

2023年3月16日開催

応用行動分析による臨床支援: 自己管理スキルの形成と維持
榎本 拓哉(徳島大学大学院社会産業理工学研究部)

1. 行動分析と応用行動分析

行動分析はB.F. スキナーによる徹底的行動主義を基盤とした学習心理学の1領域であり, 生活体(生物)の行動の予測と制御を目的としている。また, 行動の理由や機序を媒介変数や仮説構成概念(心や意思, 認知など)ではなく, 現在の環境との相互作用から理解することが特徴である。行動分析は環境と生活体(生物)の相互作用を随伴性と呼んでおり, 特に行動のきっかけ(弁別刺激), 行動, 行動の結果(結果事象)の3つの枠組みである三項随伴性から行動が生起する条件や要因, 未来の行動の生起頻度・強度の増減を分析し理解を深めていく。応用行動分析(Applied Behavioral Analysis)は, 社会的に重要な随伴性を扱う行動分析の応用領域である。応用行動分析は知的障害や自閉症のある個人への支援で多くのエビデンスを報告しているが, 心理支援やリハビリテーション, 行動経済学, 組織マネジメントと多くの領域を内包する学問領域である。『応用』と銘打っているが, 適用する対象・領域に特異な理論や概念を導入していないため, 基礎行動分析と応用行動分析で共通の用語・理論でディスカッションを行える稀有な領域でもある。

2. 応用行動分析の特徴

応用行動分析は多くの点で一般的な心理学(心理療法)と異なっており, 理解を難しいものに行っている。今回は応用行動分析の理論的特徴を1)モデルの生成を目的とした学問ではなく, 行動の予測と制御を目的としたプラグマティックな視点を持っていること, 2)仮説を検証する演繹的なアプローチではなく, 個別の事例を集約し予測・制御の精度を精緻化する(行動を制御する変数を明確にしていく)帰納的な研究アプローチを採用している点, 3)原因となるきっかけが行動を引き起こすのではなく, 強化履歴(結果の積み重ね)が行動の生起に影響を与えるという点, 以上の3点から説明した。

3. 行動変容に関わる技法

行動変容に関わる技法を, 第三者(支援者)が随伴性を整備する方法, 行動を言語によって制御する方法, 当事者自身が自己の随伴性を調整する方法, 以上の3種類から解説した。

3-1. 随伴性の整備による行動修正

随伴性の整備による行動修正では, より社会的に妥当な行動(適切な行動)を獲得・維持するために, 今ある随伴性を変更する。基本的には, より適切な行動を強化(正の強化・負の強化)

し、現在ある不適切な行動を弱化（消去）することで行動を修正していく。ただし、正の弱化（罰手続き）は、継続的な行動変容には厳密な条件が必要なこと、副次的効果が大きいことなどから、実生活の中に適用することは困難である（島宗ら, 2014）。そこで、主に臨床関連行動への直接支援では分化強化という手続きを用いる。分化強化とは、減らしたい問題行動よりも、その代わりに自発してほしい望ましい行動を強化する随伴性を用いて、結果的に問題行動の自発頻度を減らす方法である（島宗, 2019）。強化する対象によって、他行動分化強化（問題行動以外の行動をすべて強化する）、対立行動分化強化（問題行動と同時に成立しない行動を強化する）、代替行動分化強化（同じ機能を持った行動を強化する）など、複数の手続きが開発されている。

3-2. 言語行動を介在した行動修正

行動分析は言語も行動の一種として扱うため、随伴性で制御される『言語行動』として理解する。言語行動のなかでも、随伴性を記述した言語によって制御される行動をルール支配行動という。ルール支配行動は、「赤信号で道を渡ると、自動車に轢かれて大怪我をしてしまう」など、結果が安定しないかわりに取り返しがつかないような強い弱化を生む随伴性や、「勉強を続けると、社会的に成功する」などの結果が大きく遅延する随伴性でも、比較的安定的に行動を維持できる特徴がある。しかし、ルール支配行動には、行動を制御する一要因でしかなく、1) 直接的な随伴性も共に関与することから制御力が（直接随伴性よりも）弱いこと、2) ルールと行動の一致に対しての強化履歴（言行一致）で制御力が大きく変わることで、3) ルールの提示者／ルール内容の表現など微細な刺激で制御力が変わることで、行動修正として適用する場合には留意すべき点も多い。

3-3. 自身の行動を自身で管理する（自己管理）

行動分析では、行動の主体である当事者が行動を制御する随伴性について理解し、自身で随伴性を西武する行動を自己管理（セルフマネージメント）を呼んでいる。自己管理には、ルール支配行動を利用した自己教示・言行一致訓練、自己行動の機能分析と環境調整による随伴性管理、パフォーマンスフィードバックやセルフモニタリングなどの刺激の顕在化を利用した方法がある。刺激の顕在化とは、自分だけでは気付けない弁別刺激や強化子・弱化子を様々な手段で顕在化（機能する状態に）する手続きである。パフォーマンスフィードバックでは、自身の行動のポジティブ/ネガティブな行動変容の傾向を視覚提示することで、適切な行動の増加（強化）、問題行動の減少（弱化）、ルールの生成（〇〇をすると上手くいく/××はあまり効果がない）を行う。

自己管理は自己の行動を自身で修正できることから、臨床的問題行動の改善としては最も望ましい方法である。しかし、自己管理が十分に機能するためには、①記録行動が形成され・維持できること、②目標となる標的行動が適切に設定されていること、③目標を達成した際の強化子（バックアップ強化子）が設定できていること、④言行一致が十分に確立されていること（ルール遵守に対する十分な強化履歴が必要であること）、⑤自然な環境の中に目標となる行動を維持する随伴性が用意されていることなど、多くの条件が必要である。そのため、自己管理による行動修正が成立しない場合には、①～⑤の条件を整備する、もしくは直接的な支援・介入を考慮すべきである。

引用文献

- 島宗 理, 吉野俊彦, 大久保健一, 奥田健次, 杉山尚子, 中島定彦, 長谷川芳典, 平澤紀子, 眞邊一近, 山本央子(2014). 日本行動分析学会「体罰」に反対する声明. 一般社団法人日本行動分析学会(2023年3月1日)<https://j-aba.jp/data/seimei2014.pdf>
- 島宗 理(2019). 応用行動分析学：ヒューマンサービスを改善する行動科学. 新曜社.