

『全少』を日本一研究する指導者による提案

# ZENSHOに 挑戦しよう！



第94回

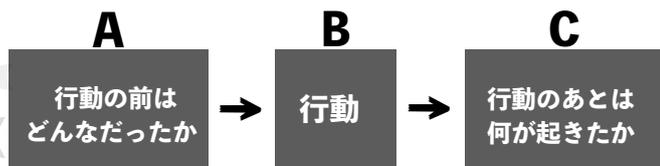
養正館館長 渡辺貴斗



## ウチの子、もしかして発達障害？(その 10) 泣けばいいんだ！(応用行動分析①)

### ★応用行動分析とは？

主に発達支援において活用され、絶大な成果をあげている新しい手法「応用行動分析学」の考え方を紹介します。問題行動をとるのは個人内の問題と考えるのではなく、環境を改善することで問題行動を減らしていこうとする学問です。**ABC**分析という手法を用います。「**A**の時、**B**をしたら、**C**になった」という時系列で、問題行動が起こるきっかけを**A**、問題行動によってどんな結果が起こったかを**C**で表し、問題行動**B**の前と後を分析します。



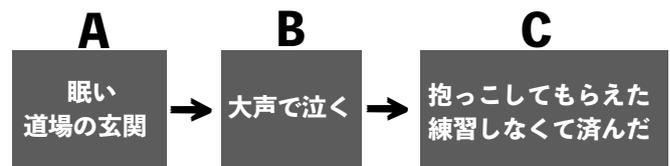
### ★空手に行きたくない！

抽象的な説明はこのくらいにして、さっそく、道場で起こった事例で考えて行きましょう。

白帯クラスの時間に、道場玄関で大泣きしている年少の男の子がいます。お母さんは困りきっています。その子は「道場に入らない！」と絶叫しています。これが**B**の問題行動になります。

隣町から来ているその子は、長距離ドライブのため車の中で寝てしまい、眠くて玄関前でグズってしまおうようです。それが、行動が起こる前の状況**A**です。それでは最後の**C**に相当するお母さんの対応を見てみましょう。お母さんは絶叫して泣く我が子

を抱っこしてあやしていましたが、最終的にギブアップしてしまい、何と子供と一緒に帰宅してしまいました**C**。



### ★泣けばいいんだ！

結果として、その男の子は何を学んだのでしょうか？ それは、大声で泣くと大好きなお母さんが抱っこしてくれて、空手をやらなくて済むということです。泣くという行動によって、空手という嫌なものが遠ざかりました。次の日、賢くなったこの子は幼稚園でもこの手を使います。幼稚園に行くときも、大暴れして絶叫して泣くことで幼稚園に行かずに済み、おうちでお母さんに甘えることができました。嫌なときは泣けば良い、そうすると嫌いなもの(幼稚園)が遠ざかり、しかも欲しいもの(お母さん)が手に入るということを学びました。**C**という間違っただけの対処を繰り返すことで、**B**がより強化されてしまったということです。

それではどうしたら良かったのでしょうか？ それは、泣くという行動をとると自分の欲しいものが遠ざかり、嫌なことが自分に降りかかってくれば、問題行動をしないほうが得策だと考え、望ましくない行動が減っていきます。つまり、問題行動が弱化

されていきます。この原理を応用して、望ましくない行動を減らすことができるのではないかと考えるのです。

### ★泣くと損をする、泣かないと得をする

具体的にはどのような対策をとったら良いのでしょうか？ 例えば、道場に行く前に、「泣かないで道場に行けたら、稽古のあと、お父さんと焼肉に行こうね」、「泣かないで道場の中に入れたら、かっこいいお兄さんだね」、「出席カードにシールが5個たまると、お菓子がもらえるんだって」など、泣くという行動をとらないと、欲しいものが手に入るという経験をさせれば良いのです。

もう一方の考え方として、泣くことで望ましくない結果が自分に降りかかるという経験をさせます。上記ではプラスの対策を考えましたが、泣いた場合どのような望ましくない結果が降りかかるか考えてみます。まず、泣いて最後までゴネた場合は、焼肉中止です。玄関で泣いているのを「赤ちゃんみたい」と、他の子たちに笑われるかもしれませんし、シールを貼ってもらえないのでお菓子もゲットできません。このように、泣くことでマイナスの結果をもたらしてしまうことを学ばせれば良いのです。

### ★問題行動が起こる原因を取り除く

次に行動が起こる前の状況 **A** を考えてみます。長距離運転で寝てしまい、道場に着いてもすぐには目が覚めず、眠くて行き渋っています。空手が嫌いというより、単純に眠いのが原因です。そこで、「少し早めに道場に着いて車の中でしっかり目を覚ます」、逆に「一切寝ないように、途中、コンビニに

立ち寄る」、「車の中で大好きなアニメを観て寝ないようにする」などの対策を講じ、眠くてグズる現象を減らすことを考えます。行動が起こる前の状況を変えることで、つまり環境を改善することで、問題行動を減らすことができるかもしれません。“泣くのは本人自身の問題で、甘えである”と考えるのではなく、“長距離運転で寝てしまうので、眠くならないように外的要因を変えてあげられないか”と、環境に問題がある、と考えるのです。

### ★問題行動には理由がある

「空手に行きたくないと言って泣き叫ぶ」、「休憩時間は終わり、と言ってもいつまでも遊んでいる」、「先生が説明しているときに隣の子に話しかける」など、発達障害の子らは、このような問題行動をとることがあります。というより、発達障害の子に限らず、どんな子も程度の差こそあれ、同様の問題行動を起こします。このような行動への対処法について、次回から具体的に考えていきます。子供たちが問題行動をとるには、必ず原因や理由があるのです。

#### PROFILE

■渡辺貫斗 TAKATO WATANABE

1968年4月20日生まれ。7歳から父である館長から空手の手ほどきを受ける。児童心理学や成功哲学を研究して子どもたちの「心をつくる」指導法に切り替え、2013年5名、2014年・2015年7名、2016年5名、2017年9名、2018年・2019年5名を全少入賞させ、一道場での全国最多入賞を連続で記録する。道場経営でも、一道場で350名を超える大躍進を続ける。

空手道場 養正館 / 静岡県沼津市本田町 11-12



## 子供への声掛けと道場経営に役立つ！ 人生を変えるおススメ本！（第1回）

### ■はじめに

2001年、父の道場を継ぐため、大学での研究職を退職し沼津の実家に戻ってきました。研究しかしたことのない私が、翌日から幼稚園児や小学生の空手指導に当たることになりましたが、子供の扱いもよくわからず指導力もないのに、子供たちからは先生、先生と呼ばれうらたえました。ひとまず父がやっていた教え方を真似て指導を始めましたが、子供たちは思い通りに動いてくれません。そこで、素人がいろいろ考えても時間の無駄だと結論付け、まずデータ（先人の知見や知恵）を集め分析しようと考えたのです。空手指導の成功本は皆無でしたので、陸上、野球、サッカーなどのスポーツ、その他の業界から、成功者の本を読み漁りました。

20年経った今でも、10日に3～4冊程度のペースで本を読み続けています。トイレに一冊、ベッドに一冊、風呂に1冊、バッグに一冊とあちこちに本を置いて、同時に読み進めていきます。私は精読でないと理解できないので、じっくり読み込み、赤ペンでアイデアを書き込んでボロボロにします。最近は、アイデアが浮かんだら iPhone に音声で吹き込んで文字化し、そのあと PC で編集して連載を書いています。

この20年で2500冊くらいの本を読みましたが、成功者の共通点、習慣などがはっきり見えてきました。本当に素晴らしい本は、20冊に1冊くらいの割合で出会えます。ママさんおよび若い指導者へ向けて、人生を変えるおススメ本を次回から1冊ずつ紹介して参ります。