるだけです。つまり、子どもの行動が永久に変わるわけではないのです。
2. 罰自体がエスカレートしていく傾向があります。すなわち、子どもが望ましくない行動を繰り返すと、親は少しずつ罰を厳しくしていきます。やはりこれも、ほんの一時的な効果しかありませんから、しばらくするとまた同じ問題行動が起こります。そのたびに、もっと激しい手段を講じなければならなくなります。実際のところ何をやっているかという、ますます厳しくなる罰に耐えるように、子どもを訓練しているにすぎないのです。
3. 同時に、親は罰をもっと頻繁に使うようになります。親は子どもたちを罰するたびに、「だらしのない」行動から一時的に解放され、この方法を使ってコントロールすることを学習し、効果ももっと長く続く

方法を避けてしまうことがよくあります。

4. 2と3の結果 ,子どもと親との関係が悪くなります。それは励ましや積極的な訓練よりも、むしろ罰でコントロールすることを基本としているからです。そのために、もともとの問題よりももっと深刻な感情反応を引き起こすことがたびたびあります。
5. 他の人を思いどおりに動かそうとするとときに、親をお手本にして、攻撃的な行動を使うことを子どもは「学習」します。

一般に罰を使う場合は、慎重でなければなりません。罰がどんな場合にどんな結果をもたらすかについては、ほとんどわかっていません。しかし、罰は子どもの行動をすぐに変えはするものの、それは一時的なものにすぎないということだけははっきりしています。非常にやかましいクラスを担当している教師は、クラス全体に向かって怒鳴れば静かになることに気づくでしょう。

けれども、しばらくするとまたおしゃべりや騒ぎが始まるので再び怒鳴ることが必要になります。新学期が始まって2、3週間たつと、教師はよりいっそう頻繁に、しかも大きな声で怒鳴りつけるようになります。怒鳴ったあとの短時間の沈黙が報酬になって、教師は怒鳴ることを強化されます。そして、このようにして教師は、一時的な利益を得るために、よりいっそう頻繁に、よりいっそう激しく怒鳴りつけることを学習するのです。



たいたりどなったりする代わりに

1. 別の行動を強化する

幼児が歩くようになって、家の中を探索することができるようになると、壁についている電気のプラグやソケットに興味をもつことがあります。当然、親は子どもをその場から引き離し、それでも子どもがコードやプラグをいじると、ピシャッとたくともあります。これはすぐに効きますが、このことで電気プラグへの興味をおさえることはできません。親は再び突然、きっぱりと「だめ！ 大介！」ということになるでしょう。これは最初のうちは、軽い罰として効くでしょう。それと同時に、電気プラグと同じくらい複雑な何か別の物を与えて遊ばせたり、それで遊んでいるときに注目してあげたりすると、大介くんは電気のプラグやソケットから遠のくことになるでしょう。このように、別の活動を強化することと軽い罰とを組み合わせると、子どもは電気器具以外の物で遊ぶことを、早く学習するでしょう。

危険が伴わない場面では、どんな形であっても罰は不適當です。親は、子どもの望ましくない行動に対して特別に注目することで、うっかり報酬を与えてしまわないように気をつけなければなりません。その代わりに、やめさせようとしている行動とは両立しないような何か別の行動を、注目や報酬を与えて意識的に強化することができます。ある落ち着いた女の子は、何もすることがないときに、ティッシュやハンカチ、服やその他の布のはしっこをむしるくせがありました。この場合、実際に害があるわけではないので、罰を使うことは不適當です。母親は、子どもの落ち着いたなさや、むしるくせを無視しました。そして、子どもの興味に合ったデザインの編み物や刺しゅうを教えました。母親はきわめて意識的に編み物に関心を示し、できあがった作品をほめることによって、よりいっそう励ましました。たちまち、女の子はひまな時間に編み物をするようになり、むしることはやめました。

別の行動や両立しない行動を励ますことによって、望ましくない行動を減らそうとするこの方法は、言うのは簡単ですが実行するのは困難です。この方法は、かなりの工夫と忍耐を必要とすることがありますが、罰を使うときにはそのどちらも必要ありません。おそらくこれが、罰が一般によく使われる理由のひとつでしょう。しかし、別の行動や両立しない行動を強

化することには、いくつかの長所があります。つまり、罰の副作用を避けることができます。それに、望ましくない行動を無視するだけでは、効果が現れるのが遅くなりますが、そういうことはありません。効果はすぐに、しかも完璧かつ持続的に現れます。子どもは望ましくない行動を無視され、それと同時に望ましい行動を教えられます。実際問題として、以前は「悪い」行動をしていたときに得られた注目やその他の報酬を、別の行動をすることによって得られるようにならなければ、罰の効果はたいして長続きしないでしょう。

2. 気持ちをしずめる、または 考える時間

これは多くの親が用いている、「自分の部屋に行きなさい」というやり方と同じものです。このやり方をするときには、注意が必要です。罰のひとつとして、子どもを自分の部屋に行かせると、子どもは「悪い」行動や罰と自分の部屋とを結びつけてしまうかもしれません。これは明らかに望ましくないことです。気持ちをしずめる、または 考える、時間をとるといったやり方の基本的な考えは、親や子どもの周囲にいる人たちによって、「悪い」行動が強化される可能性を減らすということです。これは、年少児がわざと怒らせるようなことをしたり、わがママを言った! するような場合にも、親の注意を持続的に子どもからそらすということで、ごく簡単に実行できます。ある意味で、子どもに親の横顔を見せるということは、親の関心から孤立させられた時間を、子どもに痛感させることとなります。

激しく怒っている年長児の場合、子どもをとりまく人たちからの不注意な励ましを受ける可能性を避けて、落ち着かせる必要があります。大騒ぎや話し合いをしないで、子どもを別の部屋に行かせたり、連れて行ったりすることで十分な場合がよくあります（その部屋にあなたのお気に入りの陶器を置いていないことを確かめておいてください）少し静かになるまで子どもを部屋に放っておき、落ち着いた様子がみえたらすぐに戻って来させます。そうでなければ、年少児ではほんの1、2分、年長児では長くても10分までにして、時間はほぼ一定にすべきです。重要なことは、このやり方全体がゲームになってしまわないようにすることです。話し合いや、なぜ親はそうしたのかの説明は、のちほど子どもが再びふだんの行動に戻るまで待つべきです。また部屋から出される原因とな

った行動に焦点を合わせるべきです。別の部屋から戻ってきた直後には、子どもに特別に注目をしてはいけません。しかしどんな形であれ、その後最初に「よい」行動をしたときにはそれを強化してください。強調しておきますが、このやり方は、子どもがある特定の望ましくない行動をしたときにだけやってみるべきです。つまり、子どもが迷惑をかけた、あなたのじやまをしたり、イライラさせるといような理由だけで決してやるべきではありません。このような「気持ちをしずめる」または 考える、時間というのは、子どもに自分をコントロールさせるための特殊なやり方です。望ましくない行動をしはじめたときや、した直後に一貫して実行すべきものです。

これまで述べてきたやり方で最も重要なことは、子どもの行動に対しては、できるかぎり首尾一貫した対応をすべきだということです。つまり日によって変えたりせず、しかも両親の間で違いがないようにするということです。私たちには、子どもに対して言うことが変わったり、子どもの行動に対する対応が変わったりすることがよくあります。それは、子どもが実際に何をしたかということよりも、そのとき私たちがどのように感じたかということに左右されます。誰かと口げんかしたあととか、ある出来事のために動揺していたり落ち込んでいたりすると、つい子どもをたたいてしまったり、子どもに目を向ける必要がある場合でも、つい無視してしまいます。同じように、一方の親が言ったことやしたことを、もう一方の親が支持しないということもよくあります。こうしたことは、子どもの要求に対して、一方の親がすでに子どもに応えたことを、もう一方の親が知らないというときに起こりますし、また子どもが何をすべきか、あるいは何をしてはいけないかについて、両親の意見が一致していないときにも起こります。たいしていい子どもは、こうした状況を利用して自分に都合がよいように、親同士を対立させるでしょう。子どもの発達や行動についての考え方がとうてい、夫婦は話し合って、同じ方針をもつようにしてください。そして、協力して助け合い、自分たちの気分によって対応するのではなく、子どもの行動に関して対応するように努力してください。《一貫性》というのは、両親や子どもにかかわっている人たちにとっての黄金律です。

「あなたならどうしますか?」(P. 29)についての検討

1) 間違い

ほとんどの親は、子どもの行動をコントロールするために、何らかの形の罰や、罰を加えるぞというおどしを使っています。最初のうち、罰は効くので、親は罰を使うことか報酬を得ることになります。

2) 間違い

かなり厳しい罰でない、効果は続きません。しかしそのために傷つきます。多くの場合、罰は子どもに感情的な反応を引き起こすので、できるかぎり使わないようにすべきです。別の行動を強化するとうような、罰以外のやり方をおすすめします。

3) 正しい

気持ちをしずめる、または「考える」時間を与えるやり方は、他のやり方がうまくいかなうときに効果的です。しかし、ある特定の問題行動に対して、控えめにそして一貫した方針で使うべきです。

4) 間違い

子どもやおとなは、ある特定の行動に対して報酬を受けられなくなると、何らかの報酬が受けられる別の行動を次第にするようになります。その際、情緒的に不安定になることはありません。

5) 正しい

子どもがうまくできることを強化することが大切で、これによって罰に伴う問題を避けられます。

復習問題

次の例文中、カッコ内の言葉のうちから正しいものを選んでください。

例1)

母親が電話をかけているときに恵子は必ずじゃまをします。そういうときはいつも叱るのですが、効き目はありません。叱るとしても大したことではなく、実際にはそういう場合に注意を向けることが、恵子にとっては報酬になっていたのです。

ある日、母親はそういうときに恵子を完全に無視することにしました。何日間か、恵子は以前より元もつと(1.悪く、よくなりました。しかし最終的には、今までのやり方ではもう注意を向けてもらえないということ

恵子は学習し、母親の電話中にじゃまをする回数は(2.増え、減り)ました。

例2)

幸子には、もともと言語障害はありませんでしたが、話すときに口ごもるくせがついていました。幸子が何を言っているのか母親にはわからないことが多かったのです。それでも幸子が何か口ごもるときには、いつも「そうね」と答えていました。当時、幸子はかなりひどく口ごもっていました。

事態がどうということになっているのかかわかってからは、娘が口ごもるときには母親は必ず黙っていることにしました。それから2週間の間、幸子が口ごもる回数は以前より(3.増え、減り)、幸子の話し方は前より(4.わかりやすく、わかりにくく)なりました。もし幸子が口ごもるときに、母親が「そうね」と再び言うようになると、幸子が口ごもることは(5.増える、減る)でしょう。

例3)

1日中、騒がしいところで仕事をした日のことです。父親が仕事を終えて家に帰ると、子どもたちみんなが「パパ、パパ」と叫びながら駆けよって来て、お互いの行動を言いつけ始めました。すぐに、父親はとて大きな声で「うるさいっ!」と怒鳴りました。するとその後の15分間は静かになりました。

そのときから、このような場面で父親が「うるさいっ!」と怒鳴ることが以前より多くなりました。「うるさいっ!」と大声で怒鳴ることは、子どもたちの騒ぎに対して(6.強化、罰)になったので、しばらくの間、子どもたちは静かにしていました。しかし、子どもたちの行動に及ぼすこのような効果は、父親が「うるさいっ!」と怒鳴ることを(7.強化する、罰する)ことになり、父親は以前よりますます怒鳴るようになりました。

例4)

9歳の徹にとってとても大切なことは、自分は強く「男のなかの男だ」と友だちから思われることでした。ところで、徹の身なりは、大変だらしないものでした。徹の先生は、これから身なりにもっと気をつけるように徹を励まそうとして、ふだんよりきちんとして登校して来たときにはほめるといふ報酬を与えることにしました。先生は、徹の身なりに注意を向け、それをほめようとした。その結果、それ以降の徹の身なりは悪くなっていき、しばらくすると、意識的にだ

らしなくしているように見えてきました。なぜなら、身なりに気をつけると、徹はクラスみんなの前でほめられることになり、このことが(8 強化、罰)となったのです。徹は注目的になることをいやがっていました。この場合、この先生はやり方を間違ったのです。

例5)

光太郎はクラスの中でいつも問題になっていました。女の子の髪は引っ張り、5分以上席についていたことはありませんし、ほとんど1日中騒がしかったのです。このような行動に対して、他の先生がしてきたように罰を与える代わりに、新しい先生は次のようにすることにしました。つまり、光太郎が勉強しようと努力したときには、必ず報酬として、個人的な注目やほめ言葉をたくさん与えることによって、勉強することを強化しようとしたのです。その結果、光太郎は授業中に以前より先よく勉強するようになりました。勉強の量が増えるにつれて、授業中の彼の行動は、(9 前と同じでした、よくなりました、悪くなってきました)。

光太郎は、以前より先勉強するようになりませんが、そうすると、同時にクラスの「厄介者」であることはできませんでした。この2つの行動は(10 両立する、両立しない)からです。

- (復習問題の答 :1- 悪く,
2- 減り,3- 減り,
4- わかりやすく,
5- 増える,
6- 罰,
7- 強化する,
8- 罰,
9- よくなりました,
10 - 両立しない)

7章 新しい行動を学習する

あなたならどうしますか？

1) 9歳の男の子に、のこぎりの安全な使い方を学習させたいと思います。子どもは、木で何かを作りがあっていて、今までにものこぎりを試してみたのですが、うまくいきませんでした。

あなたならどうしますか。

- A . のこぎりをどのように持ち、どのように使うかを実際にやってみせる。そして、子どもが同じようにやろうとし、だんだん上手になっていけば、「そうそう上手ね」と言って誉める。
- B . 子どもに、のこぎりを使う方法を、我流で少しずつ気づかせるようにする。
- C . 子どもがのこぎりを使っているのを見守り、子どもが正しく安全にのこぎりを持って使ったときに、「そうそう上手ね」と誉める。

2) 7歳のどちらかといえば気の小さい女の子ですが、学校まで歩いて少しなのに、いつでも母親がついて行きます。学校からもっと遠い家へ引越せば、バスで通学しなければならぬのですが、子どもはひとりでバスに乗ったことはありません。もっと自立して、ひとりで学校へ行ってほしいと思います。バスに乗る前や降りたあとで危ない道路を渡らなくてもいいと仮定して、最終的に付き添いなしで学校へ行けるようにするためには、どんな段階が必要でしょうか。その表を作ってください。

(答 : 1 - A , 2 - P . . . 35 参照)

これまでのところでは、すでに身につけている行動を変えることを中心に述べてきました。この章では、今までに学習したことのない新しい行動を、子どもに身につけさせる方法にしばって説明します。この課題の手がかりとなる方法は 2 つあり、それらは通常、《シェイピング》および《モデリング》と呼ばれています。実際には、ほとんどいつも、この 2 つをある程度組み合わせて使います。

シェイピング

ある人にあることをもっと頻繁にしてほしいと思うなら、その行動を、注目、ほめ言葉、ごほうびなどで強化すればよいということを私たちは知っています。しかし、子どもに新しい行動をしてほしいと思う場合、その行動が子どもから自発的に出てくるのを待って、それを強化して繰り返させようとするのは実際的ではありません。このような場合に《シェイピング》法が必要になります。シェイピングとは、学習させたい行動に近い行動を強化していき、学習させたい行動に少しずつ近づくようにすることです。

まず第 1 に、子どもに何を学習させたいのかということをはっきり決めておかなければなりません。第 2 に、学習させたい行動とある程度似ている行動で、しかもふだん子どもがしている行動を見つけ、子どもがそれをしたら必ずその行動を強化することが必要です。子どもがその行動を前より頻繁にしはじめたら、もはや毎回は強化せずに、学習させたい行動に前より近づいた場合だけにし、教えようとした行動を子どもが学習してしまうまで、このプロセスを何度も繰り返します。そして、さらに強化していくと、習慣として身につくことにもなるでしょう。これはスイカ割りみたいなへんよく似ています。つまり、親は「もう少しよ」と言ったり、あるいは動作を無視したり、「まだまだよ」と言ったりして、少しずつ目標に近づくように強化することです。シェイピングでは、子どもが先に行動を起こすのを待たなければならぬので、毎日の生活の中での進み具合がたいへん遅い場合がよくあります。したがって、シェイピングはほとんどいつもモデリングと組み合わせます。

モデリング

新しい技能や行動を教える場合に、《シェイピング》法だけに頼ると、成果があがるまでに時間がかかります。しかし、模倣させようとするものを子どもにつかませるために、その新しい技能や行動をやってみせると、このプロセスはかなり早く進みます。これが《モデリング》というもので、子どもがまねをするための《モデル》を示すことです。教師は生徒がまだ経験したことのない技術を教えるとき、しばしばモデリングを使い、「先生がどういふふうにするかよく見ていなさい」とか、「このようにしてごらん」とか言います。親は知らず知らずのうちに、物事をどのようにするのか



とらことを子どもにやって見せて、新しい行動のモデルになっていますし、あるいは、ある課題をどんなふうにしてやりとげるのかという例として、他の人のやり方を指摘したりします。新しい行動をステップに分けて、子どもを手と足と指導することもモデリングのひとつです。たとえば、子どもに字を書くときの鉛筆の持ち方を教えるとき、教師は子どもの手の中に正しく鉛筆を置くと同時に、教師自身が子どもの手を持って書き始めの動作を手伝います。字を書くときの正しい鉛筆の持ち方を子どもが納得し、そうしようと努力している場合には、通常、教師は「ほらしい」と言ったり、何か別の励ましを与えたりします。このように、強化しながら目指す目標に近づけていく《シェイピング》もまた、いっしょに使われているのです。

子どもの模倣意欲に影響を及ぼす重要なことからの1つは、モデルとなる人が行ったことの結果として、その人にどんなことが起こるのかということです。ある行動の結果がとても満足のものだということに子どもが気づくと、機会を得たときに、モデルと同じような行動をしようという気持ちが強くなるでしょう。同じやり方で、子どもは、望ましい行動と同様に、望ましくない行動も学習します。生後2、3年間は、たいてい両親が子どもにとって主要なモデルとなります。ですから、子どもの長く続いている行動パターンについては、私たち皆にかなりの責任があるのです。成長するにつれて、兄弟や姉妹も、モデルとして重要な役割を果たすようになりますし、もっと大きくなると、学校の友だち、教師、他のおとなから、そしてテレビを見るとらような毎日の経験から、行動のモデルが与えられます。口論、けんか、不正直、その他の望ましくない行動が、とりわけ何か問題の決着を

つけるために行なわれた場合、そういう行動は、子どもに学習させたい行動と同じくらい、子どもにとってモデルとなってしまうのです。

「あなたならどうしますか?」(p. 34)についての検討

- 1) 9歳の男の子は、もし、自分でのごぎりの使い方を考えなさいと放っておかれたら、おそらく数多くの失敗をするでしょうし、その中には危険なこともあるでしょう(B)。子どもがのごぎりを上手に使ったときに誉めてあげること(C)は、(B)よりももっと効果的でしょう。しかし、のごぎりの正しい使い方を使って見せ、その後で子どもが正しい使い方に近づけば近づくほど誉めてあげると(A)、必要な技能を最も速く、最も正確に学習することができるでしょう。これは実際に、モデリングとシェイピングのプロセスを使っていることとなります。
- 2) 登校の方法を以前の方法からバスで通う新しい方法へと変える場合、段階を踏んで確実にやってみるとすれば、主な段階は次のようになります。
 - i) 親が子どもに付き添ってバスに乗り、学校の前まで一緒に行く。
 - ii) 親が子どもに付き添ってバスに乗り、学校の見えるところまで一緒に行く。
 - iii) 親が子どもに付き添ってバスに乗り、学校のもよりのバス停まで一緒に行く。
 - iv) 親が子どもを家の近くのバス停まで送り、バスには乗らない。
 - v) 親は家にとどまる。

このプロセスは段階をふんでいるので、次の段階に進むためには、さらに自立に近づくためのわずかな努力が必要なだけです。ですから、次の段階に進む前に、子どもが十分自信をつけるまでは同じ段階を繰り返します。

復習問題

例文中の空欄に、次にあげることばの中から適当なものを選んで入れてください。

ほめる、強化、シェイピング、モデル、モデリング
(ひとつの単語を2回以上使ってもかまいません)

あなたの息子は、今まではスプーンと指だけを使

って食べていましたが、ナイフとフォークを使うことを学習しようとしています。夕食のとき、あなたがナイフとフォークを使っているのを見て、食べ物を食べやすい大きさに切ることができ、他の人から手伝ってもらわなくてもすむことを、子どもは理解します。あなたは(1)_____によって、子どもが身につけたいと思っている新しい行動を教えているのです。そこで子どもは、子ども用の小さなナイフとフォークを使おうとします。最初はなかなかうまくいかないで、子どもはがっかりします。そのときあなたは前かがみになって、子どもにナイフとフォークを一番よい握り方で持たせ、それにあなたの手を添え、一緒に動かして、うまく使えるよう必要な動きを実際にやってみせることで、もっと直接的な(2)_____を示します。このようにナイフとフォークを使うという経験から、子どもは、スプーンと指を使っていたときには味わえなかった便利さを体験できるのです。したがって、ナイフとフォークを使う新しい食べ方は、親や兄弟と同じようにしたいという子どもの願いと、その食べ方の便利さとの両方によって(3)_____されます。子どもは、人の手を借りずに、自分ひとりで食べたいときりに思っています。初めてナイフとフォークを使おうとしたとき、子どもを(4)_____べきです。子どもが続けて、ナイフとフォークをその食事場面やその後の食事場面で使っていて、使うたびに使い方がうまくならな場合には、引き続き(5)_____ことはしません。このようにして食事作法が次第に子どもの年齢相応のものに近づくように(6)_____するのです。失敗を訂正したり、最終目標を思い起こしたりするために、(7)_____を時々繰り返すことも必要でしょう。

- (6)- シェイピング,
- (7)- モデリング)

以上の説明は、非常に単純な学習のプロセスをわざわざ複雑にしているように見えるかもしれませんが、しかしそれは、まさにこのような「単純な」プロセスを分析して初めてわかることですし、また、新しい技能や行動の教え方のよい例にもなります。車の運転や機械関係の技術のような、はるかに複雑な課題も、この原理を使うことでいっそう上手に学習することができるでしょう。

- (復習問題の答 : (1)- モデリング,
 (2)- モデル,
 (3)- 強化,
 (4)- ほめる,
 (5)- ほめる,

8章 取り決めをする

あなたならどうしますか？

1) あなたの娘は、クラス替えがあつてから学業に興味を失ってしまい、勉強しようとしなくなりました。この問題について新しい担任の先生と話し合うことのほかに、もとのように学校に興味をもたせるために、あなたなら家でどんなことをしてみますか。

- A. 学校でよく勉強し、その成果を子どもがみせたときにほめる
- B. 学校でよく勉強し、その成果を子どもが持って帰ったとき、何かその子の好きなものを与える
- C. 授業中にがんばったら、色のついた星のシールを与えることにする(学校でしているように)そして、5 つたまれば、何かその子の好きな物をごほうびで与える
- D. 学校でがんばったら、表に星のシールを貼り、一定の数のシールが集まれば、努力の結果をほめて何か好きな物を与える。(たとえば星のシールが 5 つたまれば、ちょっとしたごほうびを与える)

2) 家のお手伝いについて取り決めをする場合、あなたなら次の取り決めのうちどれを使いますか。

- A. 太郎ちゃん、今日お手伝いしてくれたら、今晚びっくりするよなごほうびをあげましょうね」
- B. 太郎、ふとんとおもちゃをかたづけなかったら、今夜はテレビを見てはいけませんよ」
- C. 太郎ちゃん、ふとんをあげて、おもちゃをかたづけたら、今晚 7 時半からのテレビ映画を見てもいいよ」
- D. 太郎、部屋の中をかたづけないとひっぱたかれることになるよ！ これは本気よ！」

3) 子どもからの次のような提案や要求に、親が同意するとします。親と子どもの両方の条件を充たすには、あなたならどの取り決めがよいと思いますか。

- A. おとうさん、もうひとつテレビ番組を見てから、宿題するよ」
- B. おとうさん、今このニンジンを食べたら、お昼から映画を見に行ってもいい？」

C. おかあさん、おつかいをすませてから、一郎君と遊びに行ってもいい？」

D. おかあさん、おそうしを手伝ってから、花子ちゃんをおやつに呼んでもいい？」

(答 : 1 - D , 2 - C , 3 - C とD 検討P.40 参照)

すでに述べてきたことに、さらに 2 つのことを組み合わせると、子どもを育てるときに役立つ基本的な方法をひとつにすることが出来ます。

トークンを使って強化する

子どもが喜ぶものを使って強化すると、強化の直前の行動が再び生じる可能性が高くなります。ですから、親や教師のひとつの目標は、子どもにしてもらいたい行動を強化するのに役立つものを見つけ出すことです。おそらく、すでに皆さんは「よい行動の見返りとして、子どもにお菓子やちょっとしおもちゃなどの物質的な報酬を与えることに、疑問を感じておられることでしょう。このような報酬は、いつも与えることができるとはかぎりませんし、また必ずしも望ましいとはかぎりません。それに、年長児にはそういった物が報酬にならないことがよくあります。

別の報酬の引き換え券のようなものとしてトークンを使うと、子どもの行動を強化する準備をたえずしていることになります。トークンとしては、点数、星印、シール、模造貨幣、おはじきなどが使えます。あとで数えることができ、実際に子どもが好きな物と交換できるようなものなら、何でもかまいません。トークンがとくに役立つのは、誉めた！注目したりしてもほとんど反応がない場合や、家庭や学校において、子どもが協力しようとする気持ちをおもてない場合です。とくに年少児では、最初にこのやり方について教えておかないと、トークンが、上に述べたような報酬引き換え券の役目をはたしません。ごく幼い子どもに初めてトークンを与えるときには、すぐにごほうびと引き換えてあげなければなりません。これを何回かやったあとで、トークンを与えてから、それをごほうびと引き換えるまでの間隔を少しずつつけるようにします。そしてごほうびと引き換えてもらうには、特定の数のトークンを「かせく」ことが必要だということを、最終的に子どもは学習することでしょう。

必要ならば、状況の変化に応じてトークン・システムを変えていくこともできます。たとえば、次のような

ことです。

i) 特定の数のトークンをかせぐために、子どもがしなくてはならないことを増やしたり減らしたりする。

ii) ごほうびと引き換えるのに必要なトークンの合計数を、増やしたり減らしたりする。

iii) トークンをこほうびと引き換えるまでの時間間隔を、長くしたり短くしたりする。

トークンを与えるときには、子どもがやり遂げたことに必ず関心を示し、誉めてあげてください。もちろん、ごほうびと交換できるだけのトークンを集めたときにはもっともっと関心を示し、誉めてあげてください。これから述べる他のプログラムと同じく、トークン・システムの最終的な目標は、トークンを使わなくてもいいようにすることです。この目標を達成するには2つの方法があります。ひとつは、行動それ自体が子どもにとってごほうびになるようにすることです。たとえば、トークンなどを使って、上手に文字を書くことを強化すると、子どもは自分の書いたものから満足感を得るようになっていくことがよくあります。もうひとつは、ある行動の結果が、別の場面での行動を強化することになることです。たとえば、トークン・システムなどを使って家での勉強を強化すると、学校でも以前より勉強するようになることがよくあります。そのことが先生の受けをよくし、さらにそのことがよりいっそう勉強することを強化し、学習面ではますます伸びるということになります。そうなると、物質的な報酬はもはや必要ではなくなります。

取り決めをする

子どもを指導していく際、おとなは罰やおどしに頼りすぎることがよくあります。罰を受けなくなったら、「これこれのことをしなさい」と親は子どもに言うでしょう。ある意味でこれは、親が子どもと約束したり、取り決めを交わしたりしようとすることです。この取り決めは、罰を受けないために子どもはある一定の行動をしなくてはならないということです。たとえば、「ごはんを食べなければプリンはありませんよ」ということもあるでしょう。これはとても否定的な取り決めです。すでに私たちは、罰がどのようにまずい結果や予想もつかない結果をもたらすかということを見てきました。約束や取り決めというものが、ほんとうにその効果を発揮するためには、肯定的なことが生じるように配慮し

なければなりません。したがって教師は、「このちょっとした勉強が終わり次第、教室の中で何をするのか自分で決めていいよ」ということになるでしょう。

肯定的な取り決めは、ふだんよく行われています。人を相手にする活動は、たいてい肯定的な取り決めによって行われます。そのうちの一部は正式なものです。つまり、行動と責任とが厳密に決められた契約を双方が取り交わすのです。けれども、個人と個人の間で行われる取り決めの多くはごく略的なもので、時には口に出さないことすらあります。うまくいっている結婚生活は、夫婦の間にそれぞれの報酬となるような結果をもたらす、数多くの積極的な取り決めのうえに成り立っています。

もちろん、親子の間では最初のうち、取り決めは一方的なものでしょう。子どもの行動に影響を及ぼすために、親が求める条件と結果で「取り決め」をします。しかし、最終的にはその取り決めを親子が共同で行い、子どもが自分の行動をコントロールできるようにするために、責任を子どもの方へ移して行きます。たとえば責任感のある年長児の場合、最終的には、あとで外出したり小説を読んだりするために、まず宿題をかたづけるといふ取り決めを、自分自身に対してするようになります。この段階までには、宿題をすることから得られる長期的な利益というものを自ら理解できるようにもなっているでしょう。



他の手段を使う場合と同様に、取り決めをする場合も、強化やごほうびは重要な役割をはたします。強化は、子どもが好むものを使って行います。すなわち、注目すること、誉めること、関心を示すこと、好きな活動をする、ゲームをすること、テレビを見ることなどです。あなたは、自分の子どもがどんなこと

を好むのかをご存知でしょう。しかし、効果をあげるためには、ごほうびは、第 1 に子どもがとてもしがっているもので、第 2 に取り決めの条件を守らなければ簡単に手に入らないものでなければなりません。

取り決めるを行うにあたって、忘れてはならない大事なことが他にもあります。最初の取り決めるを作るときには、たとえそれが少々一方的なものであっても、必ず子どもを参加させます。また、現状に合うように定期的（たとえば1週間か2週間ごと）に、取り決めるを作り直すことをためらってはいけません。普通、取り決めは口で言えはいいのですが、問題が難しかったり、子どもが年長児だったりする場合には、紙に書く方がよいでしょう。とくに取り決めがいくつもある場合には、紙に書くようにすべきです。そうすればあとで取り決め事項が守られたかどうかをめぐって口論になることが減るでしょう。

以上のような一般的な注意事項の他に、あなたとお子さんを取り決めるをする場合に、きちんと守らなければならない特別な規則がいくつかあります。

規則 1

ごほうびを使う場合、最初は子どもが楽に実行できるものを取り決めの条件にするべきです

規則 2

ごほうびをあげるのは、取り決めの最初の条件が実行されてからでなければなりません。決して実行される前にあげてはいけません（年少児の場合には、子ども側が実行することと親側が実行することとの間に、時間的な遅れがあってははいけません）。

規則 3

取り決めは、正直、公平、明確であるべきです。自分が何を期待されているかについて、子どもに疑問が残らないようにしなければなりません。そしてそれに対するごほうびは、過不足のないよう釣い合いがとれるようにするべきです。

規則 4

肯定的な取り決めにするべきです。「ちゃんとごはんを食べないとプリンあげませんよ」と言うよりは、「ちゃんとごはんを食べたらプリンをあげ

ますよ」と言ったほうが、子どもはのってきやすいのです。

規則 5

あなた側の取り決め事項を、一貫して実行できるかどうか確かめなければなりません。親のほうを取り決め事項を実行できないと、次の例のような結果になってしまいます。

まこと君は 12 歳の中学生です。彼の問題行動には、すでに小学校時代から、ずっと困らされてきました。中学 2 年になってからの 2 カ月間とらもの、まこと君は教師や他の生徒に対して、たえず問題を起こしてきました。しょっちゅうけんかをする、授業をかきまわす、言われたことはしないというありさまでした。ある日の午後、まこと君は他の生徒が帰ったあとも、席に残されました。すると彼はかんしゃくを爆発させ、自分の持ち物やまわりの机に置いてある物などを、みんな片端から放り投げました。そのことでまこと君の両親は学校に呼び出され、校長と会って、家や学校でのまこと君の様子や、皆がどうすれば彼を助けることができるかについて話し合いました。まこと君の担任の先生もこの話し合いに加わり、次のような提案をしました。すなわち、両親、教師、まこと君の間で、ある種の取り決めをしようというのです。しかもこの取り決めは、攻撃的でかきまわすような態度をまこと君がやめる気になるようなものにするのです。

この計画にまこと君は同意し、喜んでやってみようと思っていると話しました。このことは取り決め上、親側が守る条件になりました。まこと君側が守る条件は、自転車を買ってもらうという目標に向かって、学校で協調的になるということでした。具体的には次のとおりです。学校でけんかをしたとか、非常に攻撃的であったとか、授業をかきまわすすぎたなどの報告がなかった日には、担任の先生がまこと君に 1 点を与えることにしました。担任の先生は、まこと君の両親に、まこと君が何点かせいだかを知らせることにしたので、両親もまこと君が少しでもがんばればそれを喜び、それに関心を示すことによって、この計画に参加しました。もし、まこと君が学校でけんかをしたり、かきまわすようなことをしたりしたときには、それまでに彼がかせいだ点数から 5 点差し引くことに決めました（自転車を買ってもらうためには全部で 30 点が必要

です。両者の取り決め条件は、具体的に書いておきました。

それから 2,3 週間、まこと君は模範的な生徒ではありませんでしたが、少なくとも教師と生徒の両方に対して敵意を示したり、攻撃的になったりすることはずいぶん減りました。実際、取り決めをした 2 週間後から 1 カ月間にわたって、まこと君は学校でひどいふるまいをしなくなりました。したがって、30 点を目標してどんどん点数をかせいでいきました。しかし残念なことに、この時点で両親は、このままよい状態が続くとたかをくくって、誕生日に自転車を買ってあげると言っていました。まこと君の誕生日は 6 週間も先だったのです。その結果は予想どおりでした。まこと君のふるまいは家でも学校でも悪くなりました。まこと君は親や先生に対して不作法でけんか腰になり、学校はサボり、下級生の男の子 2 人をなぐるなど、数日間、相当な問題を引き起こしました。そしてそのために学期末まで停学になりました。

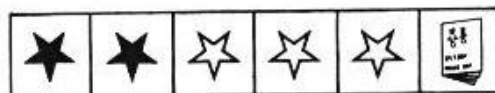
ここで明らかなことは、まこと君の両親が取り決めを破ったこと、そしてこのような状況でのまこと君の反応は、行き過ぎではありましたが、予想どおりのものだったということです。さらに今後、両親がまこと君の手に負えない行動をコントロールしようとしても、今まで以上に困難になると予想されます。なぜなら、少なくともこういう場合には両親は信用できないということを、まこと君は学習してしまったからです。

「あなたならどうしますか？」(p. 37)についての検討

- 1) 学業などへの子どもの関心を高めようとする場合に大切なことは、成果に報いるとともに、努力に対しても報いるということです。この例の場合、4 つの答えはどれも子どもに報いています。どの強化のしかたも十分なものではありませんが、それらを組み合わせれば (D)、最も効果的でしょう。

子どもをほめることは、もちろん第 1 に大切なことです。何かちょっとしたごほうびをあげることも、子どもの場合うまくいくことが多いでしょう。星のシールが集まると、あとでちょっとしたごほうびと交換できるということを教えるのも、子どもに進みぐあいを理解させるのによい方法です。目立つところに表

を貼ってください。そして少なくとも最初は、星のシールをあなたが貼ってあげてください。また、ごほうびの絵を表の最後に描いてください。次に表の一例をあげます。



この子どもは、ごほうびをめざして星のシールをすでに 2 つ集めています。

- 2) 子どもと取り決めをする場合、口で言うにしても、紙に書くにしても、本章で述べた規則をしっかりと頭に入れておくべきです。

答 (A) では、太郎ちゃんが具体的にどんな「お手伝い」をすべきなのかがはっきりしません。びっくりするようなごほうびをもらうために、太郎ちゃんは どうしたらよいのでしょうか。答 (B) は間違っています。なぜなら、部屋をかたづけないとごほうびをあげないと言っておどすのは、否定的な取り決めだからです。答 (C) は最もよい取り決めです。なぜなら、子どもは何をすべきか、そしてごほうびは何なのかということが、明確に述べられているからです。お母さんは部屋を点検して、子どもがテレビを見てもよいかどうかを決めることができるでしょう。答 (D) は明らかに罰のおどしですし、上手なやり方ではありません。

- 3) この例では、子どもが取り決めをしようとしています。もし親が (A) か (B) のどちらかに同意した場合、いずれもよい取り決めにはなりません。取り決め (A) の場合、子どもが実行すべきことの前に強化が行われていますし、取り決め (B) の場合は、実行すべきことの種類や量に不釣り合いなごほうびです。取り決めの子どもの側の条件と、あなた側の条件が釣り合うようにしてください。この例は、取り決めとはほど遠い代物です。嫌いな物を食べることに対するごほうびを、子どもが勝手に決めているだけです。(C) と (D) は、実行すべきことと、その結果とが両方も公平で明確です。

復習問題

次にあげる 4 つの取り決めの、それぞれどこが間

違っているかを指摘してください(A~Gより選んでください)。

- A .不正直
- B .不公平
- C .実行前にごほうびを与えている
- D .不明確
- E .一貫性がない
- F .ごほうびが遅い
- G .否定的な取り決め

1) 「よし,健一,今朝は外で遊んでもいいよ。でも午後には週末の宿題をしなければいけないよ」

間違いは : _____

2) 「よし子ちゃん,もし庭の雑草をすっきり抜いてくれたら,30円あげましょう」(この作業はよし子には2時間かかります)

間違いは : _____

3) 「ひろし君,この春に毎週ごみ箱のごみを捨ててくれたら,夏には乗馬に連れて行ってあげよう」

間違いは : _____

4) 「けい子ちゃん,食事のときにはいい子にしてください。そうしないとプリンを食べられませんよ」

間違いは : _____

(復習問題の答 :1 - C ,2 - B ,3 - F ,4 - G)

9章 組み合わせてプログラムを作る

あなたならどうしますか？

太郎君は12歳の男の子で、母親と兄と一緒に暮らしています。母親は料理が上手で、太郎君は食事が大好きでした。母親が気にしている主な問題は、太郎君が夕食に間に合うように帰って来ないことです。しかし母親は、太郎君が遅れて帰ってきたときも必ず何か作ってあげていました。

- 1) あなたが、太郎君の母親にどうしたらいいかをアドバイスするとしたら、次のうち、まずどれをすすめますか。
 - A. 「決まった時間までに帰って来たときだけ、夕御飯をあげます」と太郎君に言う
 - B. 太郎君が家に帰らなければならない時間を正確に決める。
 - C. 太郎君の行動を変えようとする前に、現在の行動を記録する。
- 2) 太郎君の母親が踏むべき最も重要なステップで、しかも同時に実行できることを2つ、次の中から選んでください。
 - A. 夕方、太郎君が何時に帰って来るかを記録する。
 - B. 太郎君が好きな物、あるいは欲しがっている物で、もっと早く帰って来るのを励ますのに使える物は何かを考える。
 - C. 遅れて帰って来たときに、叱ったり罰を与えたりする。
- 3) 太郎君の習慣を変えようとするとき、母親は自分がしていることがうまくいっているかどうかを、どのようにして確かめたらよいでしょうか。
 - A. どのようなことが生じているかについての記録やグラフによって。
 - B. 子どもが帰って来るのをそんなにたびたび待たなくてもよくなったという印象によって。
 - C. 友人や近所の人が、太郎君がよくなったと話していることによって。

(答 1 - B 2 - A と B 3 - A 検討P...44 参照)

この章の目的は、これまでの章で述べてきたテク

ニックをどのように組み合わせて、問題解決のための作戦計画を立てるかを示すことです。計画を立てる前にもう一度、基本的な事項を思い出してみましよう。

子どもが実際にしていることを正確に観察したり、明確に言い表したりすることの大切さを強調してきました。このようなことを考えるのは、難しいことかもしれません。また、子どもについての主観的な見方は、子どもの行動を変えようとする場合に妨げとなります。それを避けるために、あなた自身の反応を注意深く反省してみると、いろいろなことも難しいかもしれません。しかし、これらの難しさを乗り越えて先に進み、これまで述べてきたように、子どもの行動を筋道たてて定義し、記録すれば、自分以外の家族の対応の変化が子どもにとって役立つかどうかを、今までよりも適切に判断できるようになるでしょう。ある意味では、あなたが今までに学んできたことは、あなたが子どもと一緒にやってきたことから、当て推量をどのようにして取り決めるかということです。私たちが紹介してきた記録法によって、子どもの行動が変わったかどうか、またいつ変わったのかということがわかります。そして、その変化の原因の一部もわかるでしょう。

これまでの章で、もうひとつ、何回も強調してきたことは、ほめたり注目したりするように、子どもにとって報酬となることを、子どもの行動の直後に行なうことが、子どもの行動を励ましたり強化したりする効果をもつということです。もちろん、このプロセスが、親と子どもの両者に働いているということを理解しなければなりません。あなたがある行動をしたあとで、子どもが言ったりしたりしたこともまた、それ以後のあなたの行動のしかたに影響を及ぼすでしょう。たとえば、母親が怒ったり嫌がったりするから、子どもは言うことをきかないのか、それとも子どもが反抗的だから母親が怒るのかという問題は、卵が先かにかとうかが先かという問題とほとんど同じです。つまり、誰が誰に最も影響を及ぼしているのかということは、わかり



にくいことなのです。

子どもたちはみんな、身体的特徴についても、成長、発達にかかわる環境についても、ひとりひとり違います。それぞれの場面で、それぞれの子どもがどういうことをするのか、そのすべてについて検討することはまったく不可能です。ここでできるたったひとつのことは、自分の子どもを援助するためのプログラムを親が考え出せるように、一般的なやり方をはっきりと示すことだけです。そこで、この章では、一見たがいに無関係に見えるいろいろなテクニックを集めて、どのようにそれをひとりひとりの子どもに合わせて具体的なプログラムに組み立てていくかについて述べます。

一般的なアウトライン

親が子どもに新しい行動、あるいは別の行動を教えようとする場合に、たどるべき一連のステップの順序は次のようになります。

1. 子ども自身やまわりの人にとって、問題となっている子どもの行動は何かということをはっきりさせます。子どもがしていることを観察し、記録できるような方法で、その行動を明確に定義します(4章参照)。
2. 記録するのは子どもの行動です。決して子どもの行動を通して間接的にあなた自身の行動を記録することになっていないか、よく確かめます(5章参照)。
3. 変えようとする前の子どもの行動を記録し、グラフにすることから始めます。ふだんの様子がつかめたと確信できるまで、この段階(記録とグラフ化)を続けます(6章参照)。
4. あとでプログラムを実行する場合に、子どもを励ます手段やごほうびとして使うために、子どもの好きな物(事)を記録し、表にします(3章参照)。
5. あなたが問題にしている行動が生じる状況を、正確に観察します(2章, 3章参照)。主な事項は次のとおりです。
 - i) 問題行動が生じるまでにどのようなことが起きたか。
 - ii) 問題行動はどこで生じ、そこには誰がいたか。
 - iii) 問題行動の後に起こったことは何か。たとえば、子どもは無視されたのか、それとも注目されたのか、あるいは欲しがっていた物を手に入れたのか。
6. あなたが問題にしている行動の代わりに、子どもができることで、しかもあなたが望んでいる行動を決めます。この代替りの行動は、励ましや、ほめ言葉、注目、ごほうびなどで強化できるものでなくてはなりません。
7. 新しい行動、あるいは代替りの行動を教えるために、最も適したテクニックを選びます(7章, 8章参照)。
8. 次の事項について、これから使おうとするプログラムのアウトラインを作ります。
 - i) 問題行動を具体的にはっきり言い表すこと
 - ii) 新しい行動、あるいは代替りの行動を教えるために使う方法
 - iii) 新しい行動、あるいは代替りの行動を強化する方法
 - iv) 何が起こったのかを適切に記録する方法
9. 新しい行動、あるいは代替りの行動を教えるために提案してきた方法を使い、子どもの行動の結果を十分配慮して、プログラムを始めます。
10. プログラムを実行している間は、定期的に行動のサンプルを記録します。
11. そのプログラムによって、子どもの行動が変わっていくのがグラフ記録に現れてきた場合には、そのプログラムを続けます。
12. 進歩がはかばかしくない、あるいは一定しない場合には、次のことを調べます。
 - i) 新しい行動を、これまで述べてきたように(2章, 3章参照)、強化しているだろうか。それとも今までどおり、古い習慣に注目してはいないだろうか。
 - ii) 現在行なっている強化が、十分効き目のあるものかどうか。子どもが変わろうとする際に、十分な励ましを受けているか。
 - iii) 代替りの行動を適切に選んだかどうか。

これまでの章では、あなたに必要なテクニックにつ

いて述べてきました。そしてここまでくれば、あなたには、本章で述べたようなプログラムについての全体的な計画がおわかりでしょう。最初に、子どものちょっとした問題行動をひとつ選び、順々に段階を踏んで、子どもの行動を変えていくことによって、この一般的なプログラムを実行することができます。

F. 子どもの行動を変えようとする前に、子どもが何をしているかについての情報を集める。

(復習問題の答えは、順番 C, B, F, E, A, D)

「あなたならどうしますか？」(p. 42)についての検討

この例に出てくる太郎君は、食事時間に遅れた場合に母親が特別に食事の用意をしないようにすれば、きっと食事時間までには戻って来るでしょう。太郎君にとって、食事は楽しいものであり、ごほうびになっていますから、遅れて帰って来る太郎君に特別に食事を用意することは、彼が遅くまで外出しているのを母親がある意味では勧めていることとなります。このような状況の場合、家に帰る時刻を決めて子どもにはっきりとわからせるという、最初に必要な段階を忘れてしまっている親がたくさんいます(1の答え B)。いったん帰宅する時刻を決めたら、母親や兄は、太郎君が毎夕どれくらい遅れて帰って来るかを記録できます。同時に、太郎君の好きな物や欲しがっている物(事)は何かについて検討します。つまり、あとになってよい結果に対するごほうびとして使えるような物(事)を考えます(2の答え A と B)。

準備情報を集め終わったら、子どもの習慣を変えるためのプログラムを開始します。太郎君の母親はその結果について、ほっとするかもしれませんが、太郎君の夕方の行動について集めた情報によって、この方法の成果を判断しなければなりません(3の答え A)。

復習問題

子どもに新しい習慣を教えるためのプログラムを作る場合、次の6つの段階を正しい順に並べなおしてください。

- A. プログラムが効果を現しているかどうかをみるために、記録した情報をチェックする。
- B. 観察をして記録をつける。
- C. あなたが変えたい子どもの行動を明確にする。
- D. プログラムが効果を発揮しない場合は、プログラムを変更する。
- E. 教え方、ごほうびとして使うもの、記録方法など、プログラムのアウトラインを作る。

10章 家庭と学校との連携

あなたならどうしますか？

次の例の場合、子どもを援助するために親が実行すべきステップのアウトラインを書いてください。

- 1) ひろし君は9歳で、利発で、冒険好きで、自信満々で、怖いものなしの男の子です。ひろし君は近所の男の子にたいへん人気があって、学校の担任の先生にもかわいがられています。先生は、ひろし君の切手収集の趣味を誉めてくれます。家には弟や妹が3人います。

去年は、家庭にさまざまな危機や緊張が生じ、そのためにしばらくの間、子どもたちに対する両親の態度が一貫しないということがありました。ときどき親はいらいらして、普通なら気にならないほどのことに、「うるさい！」と怒鳴りつけました。そうかと思えば、子どもたちが攻撃的・破壊的な行動をしていても知らん顔ということもありました。両親は自分たちの心配事に気をとられていたからです。

幸いなことに、このような時期は過ぎ、今は両親とも落ち着いて、再び子どもたちとゆっくり時間を過ごせるようになりました。家庭に問題があったときに、ひろし君の行動はやっかいなことになり、残念ながら今になっても以前の状態には戻っていません。

以前、ひろし君はごく素直でしたが、家庭の危機が1年間続くと、夜遅くまで帰らなくなり、家の手伝いや母親に頼まれたことをほとんどしなくなりました。このことで、父親はひろし君に何回か罰を与える一方、別の機会に両親の間でどうすべきかを話し合いました。父親は時には体罰も使いましたが、これさえも効果が長続きしないどころか、ひろし君はむしろ前よりもいっそ手におえない子どもになったのです。ひろし君が最悪の状態になったので、両親はひろし君を週末にいなかのおばさんのところへやりました。おばさんといるときにはいつも、ひろし君はおとなしくしていますので、おばさんはひろし君が来るのを喜んでくれます。ひろし君の両親はどうしたらいいか知りたがっています。

- 2) あきちゃんは2年前まで、学校でとてもよくやっていたのですが、14歳の現在、勉強の成績は下がる一方なので、担任の先生は心配し、個人懇談のとき、あきちゃんの両親にそのことを話しました。あきちゃんは、いつも想像力の豊かな子どもで、冒険物の本やドキドキするようなテレビ映画に夢中になってしまいます。あきちゃんの両親は娘の成績には大いに關心をもてていましたが、両親自身は十分な教育を受けていませんでしたし、あきちゃんがかつてはこなしていた量の宿題を今はしようとしなみにと気づいているほかは、学校の勉強についてたいして關心がありません。

あきちゃんは勉強中心のクラスにいたので、宿題の量は増えてきました。家でのあきちゃんの勉強のしかたというのは、まずある勉強を徹底的にして、そして1晩か2晩は興味を失い、テレビで西部劇や恐怖映画を見てしまうというものです。担任の先生から注意をされれば、1日や2日は勉強するようになるでしょう。けれどもまた興味を失い、テレビにもどってしまいます。

あきちゃんは、勉強をこなしていくだけの知能をもっていることは確かですが、徐々に勉強に対する關心を失ったこと以外には、学力が低下してきた理由がわかりません。あきちゃんの両親と担任の先生は、あきちゃんを援助するために何ができるのか悩んでいます。

(答 解答と検討 P . . . 48 参照)

家庭でプログラムを続ける

これまで述べてきたとおりのことを完璧にしようとする、いくつかの問題が生じます。まず第1に、最初のやる気についての問題です。たいていの人は、ふだんよりもっと努力を要するようなやっかいなことは、どちらかというとしたくないものです。第2に、プログラムを実行し始め、記録したグラフを作ったりする段階になると、多くの親はいやになってきます。第3の問題は、いったんプログラムが成果を現しはじめたから、そのプログラムを続ける場合に起こります。この最後の問題、つまりプログラムを続け、あなた自身の關心や意気込みをもち続けるということについて、まず初めに述べましょう。

あるプログラムを実行して、まもなく現れてきた成果が次第に消えていかないようにするには、そのプログラムが適切かどうかを定期的に検討する必要があります。たとえば、子どもがもう習得してしまっている簡単な算数の問題をやり遂げた場合にだけ、ある種の強化を与えるというやり方は、すぐに古くさくなり、たいくつになってしまいます。最初に設定した目標がいったん達成されたら、新しい、そしておそらく前より難しいことを目標として設定すべきです。次の設定目標に向かって段階を進めるべく、新しいやり方を始めるときには、進みぐあいを示すものとして、記録した情報、とくにグラフ化した情報が非常に貴重です。このようにして、計画的にある種の行動を励まし、別の行動をやめさせようとすると、子どもは次第にあなたが望んでいた最終目標に近づくよう行動しだすでしょう。

プログラムを実行し続けていくこと自体を、適切かつ確実に強化することを忘れてしまう親がたくさんいます。そのような親は努力をやめ、プログラムは失敗するという結果になります。私たちは皆、何らかの励ましによって支えられています。励ましが無い場合には、あきらめたり、関心を失ったり、困難な状況を避けたりしがちとなり、努力して解決しようとはしなくなります。ですから、実行に移す前に、この計画をやり続ける熱意や意気込みをもち続ける方法についても考えておくことは、たいへん重要なことです。では、どのようにしたらいいのでしょうか。とてもよい方法がひとつあります。家族の中に少なくともひとり協力を者を作ることです。そうすれば、おたがいに励まし合って続けることができます。兄弟や姉妹は、おたがいに



に助け合い、おたがいによい行動を続けて、親に協力するようしつけることができます。また夫や妻はおたがいに支え合うことができます。たとえば、おそらくあなたの夫あるいは妻は、子どもに対するあなたの行動が一貫している場合に、何らかの方法であなたに報酬を与えることができるでしょう。そして最終的にあなたは、あなた自身と子ども、その他の家族との間で取り決めをするかもしれません。そして実行し続けるよう自分で自分を強化するために、準備しておく必要のあることがわかるでしょう。

子どもがしていることについての情報を集めること、そのこと自体が同時にあなた自身の行動について気づかせてくれますし、あなたの関心をしばらくの間、続けさせてくれます。しかし、毎日、計画的に観察や記録をし続けることはたいへん難しいことです。変化を起こそうとする前に、いったん徹底的に観察や記録をして、多少の経験を積めば、一部を省略することもできます。たとえば、新しい励まし方が何らかの効果を実すまで、記録するのを数日間、あるいは数週間先に延ばすことができます。その場合に必要なのは、2,3日ごとにちょっとチェックするか、あるいは1週間に2,3回、1日に一定の回数だけ、決められた時間内に何が起こったかを記録することです。忘れてはならない重要なことは、どんなに簡略な方法を使うにしろ、記録期間中は観察の時間や場面を一定にしておくということです。

家庭と学校との連携

ある子どもは家庭と学校の両方で神経質であったり、てこずらせたりしますし、家庭か学校のどちらか一方だけでそうなる子どももいます。教師や他の子どもたちとの人間関係の中で経験するようなことが、必ずしも家族関係の中にもあるわけではありません。すなわち、この点が学校での問題のもとになっていることがあります。しかし、親や教師は協力して、子どもが学校で楽しみ、子どもの能力に合った勉強ができるように支援することができます。親と教師が協力するということは、家庭と学校との両方で同じような励ましや強化の方法を使うということです。家庭と学校とで一貫性がない場合には、どちらかで問題が起きるでしょう。たとえば、家庭では関心や承認によってよい行動を励まされることがなく、むしろ悪い行動に対して体罰を加えられたり、束縛されたりしてきたような子どもは、小学校で束縛のしかたがゆるかったり、

違ったりすると、手に余るようになるかもしれません。それとはまったく逆の場合として、自分の衝動を努力してコントロールする必要がなかった子どもや、欲求不満をおたがいに分け合ったり、がまんしたりすることを学習する必要がなかった子どもは、学校に適應することがたいへん難しいでしょう。教師や親にとって最も重要なことは、ある状況（場面）についてのおたがいの考え方を伝え合うことです。そうすれば協力してやっていくことができます。このことは、場面が違って、同じような報酬を同じ方法で使うことを意味します。

そのひとつの方法は、一方の場面で報酬を与えることによって、他方の場面での行動を励ますことです。たとえば学校でよく勉強したり一般的な行動がよかったりしたときに、点数、星印、その他のトークンを、教師は子どもに与えます。そして家庭で親が、そのトークンを子どもが欲しがっているものと交換します。同じように学校の授業の予習をするように家庭で励ますことは、学校で教師が適切に評価することによって強化できるでしょう。

上に述べたような学校や勉強に対する子どもの態度を変える方法は、勉強以外のことを励ましたり、やめさせたりする場合でも、同じだということを忘れてはなりません。同じ原則があらゆる場面でも通用するのです。学校で子どもが何をしているかについてあまり関心をもたない親もいますし、あまりに心配すぎて干渉しすぎる親もいます。このような親の態度は、どちらの場合も、子どもが学校での勉強や一般的な行動に予想外の問題を生じさせたり、あるいはまったく学校へ行く気をなくさせたりする要因のひとつになることがあります。

ちょっとした問題を、それが習慣化してしまう前に見つけ出すために、学校での子どもの伸び具合や、行動についての最新の情報を知っておく必要があります。教師は学業成績の伸びとともに、子どもの社会性の発達についても頻繁に教えてくれます。学校を訪問して子どもが学校や家庭で起こしている問題について話し合うことによって、ほとんどの問題は理解することができます。そして親と教師は協力して、この本で述べてきた原則の一部を利用して、子どもを支援できることが多いのです。

一緒に勉強したり遊んだりする

いったん起こった問題をどう解決していくかについて学習するだけでなく、問題が起こらないように予防し、そして家族全員にとって幸せな環境にするために、私たちは何をすることができるのでしょうか。ひとりひとりの行動のしかたがどのようなものであっても、それは学習されてきたものです。すなわち私たちは、叫ぶこと、盗むこと、うそをつくこと、親切にすること、愛することなどを学習してきたのです。家族と一緒に生活している人は、家族のメンバーのひとりとして、その役目を果たすことも学習します。この学習は生後数週間から始まり、一生を通じて続きます。この大切なプロセスにおいて、親はお手本を見せて指示を与えたりする先生なのです。

子育てについて考えてみると、親は一定の考え方をもってはいませんが、葛藤をはらんでいたり、確信をもっていなかったりする場合がよくあります。つまり、親としての行動をとる場合に、親自身の子どもの時代の経験があてになるとはかぎらないのです。しかし、誰にでもできることがいくつかあります。子どもが自発的に行動する機会を与え、そのときに子どもが何をするかを観察し、そこから手がかりを得ることで

まず第1に、子どもが自分で遊び方を選べる機会を確保しなければなりません。これは単純なおもちゃを与えたり、遊んだり、物を作ったりするのに必要な材料をいろいろと与えることです。値段は重要ではありません。家で子どもと親とで、あき缶やボタンを使い、色を塗って作った電車は、どの点からみても、50倍の値段のおもちゃに匹敵するほど満足のいくものです。

また、親が子どもの遊びに加わって励ますこともたいへん重要なことです。このことはいくら強調してもしすぎることはありません。今は時間がないのとか、「じゃまをしないで」とか、「お兄ちゃんに頼んできなさい」と言われると、子どもは悲しくなってしまいます。おそらく子どもは、お兄ちゃんではなく、あなたを求めているのです。「何をして遊ぼうか」とか、「何をして遊ぼうと子どもに言おうか」とか、などということを必ずしも考えながらする必要はありません。子どもはおとなと一緒に何かをすることから学習していくのです。そればかりでなく、子どもたちはそれを楽しんでもいる

のです。概して私たちは、子どもの理解力や能力を過小評価する傾向があります。ですから過保護になってしまい、子どもの才能を使わせることに失敗するのです。小さい頃から家事を手伝わせたり、家でのいろいろな行事に参加することを励まし、子どもの手伝いに感謝を表したりすることによって、子どもが参加したら家の中がもっと楽しくなるということを子どもに教えます。それと同時に、家庭生活には、おもしろくはないがしななければならない仕事があることも子どもは学習するでしょう。

このような人間関係を築いていくためには、ときどき家族全員が一緒になる必要があります。ひとりひとりのための時間とは別に、時には家族一緒に過ごす時間を定期的にとっておくことも必要です。おそらく1週間に1回か、あるいはできるかぎりもっと頻繁に。ある親は家族一緒に過ごすために、1晩予定をあけておきます。何をするか、誰が何をしなければならぬかを決めるのに子どもも加わり、その日集まれるように、各自が自分の週間予定を立てておきます。その晩は楽しいものにしなければなりません。むしろ三々五々、あるいは皆一緒になって、家族全員が参加できる楽しいひとときでなければなりません。何をするかについての可能性は限りなくあります。スポーツ、ゲーム、音楽、小説や脚本を読むこと、一緒に食事すること、おしゃべりすること、同じ趣味をもつことなどです。大切なことは、家族が一緒に何かをすること、このことを学習しなければならぬということであり、このことは、子どもが実際に家族以外の人たちとつき合っていくときの基礎になります。

他の人がスポーツや劇をしているのを見るのは大切な経験であり、興味深いことですが、子どもにとっては参加のしかたや自分のもっている才能をどのように発揮するかを学習していくことも必要なのです。このような社会的な技能(ソーシャル・スキル)をまず家庭で学習する以外に、愛、愛着、手伝うこと、与えること、分かち合うこと、コミュニケーションなど、人間関係のあらゆる面を、子どもはやはり主に家族から学びます。子どもは家庭で、集団の一員であることをかなりの程度まで学習します。そして、子どもがどのような人間になるかは、親の実践に負うところが大きいのです。子どもは親が示したお手本を見て、おとなになることも学習します。それにはもちろん、両親がおたがいどのようにふるまっているかということ

も含まれます。あなたの子どもをがっかりさせないでください。十分に子どもを観察し、よく知り、いくつかの規則や制限を決め、あなたが子どもにどのように行動してほしいのかお手本を示し、子どもに教えます。問題によっては、十分に記録シグラフにしてから事態を変えます。一貫性を保ってください。そして理解し、励まし、ほめることで、あなたの愛情を頻繁に示してください。

「あなたならどうしますか？」(P. .45)についての 解答と検討

1) ひろし君のためのプログラムのアウトライン

a. 問題行動を明確にすること

親をてこずらせているひろし君の行動は何かを正確に言い表します。

i)遅くまで帰って来ない 正確に「1週間のうち5日間は夜9時以降にならないと帰って来ない」

ii)だらしない - - 部屋に服を脱ぎっぱなしにし、おもちゃをかたづけない」

iii)素直でない 「言うことをきかない、または強く繰り返して言ったり、おどしたりしないと言われたことをしない」

b. 指導方法

子どもが言われたことをしたり、お手伝いをしたり、協力的であったり、おもちゃや服をかたづけたり、時間どおりに帰ってきたら、ごほうびとして何らかのトークンを与える。

c. 強化をする

トークンを次のようなものと交換する。

i)子どもが集めている切手

ii)特別におばさんを訪問する(おばさんの家で子どもが気に入るもの、しかもそれは決して自分の家では得られないものについて調べておくことも賢い方法です)

d. 記録方法

i)あなたがひろし君に家でしてほしいことを具体的に述べて、あなたが頼んだことをひろし君がした回数、しなかった回数を記録する。1日中の回数を記録する。

ii)ひろし君が時間どおりに帰ったか帰らなかったかを記録する。

e. 親のためのプログラム

できるかぎり記録する責任を分担すること。それぞれがひろし君の行動に対して何回ごほうびをあげたり、罰したり、無視したりしたかを記録する。また、何らかの方法で（たとえ支持や励ましたりだけでも）ひろし君の行動に適切に反応した場合には、おたがいにほめるようにする。

2) あきちゃんのためのプログラム

a. 問題行動を明確にすること

何があきちゃんの学習を妨げているかを明確に言い表すこと。

- i)宿題をしなければならないときに、テレビを見ている。
- ii)勉強時間が一定せず、全然勉強しなかったのを補うために、詰め込み勉強をする。

b. 指導方法

- i)毎晩する必要のある宿題を明らかにする。
- ii)一定量の宿題をしたらテレビを見てもよいことにする。
- iii)宿題に関して、学校でもらった点数を使って、ごほうびのシステムを家庭でつくる。

c. 強化をする

- i)1時間勉強したあと、1時間テレビを見てもよい。
- ii)宿題をよくやったとの報告を先生からもらったなら、関心を示したり、励ましたり、ほめたりする。そのときに、もし効き目があるなら、少しごほうびを添える。
- iii)学期末の成績表がよかったら、ごほうびとしておこづかいを余分にあげたり、増やしたり、何か別に適当なものをあげたりする（必ずしも点数にこだわる必要はなく、以前よりもよくやったということの評価したほうがよい）。

d. 記録方法

- i)割りあてられた勉強をどれだけしたか、その割合を記録する。
- ii)何時間、家で勉強をしたかを記録する。
- iii)家でした勉強に対して、学校でもらってきた点数や評価段階を記録する。

e. 教師と親との協力

このプログラムを実行するために、少なくとも親は、あきちゃんがしなければならぬ宿題は何かを教師から聞き、し終わった宿題の成果を、点数などで評価したものを教師から受けとらなくてはなりません。親と教師がいっそう協力してプログラムを作れば、成功する可能性はきっと高まるでしょう。

復習

これまで考えてきたことを実行に移す時がきました。今からは、あなたが実際にご自分の子どもとやってみることが、本当の復習になります。

この本で述べてきたテクニックは、上手に子どもを育てているすべての親が使っているもののごく一部です。幸せで、社会的にうまく適応している子どもの親は、子どもとの人間関係においては一貫性があり、よく子どもに報いているようです。私たちはみんな、子どもを援助したいときに使うものを何かしら持っています。おそらくあなたは今までにやってはみたがうまくいかなかったことや、実行するかどうかためらったことがあるでしょう。本書で私たちは、他の人を援助できると思われる方法についてみてきました。そのいくつかの例を次のページから付録としてのせておきます。

さあ、今から始めてみませんか？

付録1 プログラムの例

これまで述べてきた原則が、どのように使われているかを理解していただくために、よく見られる問題行動を解決するためのプログラムをここにあげてみます。このプログラムは、子どものための治療機関で使われており、多くの家庭で成功しています。問題としたのは次のものです。

- .自分の部屋を散らかしすぎて、探し物を見つけられない子ども
- .家のお手伝いを避けたり、拒否したりする子ども
- .放っておくと宿題をしない子ども

.部屋のかたづけを教える

物を散らかし放題にする子どもに困っている親のためのプログラムです。異なるプログラムを3つ紹介しますので、どれがあなたの子どものよいかは、あなたが決めて下さい。

プログラムA

このプログラムは、自分の部屋におもちゃを出しっぱなしにしておく年少の子や、衣服、おもちゃなどを放ったらかしにする年長の子のためのものです。このプログラムは、散らかっている物が子どものお気に入りのものの場合に使うことができます。そうでない場合、このプログラムは無効なので、別のプログラムにしなければなりません。やり方の骨子は、出しっぱなしになっている物を一定期間、親が取り上げるといことです。その手順は次のようなものです。

1. 毎日、子ども部屋をあなたがチェックする時刻を決めます。その時刻に子どもがいてもいなくてもかまいませんが、たいいていの親にとって最も都合な時間は、子どもが登校した直後のようです。
2. 鍵のかかる押し入れやトランクを用意し、放ったらかしになっていたものを全部、保管するようにします。
3. 「保管場所」に移した物をどのくらいの期間しまっておくかを決めます。肝心なのは、それが無い

とつまらないと子どもが思うまで保管しておくことです。たくさん持っている服を放ったらかす子の場合なら、1週間から10日間。少ししか服を持っていない子なら1日か2日で十分でしょう。

4. 決まった場所にかたづけなかった物は、ある期間預かることを、子どもに話します。「決まった場所」とはどこかについては、納得のいくよう教えておきます。もし、ベッドの上や床に物を置いてはいけないということだけをあなたが望んでいるのなら、そのことを子どもに教えておきましょう。さらに、預かっていたものを毎晩子ども部屋の床にもどしておくこと、また翌日チェックするときに、決まった場所にそれがなかった場合には再び保管することも話します。

5. もう一度保管しなければならぬときには、そのたびにひとつひとつに印をつけます。そして、毎晩確かに子ども部屋にもどしたかどうかを確認します。

6. プログラムについては、どんなふうに行なうかを説明するだけにします。議論してはいけません。

プログラムB



このプログラムは年長の子のためのものです。次のような特別な場合にだけ使うべきです。すなわち子どもがそこらじゅう物を出しっぱなしにしておいたのを、今までは親が片づけていたという場合です。このプログラムを使うにあたっては、散らかりすぎた部屋は子どもにも不愉快だといことが条件になります。

そうでない子の場合には、このプログラムは無効です。

やり方は簡単です。親が子ども部屋を片づけたり、掃除したりしないで、散らかしっぱなしにしておくのです。もし、服が出しっぱなしなら、そのまましておきます。足の踏み場もないくらい散らかった部屋のことでは何かを言ったりしてはいけませんし、部屋をきれいにするように子どもに頼んだりしてはいけません。もし、散らかった部屋が目ざわりなら、ドアを閉めましょう。

このプログラムの考えは、子どもの代わりに親が掃除をするから、子どもは物を出しっぱなしにするということであり、親が片づけるのをやめれば、散らかった部屋が嫌いな子どもは、自分で掃除をし始めるだろうというものです。適当な期間試してみても（たとえば2週間ほど）効果がないうでしたら、別のやり方に変えてみて下さい。

プログラムC

このプログラムは、年少の子や、プログラムのAやBがうまくいきそうにない年長の子のためのものです。基本的な考え方は、プログラムAと同じように、毎日一定の時刻に部屋をチェックし、そして、部屋の状態に応じて、0点から3点までの点数をつけるというものです。そうして、点数によって何らかの特典を与えることとなります。

1. 毎日、部屋をチェックする時刻を決めます。子どもがいてもなくてもかまいません。

2. 部屋の状態に応じて、点数をつけます。部屋がきれいで、平均以上の出来栄なら3点、ちょっと散らかっているが、まあまあということなら2点、部屋がかなり散らかっているときは1点、目茶苦茶なら0点とします。

3. 子ども部屋に、表を貼ります。これで、毎日、何点もらったかがわかるようになります。部屋をチェックするたびに、表に点数を書き入れます。

4. 子どもが点数に応じてもらえる特典を決めます。テレビを見ることができる、あるいはおこづかいを余分にもらえるなどのように、今までに経験していること

でもかまいません。それぞれの点数が、一定の特典に対応するようにします。

子どもが今まで日常的に経験していないものを特典にする場合、最初はごまうびとして頻繁に使えるように大きさをないものを選びます。何を使うにしろ、一定の特典に対応する点数を決めておきます。また、点数と特典についても表に書くか、部屋に貼っておきます。

5. 点数に応じて毎日、あるいは1週間に1回、特典と交換します。とくに年少の子の場合は、交換は頻繁にすればするほどよいでしょう。子どもが交換に必要な点数をためて交換を望むときには、いつでも応じてかまいません。交換するときには、点数を合計し、そのうちで子どもが望む点数を交換し、残った点数は表に書いておきます。週の終わりに残った点数は、繰り越し点とします。つまり、それまでの週でたまった点数を新しい表に書きつげばよいのです。

6. 始める前に、このプログラムについて子どもに説明します。どのような行動が点数になるか、部屋のきれいさの程度によって点数がどのように違うかをはっきりと告げます。交換のやり方と点数に応じた特典について説明します。この特典は、他の方法では得ることはできないということも明言しておきます。表を見せ、どのように記入していくかを教えます。プログラムについて子どもと議論したり、論争したりしてはいけません。説明をしたあとは、部屋をきれいにして点数と特典を得るかどうかは子どもにまかせると、話して下さい。そして、その通り子どもにまかせます。

7. ひとつのやり方を選んだらそれを徹底させることを忘れないで下さい。

・ぐずぐずすることを減らす

「ぐずぐずする」ということばは、かなりあいまいな表現ですが、ここでは何かを頼まれたときや、いつも決まった時刻にすることになっている課題があるときに生じるような行動を言います。子どもは適当な時間内に課題をしなかったり、課題をする代わりに、遊んだり、本や雑誌を見たり、おしゃべりをしたり、文句を

言ったり、「そわそわ」と歩きまわったりします。

ぐずぐずしている例としては、身仕度するとき、外出着を着たり脱いだりするとき、食卓の準備をするとき、ゴミを捨てる時夕食に呼ばれたときなどに、さっさとしないことがあげられます。

このプログラムは、課題をやり遂げる能力に問題がある子どもには使えません。以前に子どもがその課題をやり遂げたことがあるということが前提になっているので、課題をこなす力があることはわかっているという場合のことです。また、熱中している活動（それは現実の遊びだけでなく空想）のこともあります）を中断させられることになるので、そういう場合には課題をしない子どもにも、このプログラムは使えません。

この手続きの基本的な前提は、子どもが次のような理由のために「ぐずぐずする」というものです。

1. ぐずぐずすることで、おとなからたくさんの注目を得る結果となる。
2. ぐずぐずすることによって、不愉快なことをしないで済む。
3. ゆっくりしても、さっさとしても、結果に違いがない。

プログラムは次のように実行します。

1. ぐずぐずすることに注意を向けない。
2. お手伝いをしないで済むという形で、ぐずぐずすることに報酬を与えることのないようにする
3. ぐずぐずしたときよりも、さっさとしたときの方が、自然に楽しい結果になるように配慮をする

プログラム

1. 子どもに要求するときに、1度か2度だけにします。かなりはっきり具体的に要求します。つまり、「自分の事をしなさいね」とか、「何かすることがあるんじゃないの」と言う代わりに、「ゴミを捨てて来て」とか、「靴をはきなさい」と言うのです。どんな脅しや約束もしてはいけません。子どもは当然応じるものだとい態度で、子どもにはあっさりとして要求します。子どもが応じないときは、無視します。それ以上何かを言ったり、自分の事をするよう再度要

求したりしてはいけません。あなたが望んでいることをするようにと、子どもに小言を言ってはいけません。いったん子どもに要求したら、その後は子どもがそれをするかしないかについてとやかく言わないで下さい。ただし、以下に述べることは別です。

2. ぐずぐずすることで用事をしないですむようなことのないようにして下さい。あなたが要求したことを子どもがしなくても、よほどのことでなければ、子どもに代わって用事をしてしまってもいいけません。子どもが夕食の食卓の用意をしないとき、あなたが代わってしなければならぬこともあるでしょうが、服を着ようとしないうちなどは子どもがするまで待ちましょう。
3. ほどほどの時間で課題をやり遂げたときには、あなたが評価していることを子どもに知らせましょう。何か英雄的で、とてつもないことでもしたかのように、大げさにする必要はありませんが、何らかの承認や賞賛、評価を示すべきです。
4. 時間内にやらなかったときには、「自然」に楽しくない結果になるような配慮をします。たとえば、時間どおりに身仕度や用意をしなかったら、学校に遅れたり、何らかの活動や外出ができないでしょう。呼んでも来ない場合、とくに食事や子どもの喜ぶ活動をするときには、子どもが来なくても先に始めたり、一部参加しそこなったりするようにして下さい。
5. 忍耐することです。子どもが遅くても、しびれをきらして子どもに代わって用事をすませてはいけません。可能なら、ひとつの課題をやり遂げるまで、別の活動をさせないようにします。それをやりやすくするために、条件を整えることができます。たとえば、ゴミ箱のゴミを捨てることになっている子どもに、見たいテレビ番組が始まる5分前に頼むのです。その時刻までにゴミを捨てていなければ、「ゴミ箱が空になったら、テレビを見られるよ」とだけ、ごくあっさりとして子どもに告げるのです。もし、子どもが番組の最初の部分を見そこなったら、それをくやむことでしょう。
6. ゴミを捨てたらテレビを見られるという上記の例

のように、いつもぐずぐずしている子どもが用事をし終えたら、その後に「よい」が続くように配慮してみてください。

7. 一度に1つのことだけにしましょう。着替え、食事、さらにその他にも6種類の場面で、子どもがぐずぐずしているとしても、まず1つの場面だけにプログラムを使いましょう。8つの戦線で同時に戦うという事はせず、1つの戦線で十分な成果があがってから、2つ目に挑戦しましょう。

8. どうい行動をあなたは取り上げたいのか、いつ、どこで子どもにその行動をとってほしいのか、それをどのように子どもに要求しようとしているのか、うまくできた場合にはどういうことになり、しなかった場合にはどういうことになるのか、こういったことをはっきりさせて、あなたのプログラムを紙に書いて下さい。

子どもに関わっている人たちが、皆一貫した態度できるように、おとなや兄弟全員にプログラムをしつか知っておいてもらいましょう。

子どもに宿題をさせる

宿題をする」とはいくつかの事柄と関連があります。宿題をするということを3つの側面から見てみると、

1. 適当な時間、定期的に根気よく勉強をすること
2. 宿題をする時間の長さにかかわらず、効果的な学習方法を使うこと
3. 学んだり、身につけたりしたことを後から確認すること

となります。

明らかにこれら3つの側面は関連し合っていますが、本プログラムでは、1番目の側面、すなわち、定期的に宿題に時間を費やすことを学習するということを取り上げます。このプログラムは、落ち着いて宿題をするということがすでに難しくなっている年長の子どもや、宿題が出始めたばかりの年少の子のために特別に作ったものですが、考え方の一部は、比較的

順調にしている年長の子にもあてはまります。

勉強の環境

子どもが宿題をする部屋のスペースは、できる限り、次のような必要条件を満たしているべきです。

1. 適当な明るさ、書くのに十分な広さ、快適な学習用の椅子などの物理的条件が必要です。鉛筆や鉛筆けずり、糊、消しゴム、定規などの道具は、勉強をする場所から離れなくても手に入るようにしなければなりません。
2. 勉強する場所は、ふだん勉強以外には使わない場所が理想的です。食卓や、遊び場所、子どもがレコードを聴いたり、友だちと遊んだり、電話をかけたたり、テレビを見たり、食べたり、模型を作ったり、その他とにかく勉強以外のことをする場所は、理想的ではありません。家で勉強するときは、いつでも勉強する場所でさせます。一方、勉強をしないときは、たとえ3分間の休憩でも、勉強する場所にいさせてはなりません。
3. 勉強する場所は、独立した部屋である必要はありませんが、独立していれば最高です。勉強する場所は、ほかの人たちの姿や活動が見えたり、声や音が聞こえたりしないように、さえぎっておく必要があります。勉強する場所が独立していない場合は、子どもを部屋の中央に向かって座らせないようにして下さい。

4. 電話やテレビ、ステレオ、食べ物、絵、本、雑誌など、今取り組んでいる宿題には関係ない、子どもの気を散らすものは置くべきではありません。

宿題をする時間

宿題をする時間」と呼ぶ時間に勉強すれば、子どもは宿題をしたと言えます。今まで宿題が出たことのない年少の子の場合、宿題をする時間の長さは10分間くらいが適当でしょう。たまにしか宿題をしない年長の子の場合も、最初は10分間がよいでしょう。宿題をしたりしなかったりする年長の子の場合は、宿題に費やした時間の5日間の平均がよいでしょう。平均時間が10分間より短い場合は、10分間から始めましょう。

プログラムを始める前に、宿題を始める時刻を親で決めます。できる限り、毎日同じ時刻にすべきです。

宿題をするしないは、子どもの意思に任せます。子どもに宿題をしなさいと親は決して指示してはなりません。宿題をしなくても叱ってはいけません。宿題をさせようとしておだてたり、せきたてたり、脅したり、その他ありとあらゆることをしてはいけません。子ども自身の意欲（動機づけ）を高める方法については後で説明します。

宿題をしたときの評価

毎日の勉強時間中の子どもの行動について成績をつけます。成績は次のように3段階にします。

1. 成功 これは宿題時間中、ずっと勉強していたときです。子どもが宿題をやったかどうかが、正解かどうかには注目しません。子どもが勉強する場所で、決められた時間を過ごしたが、宿題の代わりに何か別のことをしていたかどうかははっきりしない場合には、子どもがどう言うかで宿題をしたか判断します。
2. 失敗 子どもは勉強する場所には行ったのですが、宿題時間中、最初から最後まで勉強していませんでした。
3. 無効 これは、子どもが勉強する場所に行かなかったときです。宿題がなかったからかもしれません。どこかで宿題をすませたのかもしれませんが、まったく宿題をしなかったのかもしれませんが、どの場合にも「無効」にします。

宿題時間の長さを変える

子どもが最初から最後まで失敗しないで5回成功したら、宿題時間を5分間ずつ延ばします。「無効」の日はすべて無視します。このことを、子どもの年齢や学校の授業から考えて適当だと教師が思う時間に一致するまで続けます。宿題の量や質に疑問がある場合は、たとえ全部しなければならぬ場合でも、子どもではなく、教師に相談して下さい。

宿題時間が終わってから、子どもが何かをやりたいと言う場合にはさせてもかまいません。ただし、勉

強をする場所以外でさせます。また勉強する場所以外での所でする勉強は、このプログラムの目的から考えると宿題の中には入りません

成功への意欲（動機づけ）を高める

年少の子の場合、特別な、しかしごくわずかな特典やごほうびを、「成功」したときに与えます。それを何にするかは、週の初めに子どもと話し合って決めます。例えば、「成功」した日の夜には、いつもより15分遅くまで起きていてもいいという特典などです。また、5回以上「成功」したときに、特別にどこかへ連れて行ってあげることなどです。その他の特典でもかまいません。何が適当かを一番よく判断できるのは、親と子どもです。

勉強することが難しい年長の子には、少し違ったアプローチの方が有効なことがよくあります。子どもがとてもしたがったり、欲しがったりするものを報酬として選びます。それが何かは分かるでしょう。親がよく使う代表的な報酬としては、テレビを見ること、CDを聴くこと、友だちと夜に出かけること、おこづかいを余分にあげることなどがあげられます。

最大の問題は「宿題をしたという、日ごとの「成功」によって得られる特典を、どの程度のものにするかを決めることです。指針は次のようなものです。すなわち、子どもが毎日成功した場合には、特典は現在もらっているよりも多くもらえるようにする。しかし、子どもが何の進歩もみせない場合には、特典は現在もらっているよりも少なくなるようにする。そうらぶうにしなければなりません。

例をあげてみましょう。いつもテレビを見たがっている男の子がいます。この子のプログラムは、宿題をまず10分間することから始まりました。親の観察によると、このところ、1日に約1時間テレビを見ることを子どもに許可してきました。また3回に1回すなわち3日に1回は、宿題を少なくとも10分間はしていました。この場合、もし1回の成功につき、テレビを90分間見てもよいことにすると、子どもはプログラムを始める前と同じ時間、すなわち1日に1時間テレビを見るためには、3回に2回の割合で成功しなければならぬこととなります。しかし毎日宿題した場合には、1日に90分間、すなわちプログラムを始める前より30分間長くテレビを見てもよいということになります。

親は、現在、何時間テレビを見せているかということと、宿題時間を「まっとう」してテレビを余分に30分間見るには1回毎の成功をとれくらいの値打ちにするかを計算しました。もちろん宿題時間を長くしていても1回の成功の代価を変えてはいけません。この場合、1回の成功の代価は、テレビ90分間のままです。たとえ宿題時間が1時間となり、それをやり上げたとしてもです。

報酬は子どもの好きなように使わせてあげましょう。今後のために貯めておいてもよいし、毎日使ってしまうてもかまいません。成功と判断できない場合には、報酬を与えてはいけません。別の報酬を使う場合でも、同様の計算で、1回ごとの成功の代価を決めることができるでしょう。成功が定着しはじめた場合に、現在、子どもに与えている量以上に与えたくないようなものは、報酬として使わないで下さい。成功の1回の代価は、毎日宿題をした場合には、以前より多くの報酬をもらえることになるものにすべきです。

年長の生徒には、自分自身の興味や勉強意欲（動機づけ）を持ち続ける方法を自分から提案するように励まし、また子どもが別のやり方に変えた方がよいと思ったらそれを親に伝えるよう、すすめて下さい。ある報酬が効果を失ったようなら、別の報酬に変えて下さい。しかし、成功し続けている間は子どもが望まないかぎり、報酬を変えてはいけません。

年少の子を相手にプログラムを始める場合、最初は、毎日成功して手に入れることのできる特典やごほうびにするのが最もよいでしょう。これはプログラムを始めたばかりの年長の子にもあてはまります。軌道にのったら、成功報酬としているんなものを選んでもよいことにします。

勉強の習慣についての記録をつける

勉強する場所の壁や机に、次のことを書いて貼り出します。

1. 1回ごとの成功が、どれだけの特典に相当するかをあらわす表。
2. 現在約束の勉強時間の長さについてのメモ。

3. (成功している場合は)特典に向かって、どれくらい成功を重ねているかをあらわす図表。これは毎日、書きかえます

子どもとの話し合い

始める前に、プログラム全体について子どもに説明をし、話し合います。子どもがプログラムのしくみについて疑問をもっているときには、いつでもはっきりさせましょう。

宿題に関して、あなたは非常にドライでなければなりません。すぐには効果に気づかないかもしれませんが。(子どもに手伝わせたにしろ、そうでないにしろ)プログラムを作る以外には、子どもにすべての責任をゆだねます。どんな方法であれ、子どもに宿題をさせようとしたり、強制したりしてはいけません。いったん話し合っただけからには、プログラムについて子どもと議論することは避けましょう。もし、子どもがプログラムの規則をいやがるようなら、当分の間は、この規則は子どもと同意して決めたものだけということをし、ごくあっさりとして思い出させるだけにしましょう。子どもが議論を続けるようなら、することがあるからと言い、その場を離れて下さい。この態度は一貫させて下さい。

以上述べたことに、ひとつだけ例外があります。成功はほめてあげなければいけませんし、長期間続く進歩も評価してあげなければいけません。しかし、失敗や「無効」に関しては無視するのです。

プログラムのための段階別チェックリスト

学校や家庭で子どもを援助しようとする場合、おおよその組み立て方は、いつでも同じです。以下は、全部を覚えているかどうかを確認するためのチェックリストです。

1. 変えたいと望んでいる行動をはっきりと決めましたか。
2. いつ観察するかを決めましたか。
3. どうやって情報を集めるかを考えましたか。
4. ある行動を変えようとする前に、その行動のふだんの様子を記録しましたか。
5. 情報は正確ですか。

6. 情報のグラフを作りましたか。
7. 変えようとする前の行動について、それがどの程度規則的か、あるいは不規則かを把握できるくらい十分な期間、記録をつけましたか。
8. 子どもの行動を変えるためのプログラムを書き上げましたか。
9. 子どもがいつも通りに行動したときに起こる問題をコントロールできますか。
10. 子どもにしてほしい行動に対して、報酬を与えたり強化したりする手段を十分もっていますか。
11. 自分が好ましいと感じて強化するのではなく、子どもがやったことに基づいて強化していますか。
12. プログラムの全手順は実行可能なものですか。
13. 全手順を一貫してできますか。
14. 観察や記録をやり通したり、適切に応じたりすることを励ましてもらえるようになっていますか。

ある時間間隔を決めて特定の行動がみられたかどうかの記録用紙の例 (P...23))

子どもの行動の変化を見るグラフの例 (P...25 - 26))

名前 _____ 年 月 日 ()

名前 _____ プログラム _____

間隔の長さ _____

(例 :1分,5分など)

間 隔	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
行 動 1.															
行 動 2.															
行 動 3.															

間 隔	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
行 動 1.															
行 動 2.															
行 動 3.															

間 隔	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
行 動 1.															
行 動 2.															
行 動 3.															

合計 :

行動 1. _____

行動 2. _____

行動 3. _____

