

Teacher Teacher

にちにち勉強会



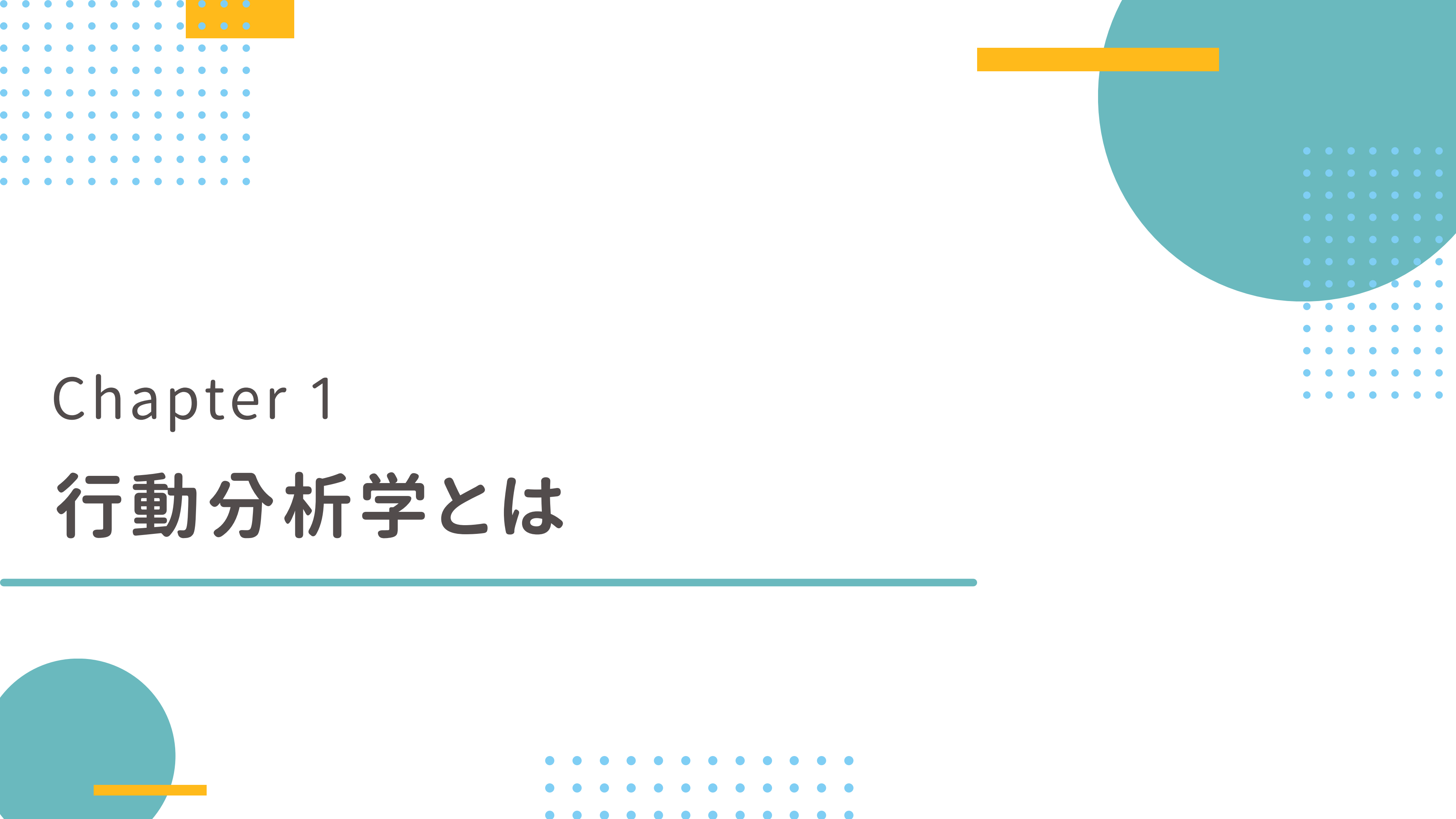
勉強会の目的

1. これまで実践してきた理論を復習する
2. 講座では学べなかった深い内容を学ぶ
3. 講師のスキルアップ

プログラム構成

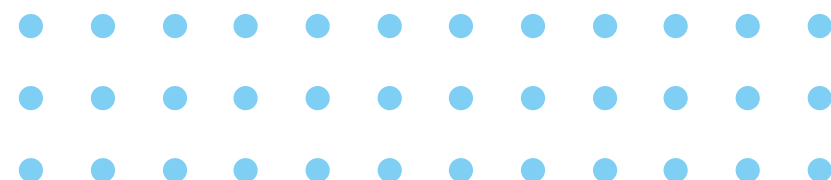
1. 行動分析学とは（1コマ）
2. レスポンドेंट行動（2コマ）
3. オペラント行動（3～4コマ）
4. 生活への応用ー応用行動分析学ー（3～4コマ）

※ 1コマ30～40分



Chapter 1

行動分析学とは



今日のテーマ

行動分析学とは
～人の行動の“なぜ”を紐解く～



ワーク

行動の理由を考えてみよう

事例 1

大学生のユキさんは、講義やアルバイトが終わった時間になると毎日ボーイフレンドのケンさんにメールを送り、すぐに返事がないときにはケンさんが電話に出るまで何回もかけ直します。ケンさんは正直なところうんざりしています。

Q ユキさんはどうしてこのようなことをするのでしょうか？



事例 2

3歳のシュウちゃんは、夜ベッドに入るとしくしくと泣き始めます。1人は嫌と言ったりママがいいと、ぐずってはリビングに出てきたり、ときには部屋で大泣きをしたりして両親を手こずらせます。

Q どうしてしゅうちゃんは
寝るときに泣いたりぐずったりするのでしょうか？



事例 3

シズオさんは糖尿病の予備軍で、医師から食事の管理と毎日30分程度の軽い運動をおこなうよう指導されています。一度は運動をしたり、食事の量を減らしたりしましたが継続できなくなり、今では高カロリーなものを食べたりアルコールを飲んだりする一方で、まったく運動をしていません。

Q シズオさんはどうして医師の指導を守れないのでしょうか？



ワーク

行動の理由を考えてみよう

日常生活で頻繁に行われる説明の例

- やりたかったから
- そうしようと思ったから
- やる気があるから・ないから
- 協調性があるから・ないから
- 甘えん坊だから
- 責任感が強いから・弱いから
- お調子者だから
- しっかり者だから
- 調子が良いから・悪いから
- そういう思考傾向にあるから
- 冷たい人だから
- お節介だから
- 親に似ているから
- 遺伝だから
- 元々そういう性格だから
- 生まれつきそうだから

事例 3

シズオさんは糖尿病の予備軍で、医師から食事の管理と毎日30分程度の軽い運動をおこなうよう指導されています。一度は運動をしたり、食事の量を減らしたりしましたが継続できなくなり、今では高カロリーなものを食べたりアルコールを飲んだりする一方で、まったく運動をしていません。

Q シズオさんはどうして医師の指導を守れないのでしょうか？



トートロジー（同義反復）という落とし穴



どうして運動が
継続できないの？

どうして運動が
継続できないの？



意志が弱いからよ

どうして運動が
継続できないの？



意志が弱いからよ

どうして意志が
弱いと言えるの？



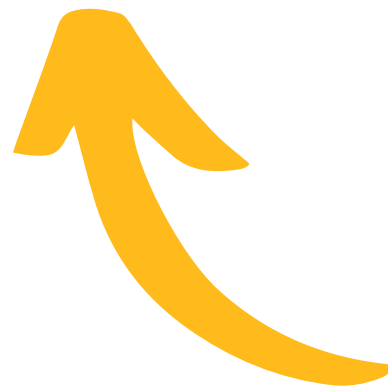
どうして運動が
継続できないの？



意志が弱いからよ



どうして意志が
弱いと言えるの？



何も継続できない
からよ

どうして運動が
継続できないの？



意志が弱いからよ



どうして意志が
弱いと言えるの？



何も継続できない
からよ



どうして運動が
継続できないの？



意志が弱いからよ



どうして意志が
弱いと言えるの？



何も継続できない
からよ



トートロジー
(同義反復)

どうして運動が
継続できないの？

何も継続できな
からよ

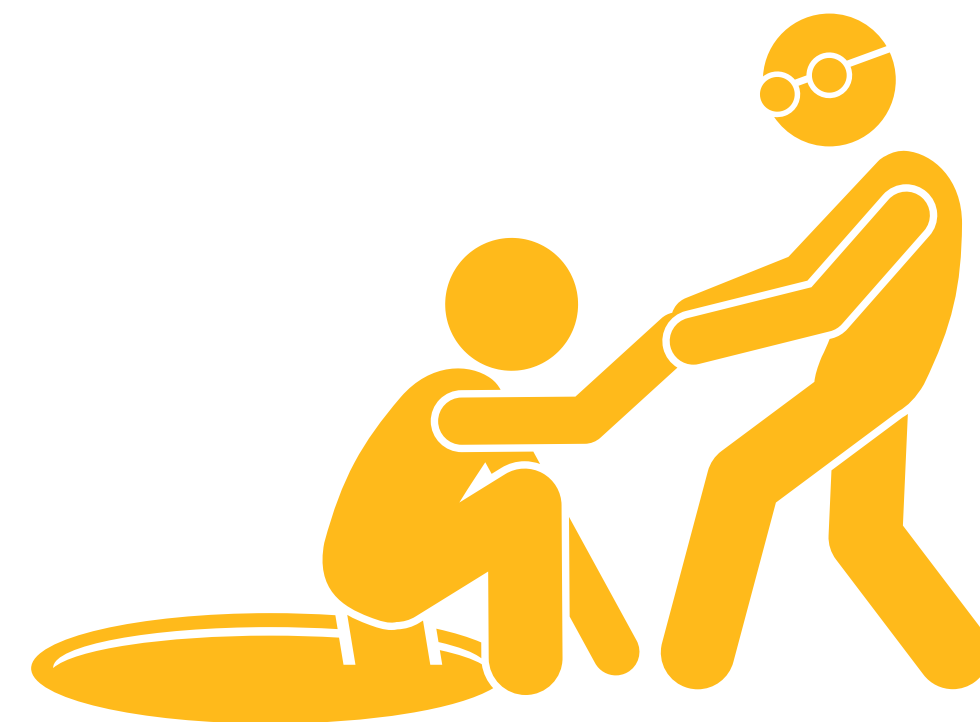
個人攻撃の罠

志が弱いからよ

どうして意志が
弱いと言えるの？



トートロジーの落とし穴から抜け出そう

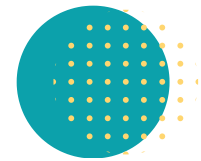


人の行動の「科学的」な理解の仕方

行動分析学



行動分析学とは



創始者：スキナー

(Burrhus Frederic Skinner, 1904-1990)

- 個体と**環境との相互作用**を明らかにしようとする心理学の研究領域
- 行動の原因を個体内部ではなく、**個体を取り巻く過去及びその時の外的環境**に求めるもの。

学習と行動

学習とは

経験によって生じる比較的永続的な行動や認知の変化

= ある行動をするようになったり、しなくなったりする変化のこと

行動の定義

1

狭い意味での行動の定義

→ 筋や腺による活動の全て

2

広い意味での行動の定義

→ 「死人にできること」以外全てのおこない

3

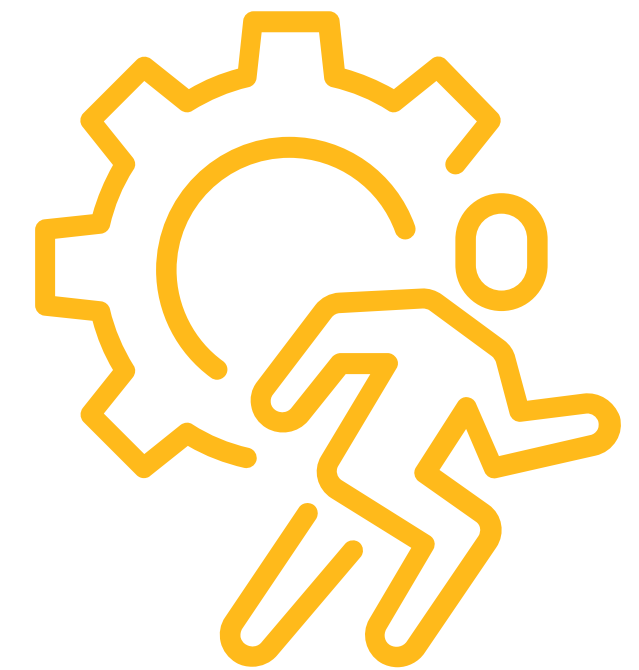
認知や感情を含めた行動の定義

→ 思考・認知や感情・情動

前後の状況による区分け

● レスポンデント行動

● オペラント行動



レスポンデント行動

= 特定の刺激によって誘発される行動

特定の刺激とそれによって誘発される特定の反応との結びつきによって生じる。
意図的にコントロールすることが難しい。

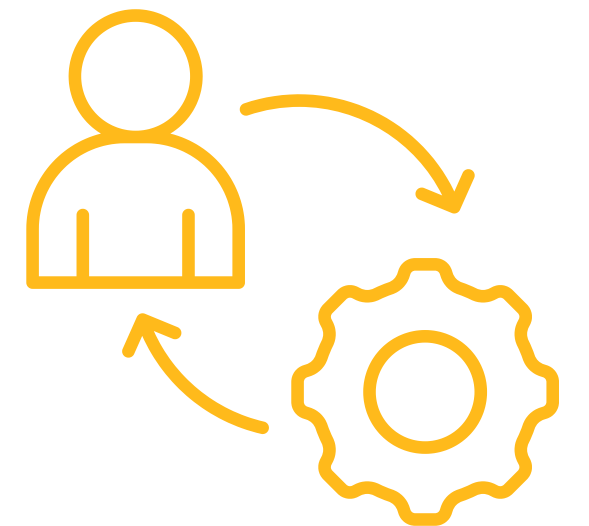


オペラント行動

=生体が発する行動。

その行動の前後の環境との関係によって起こりやすさが変化する。

意図的にコントロールしやすい行動。



学習以外の行動の変化

- 本能による行動の変化
- 発達による行動の変化
- 疲労による行動の変化
- 薬物による行動の変化

本日のまとめ

- 1 トートロジーは個人攻撃の罠
- 2 改善したい課題があるときはトートロジーを用いない
- 3 行動分析学は行動を科学的に理解する学問
- 4 レスポンデント行動とオペラント行動がある

Teacher Teacher

にちにち勉強会

