

# 望ましい行動を育てる

**PBIS** (positive Behavioral interventions & supports)

から学ぼう

早稲田大学大学院 高橋あつ子



# 行動の関連に気づくとできること

先行条件

Antecedent

問題行動

Behavior

結果

Consequence

混んでいて  
食事が来ない

レストランで  
騒いでしまう

母はイライラする

先行条件  
を変える

混んでいるレスト  
ランに入らない。  
玩具を出す。

騒がないで  
待てる

母はイライラしない

結果を変える

肯定的注目の威力を使う

# 1. 行動を扱うアプローチの 教育的応用

初級編

# 機能的行動分析(FBA)の長所

- 行動を問題にする(ペアトレも同じ)。
- データに基づいて検討する。
- 経験則による対応の非に気づける  
例: 注意・警告が強化刺激になっている

## FBAの手順

- ターゲット行動を特定する
- その行動の生起についてのデータをとる
- 生起パターン、動機の査定→対応策

# 行動を定義する

1. 彼(彼女)の気になる行動をあげる
  - ・暴言、暴力、器物破損、喫煙、
  - ・離席、からかい、
  - ・手いたずら、私語
2. ターゲット行動を決める
3. 操作的定義をする
  - 態度や抽象的な表現を避ける
  - 具体的な行動として記述する

# ターゲット行動を特定する

## ★対象児の起こす行動をあげる

- 離席
- ちょっかい
- 手いたずら
- ルール違反の発言
- 暴言
- 殴る
- 蹴る
- 寝る

← 一つ、決める

行動：誰が見ても同じ、カウントできる

- ふてぶてしい
- 反抗的
- やる気がない
- 非協力的
- 生意気
- すぐふてくされる
- 怠ける

態度：個々、異なる判断、カウントできない

# 行動の動機を査定する MOTIVATION ASSESSMENT SCALE

開発者 V.M. DURAND (デュランド)  
D.B. CRIMMINS (クリミンス)

# 適応的な行動や欲求不満耐性を育てる

＜感覚要因＞一人、誰もいない、楽しい、

⇒感覚探究からの行動⇒もっといい行動に

＜逃避要因＞難しい、要求された時、困らせる、  
要求がないと止まる

⇒できる課題で充足、援助要請行動を

＜注目要因＞教師が他の子と。その子から注意  
がそれると、困らせようと。教師を独占したい。

⇒適応的な行動に注目を注ぎ、いい独占も。

＜物的要因＞欲しい時、取り上げられ、出来ない  
と告げられたとき。手に入るととまる。

⇒予告する。努力すれば手に入る状況を可視  
化。より適応的なものに動機づけられるように。

# 強化子の種類と操作

強化子の種類	強化子の操作	
	与える	取り除く
正の強化子 (好きな刺激)	正の強化 (行動頻度増加)	負の罰 (行動頻度減少)
負の強化子 (嫌いな刺激)	正の罰 (行動頻度減少)	負の強化 (行動頻度増加)

好ましい行動を増やしたいとき: 正の強化を与える or 負の強化を取り除くか  
行動を減らしたいとき: 正の罰を与えるか or 負の罰を取り除くか

# 強化子の種類と操作

強化子の種類	強化子の操作	
	与える	取り除く
<b>正の強化子</b> (好きな刺激)	<b>正の強化</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご褒美</li> <li>加点</li> <li>賞賛</li> <li>表彰</li> <li>おかわり</li> </ul> (行動頻度増加)	<b>負の罰</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>おやつ抜き</li> <li>休み時間なし</li> <li>おかわりなし</li> <li>部活停止</li> </ul> (行動頻度減少)
<b>負の強化子</b> (嫌いな刺激)	<b>正の罰</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>注意する</li> <li>罰掃除</li> <li>漢字の宿題</li> <li>反省文を書かせる</li> <li>出席停止</li> </ul> (行動頻度減少)	<b>負の強化</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>掃除なし</li> <li>居残りなし</li> <li>宿題なし</li> </ul> (行動頻度増加)

## 2. ADHDの ペアレントトレーニングとは

資料作成にあたり、以下を参考にさせて頂いています。

シンシア・ウィットム(上林他訳)

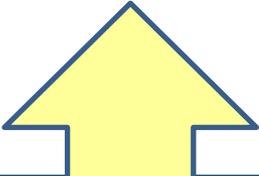
「読んで学べるADHDペアレントトレーニング」 2002 明石書店

藤井和子「精研方式 ペアレントトレーニングプログラム」研修会資料

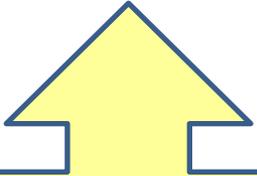
上林靖子監修

「こうすればうまくいく発達障害のペアレントトレーニング 実践マニュアル」 2009 中央法規

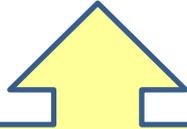
# ADHDの ペアレント トレーニング



ADHDに限らず  
発達障害  
子育て全般に  
活かせる



保護者に限らず  
子どもと関わる人に  
活かせる



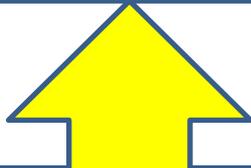
練習！宿題も！



ただし、  
ほめられて喜べる関  
係が育っている子



ただし、  
自助グループの効果も  
大きい



行動療法だが、  
進めるプロセスは、受容的。  
自主的に  
無理なくやれる範囲で

# ペアレントトレーニング

- 行動を3つに分類
  - 増やしたい行動
  - 許せる行動
  - 許し難き行動
- 肯定的注目
- 無視
- 警告

この順で練習



**支援のわざが満載！**

スペシャルタイム、 契約、「～したら～する」  
タイムアウト CCQ ブロークンレコードメソッド  
がんばり表 学校との連絡表 等

# ほめるコツ 縦横のヒント

## ★25%ルール

課題が100%できてほめる ×

終わるまで待ってほめる ×

課題を思い出したらほめる

やり始めたらほめる

やっている最中にもほめる

25%くらいできたところでほめる

終わったたら再びほめる

# ほめる場面のシミュレート 縦

時間の流れ

- ①宿題を思い出したら まず、ほめる
- ②机に向かうために腰をあげたらほめる
- ③教科書を出したら、ほめる
- ④宿題を始めたら、ほめる
- ⑤声をかけてきたら、ほめる、再び関心を示す
- ⑥宿題をしている最中にほめる
- ⑦終わったらほめる

# ほめるコツ 縦横のヒント

\* \* \* 家庭より学校でできること \* \* \*

①望ましい行動をしている他の子をほめる

「いい姿勢ね」「黙って待てるね」

「Aさん、掃除、ありがとう！」

②本人がそれを見ているかを追う

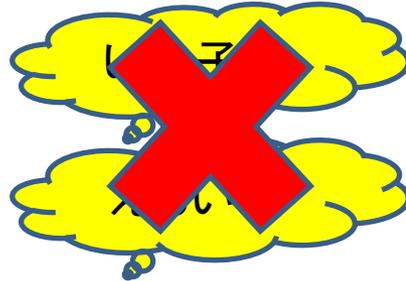
③本人が違う行動をやめたら、ほめる

④本人がやり始めたら、ほめる

# ほめ方のコツ

- タイミング できるだけ早く
- 目 子どもを視線を合わせる
- 声 穏やかな明るい声
- からだ 子どもに近づく。身体接触も。  
肩に手をあてる、軽く抱きしめる等
- 感情 ほほえんで感情をこめて。
- 内容 子どもではなく、行動をほめる。  
どの行動かを明確に簡潔に伝える

本人がうれしくなるほめ方が一番。本人に聞いてみましょう！



## ステップ3 好ましくない行動を減らす

- 嫌いな行動を減らすために
- **無視を使う！**
- 注目を取り去り、好ましい行動を待つこと
  
- 無視+好ましい行動をほめる
- 子どもを無視するのではなく、行動を無視する

# 無視のしかたのコツ

- 目 子どもと視線を合わせない
- からだ 子どもの方を向かない、  
体の向きを変える
- 顔 普通で無関心な顔
- メッセージ 何も言わず、そぶりも見せない  
ため息などはご法度
- 感情 表面上はまったくなし。  
他のことをしてコントロールする。
- タイミング 好ましくない行動が始まったらすぐに！

# ステップ4 無視+ほめるの組合せ

- 好ましくない行動をあげる
- 好ましくない行動の代わりに、してほしい行動を書く

好ましくない行動	代わりにしてほしい行動
ぐずる	普通の声で話す
先生を叩く	「頭にきた！」と怒りを言葉で表す

- 減らしたい行動を一つ選び、その行動が起きた時は無視をする
  - 好ましい行動が現れたら、すぐにほめる
- ★代わりにしてほしい行動を考える⇒自分が何を待っているのかが明確になる

# ステップ5 効果的な指示

1. 子どもの注意を引く  
大人が子どものそばに行くか、  
子どもをそばに呼ぶか、視線を集める
2. 視線を合わせる  
呼名、間をおく、子どもが見るのを待つ
3. 指示は短く、具体的に！  
質問形「～してくれる？」×  
曖昧な暗示「何する時間だった？」×
4. 口調はきっぱりと断定的に落ち着いて
5. 動き出したら、小さなことでもすぐにほめる！

# ステップ6 ①選択させる

- 2つ以上の可能性のあるやり方を提案する
- 子どもが選択できる設定にすると、命令されるより気持ちよく指示を聞ける

着替えなさい！

歯磨きしなさい



着替えと歯磨き、どちらからする？

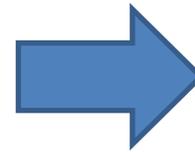
どっちもヤダ！

では、お母さんが決めます

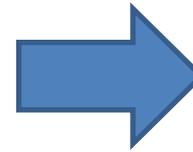
# ステップ6 ②「～したら～できる」

- 行動をする⇒特典を与える

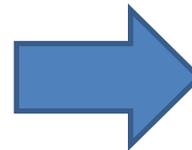
手を洗ったら、  
おやつね



歯磨きしたら、  
TV見てもい  
いわよ



算数終わっ  
たら、本を読  
んでいいよ



# ステップ7 チャート

- 子どもにしてほしいと思う行動を選ぶ
- 10日間程、観察し試験的な記録表をつける
- チャートを作る
- 子どもが課題を思い出す言葉やイラストを
- 子どもの望む場所に貼る
- ごほうびや特典を決める
- その行動をした際にはすぐに○をつけほめる
- やれなくても×はつけない
- 夜、チャートを見て、やれたことをほめる
- うまいかなかったことを重視せず、やれた行動だけ注目する。

# チャートの行動の選び方

1. 1日の中で問題の多い、混乱しやすい場面
2. その場面で子どもがすべき行動のうち
  - A: すすんでする行動を3つ
  - B: ときどきする行動を2つ
  - C: まれにしかしない行動を1つ 選ぶ
3. 選んだ行動を時間の流れにそって並べる
  - Aの後にBを入れるのがコツ
  - ほめられた後だと、チャレンジしやすくなる

# ステップ8 制限 警告とペナルティ

## 1. どの行動に対して制限を加えるのか

すでに好ましくない行動も許しがたい行動も減っているはず

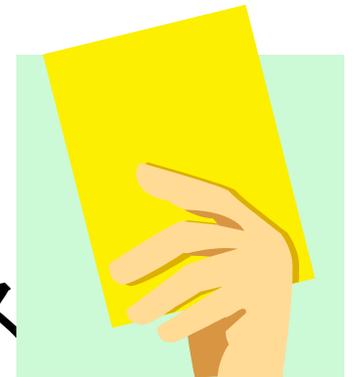
指示、無視+ほめるで、対応できるものはそれで  
どうしても制限を加えないといけない行動は？

## 2. 警告(イエローカード)

① 予告⇒CCQで指示

⇒CCQで繰り返す⇒×⇒警告

② 警告を出す 指示に従う最終チャンス  
従わない時のペナルティを伝えておく



# 本人の選択した結果として責任を負わせる

ペナルティは、自分自身がしたことへの当然の結果

- とられたくないモノ(特権)を取り去る
- 警告後、10秒以内に与える
- 短い時間 例)TVゲーム15分禁止等
- やり通すこと
- 終わったら水に流すこと

# ステップ9 学校と保護者との連携

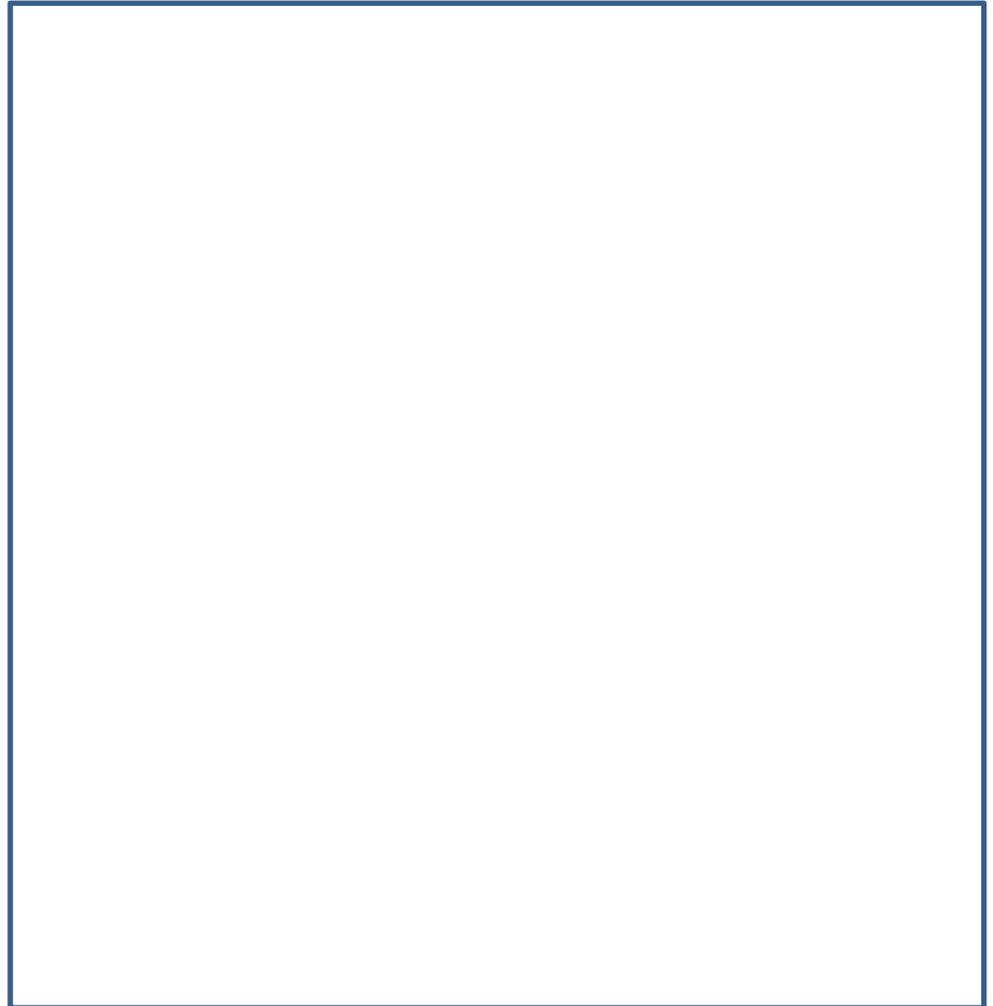
- 目標行動を決める
  - 1日1枚記入
    - か△(×はつけない)
  - 毎日、評価し、封筒に入れて持ち帰らせる
    - 週ごとの記入は効果なし
- ★ポジティブな報告に注目し、両者でほめることに意味がある

まとめ

# 明日から取り組むことを決める

できるだけ具体的に

- 行動を分ける
- ほめる
- 注目しない
- 無視と注目
- 指示をする
- 選ばせる
- チャートを作る
- 制限をする
- 連携する



### 3. PBIS (positive Behavioral interventions & supports)

日本には、PBSは紹介されていますが、PBISはまだ学びにくい状況です。私は、イリノイ州ホワイトリー小学校の中川優子先生から学んでいます。本日も、その資料を参考にさせて頂いています。

# 積極的生徒指導としてのPBIS

- 問題が起きてから(リアクティブ)の対応ではなく、開発的予防に取り組む(プロアクティブ)生徒指導
- スクールワイドPBIS  
国家的な推進  
→全米14300校以上(渡辺、2013)

1. 2002年から 2006年にわたり、ある100校の殆どの小学校で、PBISを取り入れたことにより、**ソーシャルスキルが改善**され、問題行動に対応する時間が減少し、テストの結果と学習達成度が上がった。
2. ニューハンプシャーにある22学校中、2年間PBISを組み入れた学校の73%において、総合学力テストの算数の成績の伸びが見られた。  
また、問題行動（停学、生徒指導を受ける）が減った。
3. イリノイ州で行われた研究  
PBISを実施している学校では、3年生の62%が、イリノイ州総合学力テストのリーディングに目標を達成した。  
PBISを取り組んでいない学校では、47%
4. 事前予防・早期介入を行なうことにより、特別支援教育の提供件数が減少した。

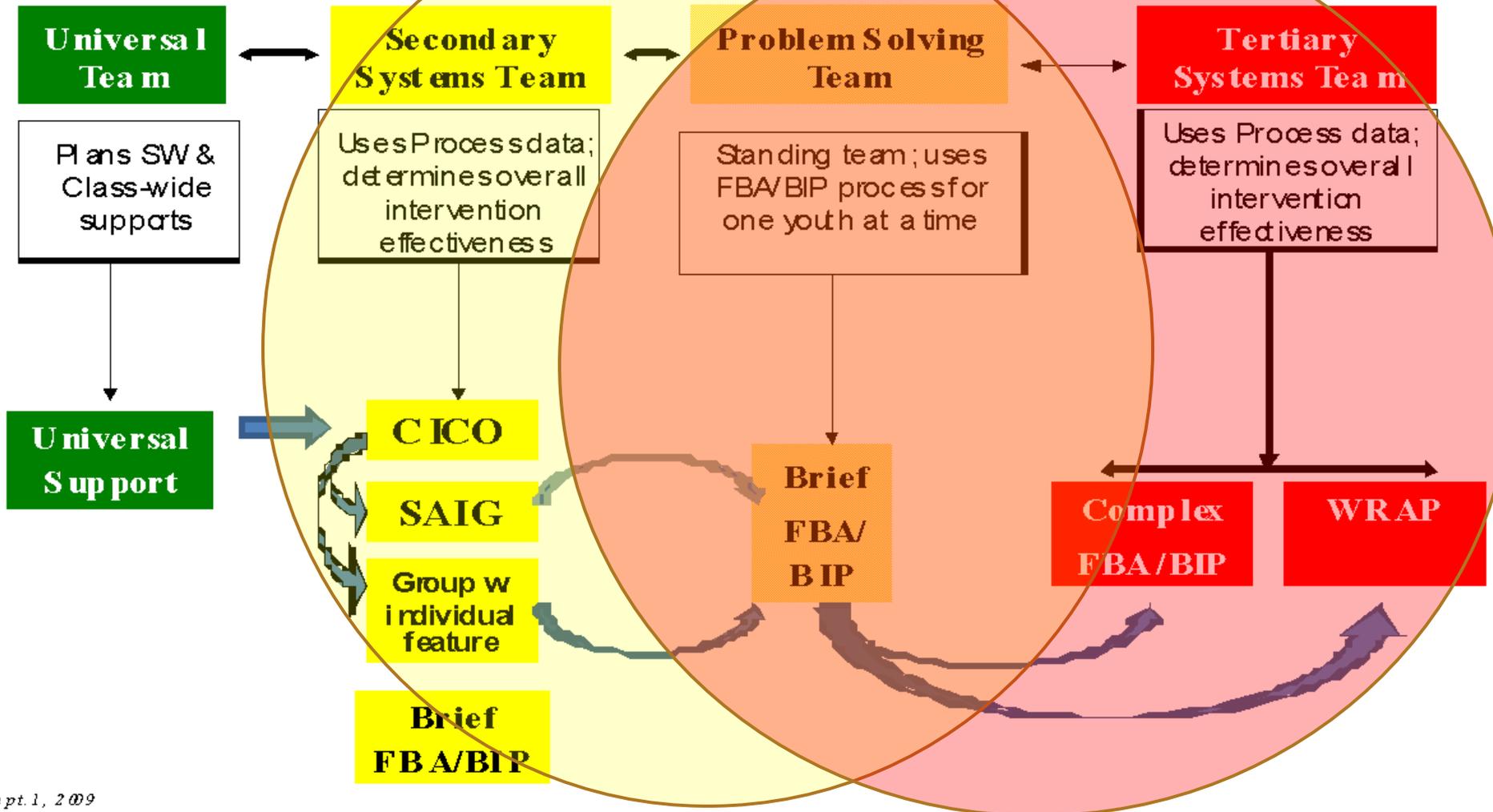
# 学校全体

## エビデンスに基づいた介入

1. 核となるリーダーのチーム
2. 目標を行動として定義
3. 期待、望ましい行動を定義
4. 学校、学級全体でどう教えるかを定める
5. 望ましい行動を促すきれめのない支援を設計する
6. ルール破りを抑制するきれめのない支援を設計する
7. データ測定⇒評価する

# 3-Tiered System of Support

## LAYERS OF SUPPORT



# レッドカードへの対応

メジャー

管理者に提出

- ①本人面接
- ②内省シートを生徒に渡す
- ③保護者連絡
- ④今後の措置

# 本人の関与

★本人:重要な情報を提供可能

1. 教師との合意率(Reed et al,1997)

- ・先行事象77% 行動85% 後続事象77%
- ・セッティング事象26%

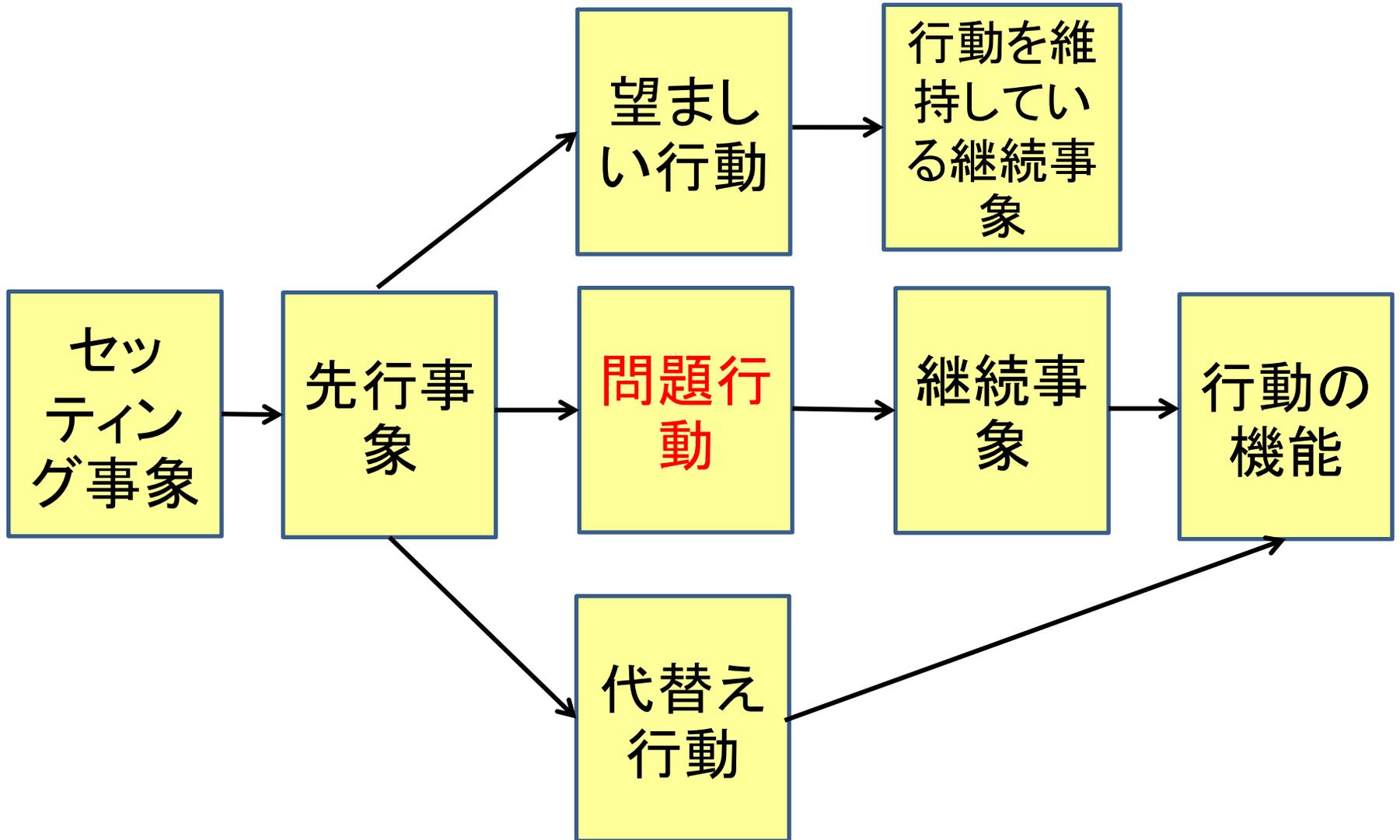
⇒教師の知らない誘因を知っている!

2. 教師以上に問題行動を認めていた(Nippe et al,1998)

⇔本人が行動支援計画に参画

本人参加のケース会議(島根大付属中)

# モデル作成



# 学校

Green

- コーディネーター
- Celebration
- Data-Man
- Communicator
- Cool Tool
- Paw Redemption
- 管理職（校長）

Yellow

- Team Coordinators
- Grade Level Coordinators
- スクールサイコロジスト
- ソーシャルワーカー
- グリーンチームとの連絡係
- 特別支援教員
- 専科の教員
- 管理職（教頭）

Red

- 教育委員会 ファシリテーター
- スクールサイコロジスト
- ソーシャルワーカー
- クラス担任、児童、保護者
- 地域の専門家
- 管理職

<参考文献>

中川優子 PBIS学習会資料 2014.8～2017.8

シンシア・ウィットム『読んで学べるADHDのペアレントトレーニング』2002 明石書店

ディアンヌA.クローン他 『スクールワイドPBS』 2013 二瓶社

www.pbis.org

メリッサ・ストーモント他(市川千秋ほか訳)『いじめ、学級崩壊を激減させるポジティブ生徒指導(PBS)ガイドブック』 2016 明石書店

ミミ・ハイネマン他(三田地真実訳)『子育ての問題をPBSで解決しよう!』2014 金剛出版

メリーアン・デムチャック他 『問題行動のアセスメント』2004 学苑社

Barnes Shizuko Kameyama 「アメリカの学校の現状から」『臨床心理学』2013 金子書房

ジョージ・スガイ 「すべての児童生徒のためのポジティブな行動介入と支援」  
教育心理学会講演 2013

<http://www.pbis.org/common/cms/files/pbisresources/PBIS%20Dr.%20Sugai%20JAEF%20Revised.pdf>

栗原慎二ほか 『マルチレベルアプローチ 誰もが行きたくなる学校づくり』  
2017 ほんの森出版