

～みんなちがって みんないい (その2)～

今回は「応用行動分析学(ABA)を用いた子育て」についてお話しします。

「応用行動分析学 (ABA)」という言葉を知ったことがある人も多いのではないかと思います。これはアメリカの心理学者スキナーが提唱した行動分析学が基になっており、「人の行動は過去の行動結果に依存し、もし過去の行動結果が悪い物であれば、その行動は繰り返されない確率が高く、良い結果であれば何度も繰り返される」という「強化理論」に基づいています。

近年、教育や療育の場面だけでなく、スポーツコンサルタントや会社経営等の分野でも「応用行動分析学」を用いた「人材育成」が浸透しつつあります。「応用行動分析学」が「行動を変える」ことは実証されており、「人を育てる」上で有効であることが広く知られるようになりました。だからこそ様々な分野がこの理論を応用しています。ここでは、「子育て」「教育」における「応用行動分析学」について簡単にお話しします。

「応用行動分析学」を使った子育てのキーワードは、「良くないことをしているのに、報酬を与えてはいけません」です。

人の行動は条件によって決定づけられていきます。良い行動も悪い行動も、条件によって強化されたり弱化されたりします。

例えば「コンビニでの子どもの行動」について考えてみます。泣いてお菓子をせがむ子どもに、周りの目を気にしたり根負けしたりして、「一度だけ」の約束でお菓子を与えてしまうと、以後ますます行動がエスカレートしていきます。どんなことがあっても「買い与えない」が正解です。

次に「宿題」で考えてみましょう。例えば「ゲームやテレビの視聴は、宿題が終わってから」という約束をしたとしましょう。子どもが「後で絶対に宿題をするから、少しだけゲームがしたい」

「今見ないと好きなテレビ番組が終わってしまう」などの条件を出してきた時、みなさんならどのように対応しますか？

「応用行動分析学」のキーワードを踏まえると「交換条件には乗らない」が正解です。このような条件の提示は「お試し行動」です。「お父さんお母さんはどんな交換条件を出せば、自分のいうことを承諾するだろう」と子どもは親を試していま

す。親が忙しく、時間が無いときを選んで交換条件を提示してこられることもあります。

一度、交換条件をのんでしまうと、必ず次も同じ要求をしてきますし、突っぱねると更なる行動（例えば泣いたり叫んだり、物を壊したり家を飛び出たり）などの抵抗を見せるかも知れません。根負けして許してしまうと、「良くないことをした」⇒「欲しいものが手に入る」という経験を重ねることで「負の行動」を「強化」していくことになります。これがスキナーの言う「人の行動は過去の結果に依存する」ということなのです。

これは次回お話しする「脳の発達」における「こころの脳」の成長段階で、間違えた道徳観念・倫理観を育ててしまうことにも繋がってしまう場合があります。例えば少年期や青年期の喫煙や飲酒を見逃したり、繁華街を親が連れ歩いたりしていると、法律や規則を簡単に破り、そのことへの罪悪感が希薄になっていきます。また、「躰（しつけ）」と言って子どもを叩いたり、暴言や汚言で脅したりしてしまうと、子どもが親になった時に同じような育て方をしてしまいます。行動は繰り返されてしまうのです。

このように将来の子どもの人格形成にも大きく影響を及ぼす最大の環境が親・養育者・学校関係者ですが、「何があっても子どもの交換条件には乗らない」という我慢強さを持つこと、これには相当なエネルギーが必要です。思春期の子どもに手を焼くのはこのためでもあります。子育ては忍耐力を必要とする大変なことです。

このように人の行動（習慣）を決定づけていくのは、人（環境）が与える条件（要因）が重要になります。前述のような状況は「負の強化」が行われたことになります。「正の強化」を行うのであれば、「毎日、決まった行動（手伝いをする・学校の準備を一人でするなど）を行う条件を満たした場合に【報酬を与える】」ようにします。そうすると「条件を満たせば、ご褒美が貰える」という行動を学びます。このように「報酬(褒める・承認する・お菓子やゲーム時間の延長など)」や「嫌悪刺激(報酬を与えないなど)」に適應して、自発的に行動できるようにしていくことを心理学用語で「オペラント条件付け」と言います。

この理論を日常生活の様々な場面に置き換えて考えてみてください。子育てのヒントがたくさん生まれてくるのではないのでしょうか。