RNC 西日本放送ラジオ番組

CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2023年2月21日15時14分～15時34分

親子で楽しくなる療育～発達障害の子どもたちとＡＢＡ（行動分析学）

ー鈴木先生、どうぞよろしくお願いします。

（鈴木）よろしくお願いします。

ー今日は、鈴木先生ともう一人ゲストがいらっしゃいます。自己紹介お願いします。

（南部先生）ＡＢＡ（エービーエー）技術士という仕事をしております南部景子と申します。心理学の一つである応用行動分析学、ＡＢＡを用いて発達障害のあるお子さんへの教育や保護者の方、先生方、指導者の方々のサポートをしています。

ーはい。今日は南部先生をお迎えしていますが、鈴木先生と南部先生はお付き合いは古いんですか？

（鈴木）そこまで古くはないんですよね。二年前に大学に遊びに来てくださって、ＡＢＡの話をしましたよね。私がやっているトリプルＰという子育てプログラムは、ＡＢＡの親戚みたいな感じなんです。そういう関係で知り合って、今三木町で開催しているトリプルＰに、南部さんがサポーターとして入って下さっています。一緒にいろいろ活動しています。

ー南部先生の方からＡＢＡとありましたが。

ーちょっと初めて聞きました。

ーはい、普通に見ると「アバ」なんですけどね（笑）。ではなくて、ＡＢＡ応用行動分析学ということですが、ちょっとその辺りから教えていただけますか。

（南部先生）はい、ＡＢＡは心理学の一つで、簡単に言うと、『行動の科学』です。科学的に明らかになった行動の仕組みを私たちの生活の中に応用して、その人にとって生きやすくなるような「いい行動」を増やしたり、逆に生きにくくなるような「困った行動」を減らしていくことができる学問なんです。様々な分野で活用されていて、発達障害の子ども達の教育だけじゃなく、ダイエットや健康管理、ゴミ捨てなどに使えます。生活の中でいい行動を増やしたい時の方法も結構研究されて活用されている、私たちの身近にある心理学の一つです。

ー夫教育とか？

（南部先生）はい（笑）

ーなるほどね。じゃあ、ご主人や奥さん、パートナーの人にゴミ出してほしいなって思ったらこのＡＢＡの心理学を使えば、出してもらえるようになるかもしれない？

そうですね。

ーなんと夢のような！面白そうですね。これね。

ーこのＡＢＡというのは昔からある心理学の一つなんですか？

（南部先生）そうですね、一九六〇年代ぐらいから発展してきた心理学です。他の心理学の分野に比べて比較的新しい学問になります。行動分析学で明らかになった行動の仕組みを、実際の私たちの世界に応用していくので応用行動分析学と呼ばれるようになりました。

ーそうなんですね。でもそれを発達障害のお子さんにフォーカスしてやってらっしゃるということですが、何かスクールなどをされているそうですね。

（南部先生）私が住んでいる家の隣におばあちゃん家があるのですが、二階が全然活用されてなかったので、そこに私の療育塾を開かせてもらいました。名前は『うめこキッズＡＢＡスクール』で、発達障害のお子さん達にいろいろなスキルを教えております。

ーちなみに「うめこ」っていうのがおばあちゃまのお名前ですか？

（南部先生）実は私のニックネームなんです。中学校三年生からずっとあだ名が「うめこ」なので、かなり長い間「うめちゃん」と呼ばれております。

ーその昔からのニックネームを付けて「うめこキッズＡＢＡスクール」で療育塾をやってらっしゃると。子ども達はどういう経緯で先生のところに来るんですか？

（南部先生）実は口コミなんです。まず私のところに来てくださった一人目のお子さんは、以前勤めていた放課後デイサービスで出会った子でした。そこでＡＢＡを使っていろんなことを教えると、その子が本当に変わっていって、できることがどんどん増えていったんです。すると園の先生方が「どうやってこんなに変わったの？」と興味を持って下さり、お母さんがうめこキッズのことを教えてくださったんですね。それで、見学したいとわざわざ先生が来てくださったんです。そこでの子どもの様子を見られて、この子はこんなこともでき

るんだと驚かれて、「私たちもＡＢＡを学んでできるようになりたいから先生うちの方にちょっと来てくれませんか？」って言って下さって、園の先生方に広がりました。

それから、生徒さんのママが「子どもがこんなに変わったの」とママ友にお話をしてくださると、「じゃ、うちの子もちょっと連れて行ってみようかしら」とか「お話聞いてみたい！」って言って下さるので、そんな感じでどんどん広がっていきました。

ー具体的には、どういうことをすると、その発達障害の子どもさん達ができることが増えていくわけですか？

（南部先生）発達障害をお持ちのお母さん方って、「この子ができている」と思えないことが多いんです。どちらかというと、他の子ども達と比べて「ここができてない」「あそこができてない」というように、できていないところにフォーカスして毎日を過ごしています。その視点をちょっと転換して、まず「できているところ」を探していきます。すると必ずできているところがあるので、そこをまず褒めていきます。「まあ！できてるじゃない！」って。「ちょうだい」ってジェスチャーができたら、「ＯＫ！そうやってくれたら、すぐお母さん分かるよ」って言って、ほしいものを渡してあげる。本当にそんな小さい所からでいいので、まず「できているところ」をどんどん褒めていく、認めていく所から始めていきます。すると、子ども達の「できること」が増えていきます。他にもやり方はいろいろありますが、まずはそこから始めます。

ーまず、周りの大人が意識を変えるところからなんですね。ただ、子どもが幼稚園、保育園、子ども園に入ると、比べる対象が明確になって、親としては追いつかなきゃと焦ったりするのは、親なら当然かと思いますが、そこをガラッと先生が変えていくわけですね。

（南部先生）そうですね、私が変えるというより「行動の科学」で、行動が増えていく仕組みがあるので、その仕組みを知っていただきます。そして、実際に私が実践しているところを見て、お子さんができるようになっていくところを見ていただくんです。その一連の流れが保護者の方のお気持ちやお考えを変えていくのだと思います。

この行動を増やしていく仕組みですが、何か行動した後にラッキーと思ったら、私たちだってその行動を繰り返すと思うんですよ。例えば、自動販売機で百四十円のジュースを買おうと百四十円入れたらお釣りはないはずです。でも、お釣りのところに五百円出てきたとしたら、次同じ自動販売機で、またお釣りないようにお金入れて買ったとしても、ちょっとお釣りのとこ見ませんか？

ー見ますね（笑）

（南部先生）絶対見ちゃいますよね。それは、前お釣りのところに「五百円があった、ラッキー！」となったからですよね。何か行動した後に「ラッキー、やった！」っていう思いがあると、その行動を繰り返したくなるんです。それは日常生活の私たちの行動も同じです。

発達障害のお子さんだったら、例えば、初めて自分から「おはよう」って言えた。ママが「おはようって言ってくれてすごく嬉しい！じゃあ、今日は朝ごはんに大好きなクリームパン食べていいよ」って言って、ニコニコして一緒に食べる。するとお子さんは、「おはようって自分から言うと、こんなに喜んでくれるんだ、嬉しいな」と思って、また次「おはよう」って言ってみようかなという気になるわけです。このようにいい行動した時に、また繰り返したいと思える反応をこちら側が返してあげるのがとても大事なんですね。

ー自動販売機の例が大変分かりやすい。私たちも行動する時は、きっかけや理由がありますよね。そういった物が学問になって、困っている人の役に立っているんですね。

（南部先生）そうなんです。すごく役立つ心理学なんです。しかも心理学なのに心ではなく、行動だけを見るので、この子はやる気がないから、怠け者だからやらないんだというように、その子のせいにしないんです。その子の心持ちや性格のせいにせず、「やらないのはきっとその後にラッキーって思えることがないせいだから、ラッキーと思ってもらうようにすればいいのね」と考える。この困った行動するのは「行動した後にラッキーと思うことがあるから繰り返すので、ラッキーって思わせないようにすればやめるんだね」と考えます。だから、できないことを子ども自身の責任にしなくて済みます。

ーなるほど。そうするとお子さんも、親御さんもちょっと楽になりそうな気がしますね。

ー先生のスクールでは、どんな時間を過ごすんですか？

（南部先生）まず好きに遊んでもらい、その遊びの中から発展して色々教えていきます。例えば、目を合わせることを教えたいお子さんであれば、ボールが転がって、最後にチロリロリンって音が鳴るようなおもちゃで遊び始めたとします。最初は一個のボールしか置かれてませんが、私は左手に二十個ぐらいのボールを持ち、ジャラジャラと音をさせると、お子さんは気になってこっちを向いてくれます。ですが、彼の興味はボールで、私に興味ないし、もちろん私の目も見てくれません。コミュニケーションで目を合わせることは大事なので、できるようになってほしいわけです。それで、その子が興味のあるボールを見せながら、ゆっくり移動させて、私の目の方にスッとかざすんです。すると私と目が合うので「いいよ。どうぞ」と渡します。目を合わせるといいことがあったでしょ？

ーたしかに、ボールがもらえた。

（南部先生）そうです。そのお子さんはもらったボールで遊びます。私がもっとジャラジャラいわせると、お子さんはまた欲しくなります。またボールを見せて、私の目の前にかざし、目が合ったら「どうぞ」って渡すんです。これ三回ぐらい繰り返すと、四回目くらいからボールをかざさなくても、私の目をめちゃくちゃ見てきます（笑）

ーこのＡＢＡってその発達障害がない子にも活用できたりするんですか?

（南部先生）とても有効なんですよ。実はＡＢＡは、スクールワイドＰＢＳという名前で、教育界にも知られ始めています。様々な地域の教育委員会が取り入れていて、近場では徳島県の教育委員会が県をあげてやっていこうとしています。

ー障害の有無に関わらず、子ども達の可能性を引き出したり、子ども達が楽になったり、楽しくなったり、そういうことが叶えられる学問なんですね。

（南部先生）しかも指導者の方も楽しいんです。私が目合わせを教える時、何も叱らなかったでしょう。目が合ったら「いいよ、はいこれどうぞ」と言いながら、ボールを差し出すだけで、お互い楽しみながら教えられます。お子さんを褒めて認めてラッキーって思ってもらう工夫をしながら、進めていきます。叱る必要はないので、やる方もとても楽しい。

もちろん、年齢が進むと読み書き計算が出てきて、楽しいだけじゃなくて、嫌だけど頑張らなきゃいけない課題も出てきます。例えば、書く課題を嫌がるお子さんに書きたいと思ってもらうために、大好きなトイストーリーのＹｏｕＴｕｂｅを見せました。「今、バズは何した？」って聞いて、「バズが歌を歌った」と答えてもらう。「そうだね、じゃ、『バズは歌を歌いました』って書いてみようか」と言うと、大好きなバズが出てくるので書いてくれる。「上手に書けたね」と褒めて、すぐに動画の続きを見せて、ラッキーと思ってもらいます。また書いて褒められて、動画の続き見てというのを繰り返しているうちに、どんどんやってくれるようになりました。あんなに嫌いだった書く課題なのに、今や書く課題をやりたいって自分から言ってくれるまでになりました（笑）

（鈴木）学びってそうあるべきですよね。その子が楽しくてやりたくなるようなもの。自分の中から湧き出る「これやりたい！」っていう気持ち、モチベーションっていうのがすごく大事で、それをかき立てるような方法ですよね、ＡＢＡって。

ー南部先生はどうしてこのＡＢＡの世界に飛び込もうと思われたんですか?

（南部先生）もともと小学校の教員をしていて、子どもを育てることに自信があったんです。

それなのに、自分の子どもが生まれた時に、なんかちょっと普通と違う気がするぞって思って。いろんなことを教えてみようとしましたが、全然うまくいきませんでした。今まで自信があったやり方は、この子には通用しないのかもしれないって、二年くらいとても悩んだんです。まるで樹海に入り込んで抜け出せなくなったような、毎日悲しくて辛い、孤独な気持ちで過ごしました。

その時にＡＢＡに出会って、やってみたら私も楽しいんですが、子どもが楽しそうだったんです。それまでは、自分の子どもが、私と何やっても楽しそうじゃなくて、私なんか子どもの目に映ってないんじゃないか、私は存在しなくていいんじゃないかと本当に思っていた時期がありました。ＡＢＡをやると、子どもが私の方に寄ってきてくれて嬉しそうに笑ってくれて、すごく感動したんです。私、こんなご褒美もらえるんだったら、どんどんＡＢＡ勉強する！みたいな。

ーそうだったんですね。

（南部先生）そうなんです。行動の後に「ラッキー、やった！」があったら繰り返す、のあれです。だからもうそれからのめり込んで勉強しました。

ー今、ラジオをお聞きの方の中にも、そういった子どもとの関係や子育てに悩んでる方々がいらっしゃると思いますが、ＡＢＡがそんな方々の希望の光になるかもしれませんね。

（南部先生）そうだといいなと思いますね。

ーＡＢＡが浸透しているっていう実感はありますか？

（南部先生）全然ないですね。

ーこんなにすごいものなのに。

ー私も早速今日、帰ってからとり入れてみようと思うことがいっぱいありました。成長とともにできることもですが、悩み事も増えていくんですよね。悩みが解消されないまま毎日が過ぎてるので、今日のＡＢＡは本当に希望の光みたいで、やってみたいなと思います。

ー本当にこれは面白い学問ですね。

ーいや、本当に。ぎりちゃんも試してみて、パートナーがゴミ出ししてもらえるようになったら修得したってことで。

ーちょっと頑張ろうと思います。まず妻の良いところを探すところから。

（南部先生）そうですね。まずはいいところを見つけて伝える。そして、パートナーのすごく好きな物や、すごく喜んでくれることを宝探しだと思って探して下さい。それは、本当に宝物になります。何かいい行動をしてくれた時に、褒め言葉や感謝の言葉、パートナーが好きな物を渡したり、喜んでくれることやってあげたりして嬉しいと思ってもたったら、その行動が増えるし、お互いハッピーになれます。

ーそうすることで夫婦仲も良くなりそう。

ーそうですよね。今日は、本当にいろいろと自分でもやりたくなりました。

ー南部先生と話してると、こっちが明るく楽しい気持ちになります。そのパワーがやっぱりお子さんにも伝わってるんだろうなってそんな感じしますよね。

（鈴木）そう思います。こういう明るい感じが家庭の中ですごく大事だと思うんです。だから、親が家で楽しそうにしている、機嫌よくしているっていうのが子どもにとって良いことなんだと思いますよ。

ー本当にありがとうございます。このコーナーでは、鈴木先生に今後の予定をお聞きしているんですが、決まっているものがあればぜひ教えてください。

（鈴木）はい、三月二十日の月曜日十時半から十一時半まで、Ｚｏｏｍで子育てチャットルームを行います。今回は「男女の脳の違いについて」ということで、これ一番盛り上がるテーマなんで、ぜひご参加ください。お申し込みは、ＮＰＯ法人親の育ちサポートかがわのホームページ「セミナー案内」からお願いします。

ー今日はありがとうございました。

（鈴木、南部先生）ありがとうございました。