

意欲を引き出すためには？
～行動分析学を少しだけ取り入れる～

OT推進チーム

こんなやり取り見ませんか？

- トイレに行こうと一人で歩いてしまう人に「一人で歩いたらダメと何回も言ったでしょう」と強い注意を繰り返すが効果がない状況。
- リハビリ拒否のある人に「とりあえず行ってみましょう」と誘導するも意欲は上がらない。

★上手いいかないときこそ、

見直しのチャンスです！！

今日は少しでも行動について考えましょう。

①個人ペースの原則

- 個人に合わせた練習のペースと課題設定。
- 対象者の学習ペース・技能の把握。
- 医療者側のペースでは、学習効果の効率は低下。

②具体的な到達目標の設定

- 最適な練習方法が選択でき、目標達成も具体的に評価できる。
- 短期目標等は行動用語で示す事が最適。
- 自己評価や達成評価がしやすい。

③ 先行刺激の設定

- 正しく行動できるように場面状況を整備し、適切な働きかけをする。
- 環境の整備等によって望ましい行動を誘発させ、実行できるようにガイドすることが必要。

④スモールステップの原則と分化強化

- まだ習得していない新しい行動を習得する(行動形成と呼ぶ)には、

★今できることから

★それが出来たら徐々に課題の難易度を上げる

- **分化強化**とは？

これまでよりわずかでも進歩したときだけ賞賛し既に十分自分で出来ることは見守り、賞賛はしない。

④スモールステップの原則

- 連続的成功をもたらす条件。
- 初期段階では連続して成功することが必要。
課題に成功したら、次の課題をほんの少しだけ高くする。
- 意欲が確実にようになってきた段階で課題の難易度を多少多めにあげることは○。しかし**失敗が続けば意欲は下がる。**

⑤成功こそ成功のもと

意欲がない人・・・ほんとうに初めから？

努力したが成功しなかった、成果や努力を認めてもらえなかった、失敗が続いた・・・等

- できないと思っていたことができた。

自己効力感「自分でもできそう」が生まれる。

意欲は成功のたびに副産物として強められる。

⑥対象者検証の原則

- 練習が順調に計画通りに進行していたのに、あるステップでつまづいた。

⇒そのステップが高すぎた、内容に無理があったと考えて計画を再検討する。

⇒対象者がつまづく事で気付く機会となる。

⑦行動は結果によってコントロール

行動を変容させるには、どのように働きかけるか(先行する状況)だけではなく、対象者の行動にどのように対応すべきか(後続する状況・応え方)についての工夫が必要。

	快適な事柄	嫌な事柄
提供・発生	その行動が強められる (正の強化)	その行動が弱められる (加罰)
撤去・消去	その行動が弱められる (消去)	その行動が強められる (負の強化)

⑧罰や脅しよりも強化を重視

- 罰の効果は一時的。
- 罰によってその行動を抑制したからといってそれに代わる望ましい行動が生じるとは限らない
- 意欲は自信を失わせてしまう
- 恐怖心を増強させてしまう

⑨罰を用いるさいの必要な条件

- 「人」でなく「行動」を罰しているか
- 罰する人に対して罰を受けた人が信頼や尊敬をもっているか？

⑩強化の効果は強化の仕方に依存する

- 強化子として何が用いられたか？
- 対象者が喜ぶ、かつその後の行動が強められるもの
- 強化する人がだれであったか？
- 賞賛する人によって効果は異なる
- 毎回強化されたか、時々であったか？

★連続強化スケジュール⇒部分強化スケジュールへの移行

⑪行動とは何か？

人間や動物の体の中で起こる変化や外界への働きかけ全般を含めて「行動」とよぶ。

- 死んだ人でもできることは「行動」とは呼ばない(死人テスト)
- 常に具体的に捉えること
⇒ 質的把握・量的把握ができること

こんなやり取りに対して

- トイレに行こうと一人で歩いてしまう人に「一人で歩いたらダメと何回も言ったでしょう」と強い注意を繰り返すが効果がない状況。

★どんな対応や配慮ができるでしょうか？

- ・声かけや注意の仕方は対象者にあっていますか？
- ・共有した目標を持っていますか？
- ・悪い行動を増加する先行刺激がありませんか？
(例えば誘導が少ない、呼び声を無視する等)
- ・この行動についてチームで話し合っていますか？
- ・負の声かけだけになっていませんか？
- ・禁止する理由を伝えていますか？

こんなやり取りに対して

- リハビリ拒否のある人に「とりあえず行ってみましょう」と誘導するも意欲は上がらない。

★どんな対応や配慮ができるでしょうか？

- 声をかけるタイミングは適切ですか？
- 具体的な目標共有はできていますか？
- スモールステップとなっていますか？
- 成功の際の賞賛やフィードバックは行えていますか？
- 正の強化を意識していますか？

今回はここまでとなります！！

お疲れ様でした。

行動分析は人間の行動を考える他にも、慢性疼痛や問題行動等への治療的介入等、色々な場面で推測・検討できる要素となります。

興味をもって頂ければ幸いです。

参考文献

- 河合 伊六, 辻下 守弘他:リハビリテーションのための行動分析学入門, 医歯薬出版株式会社, 2006.