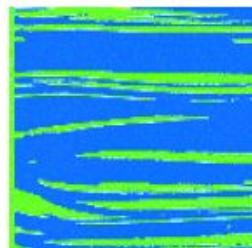


日本行動分析学会ニューズレター

J-ABAニューズ



2020年 春号 No. 98 (2020年4月30日発行)

発行 一般社団法人日本行動分析学会 理事長 武藤 崇

〒540-0021 大阪市中央区大手通2-4-1 リファレンス内

FAX : 06-6910-0090 (日本行動分析学会事務局と明記) URL : <http://www.j-aba.jp/>

E-mail : j-aba.office@j-aba.jp

新型コロナウイルスの特別措置法に基づく緊急事態宣言(全国拡大)を受けて……………武藤 崇
「なぜ、感染した人を非難してはいけないか? 人間行動の法則から解説する」……………松田 壮一郎
第3回産業安全行動分析学研究発表会開催記……………北条 理恵子
自著を語る:『保護者と先生のための応用行動分析入門ハンドブック』……………三田地 真実
自著を語る:『発達が気になる幼児の親面接』……………井上 雅彦
連載:いま、こんな研究をしています (19)……………嶋 大樹
連載:いま、こんな研究会をしています (11)……………茂本 由紀
開催告知:日本認知・行動療法学会第46回大会……………ニューズレター編集部
編集後記……………ニューズレター編集部

新型コロナウイルスの

特別措置法に基づく緊急事態宣言(全国拡大)を受けて

理事長(武藤 崇)

■ “Organism is always right” の真意とは?

生きとし生けるものは、常に正しい。ヒトも、ウイルスも。

ここでの正しさとは「ある原理や法則に則っている」という意味での「正しさ」です。

また、行動分析学とは「行動」の原理や法則を探究している学問体系です。

■ 行動変容の意味とは?

この新型コロナウイルスの災禍において、ヒトの行動変容が焦点の一つになっています。

ここでの行動変容とは、ある行動の生起頻度を下げて、別の行動の生起頻度を上げることです。

たとえば、外出行動を控えて、自宅でもできることを増やすといったことです。
また、手洗いの回数を増やし、顔を触る回数を減らすといったことです。

■ 「コロナ疲れ」には、まだ早い

「なんと、呑気なことを言っているんだ！」とお思いでしょう。
しかし、危機感を煽ることで、かえって、誰かを責めたり、不確かな話に振り回されたり、確かな情報を探し続け、結局何も信じられなくなったりしていませんか。
そう、そろそろ疲れてきましたよね。
これから、しばらくの間、このような状況が続くかもしれないのに。

■ “No Change, No Life”：もっと、シンプルに

もっと、シンプルに考えてみましょう。

私たちは、いま、状況が一変してしまった世界を生きています。
そのような世界で、多くの人が手応えを得られるような振る舞いや、それを支える新たなライフデザインをうまく見つけられていません。
そうだとしたら、それらをシンプルに考え、協力しながら、実際に試してみる。

■ こんなときだからこそ、行動分析学

そのようなとき、行動分析学がお役に立つかもしれません。
皆さんの近くにいる行動分析学を学んだことのある人と「行動変容チャレンジ」をいろいろと考え、試し、記録をとりながら、その結果を踏まえて、また考え直していく。
このような繰り返し自体を楽しんでみませんか。

■ Contingencyがもたらす災いと幸い

一人ひとりが、自分のためだけではなく、自分の大切な誰かのために、いますぐできる身近なことから、何かを始めてみませんか。

生きとし生けるものは、常に、正しい。
だからこそ、厄介で、そして、素晴らしい。

多くの命が守られ、多くの人の心身が健やかであることを。

2020年4月16日 理事長 武藤 崇

「なぜ、感染した人を非難してはいけないか？

人間行動の法則から解説する」

松田 壮一郎
(筑波大学)

2020 年 4 月 15 日, web で公開した[表題の記事](#)を Twitter で発信してみた。すると、インプレッション（ユーザーが見た回数）は 40,000 回, リンクのクリック数（実際の記事へのアクセス）は 1,000 回以上となった。公開して 10 日ほどでの到達である。ちなみに The Psychological Record へ掲載された論文の紹介（宣伝）ツイートから、論文リンクがクリックされた回数は公開から 1 年で 100 回程度である。軽く泣きそう。

「長すぎる」というコメントをもらった。当然である。一切、専門用語を使わずに説明するには、丁寧に、くどいほど、同じ論理構造を繰り返す必要がある。キーメッセージは、「感染した人を非難すると、感染拡大リスクが高まる」。ただそれだけである。それだけを説明するのに 4,000 文字が費やされている。ダイアグラム図は合計 9 つある。サンクコスト効果で、我ながらとても素晴らしい記事のように思えてくる。

行動分析学会会員へ向けたこちらの記事では、更なる考察を加えた上でシンプルにまとめようとも思った。しかし、随伴性形成行動とルール支配行動、そして SNS 上での集団随伴性まで考察しようとする、もはや論文になりそう。図の追加も必要だろう。うん、忘れてはいけない、私が依頼されたのは、記事を短縮してここにまとめることだ。

ということで、以下は記事の抜粋です。

1. 個人攻撃の罠：問題はそこじゃない

例えば、あなたは、A さんがマスクもせずに繁華街へ出かけたことを知る。すると、日頃から情報収集を欠かさず、休業せざるを得ない周囲の人々のことや、生活を支える経済的基盤を失い絶望に包まれている人々、不安で公園にも行けなくなってしまった人々が、次々と脳裏に浮かんでくる。そして次の瞬間、怒りと憤りの感情があなたの体中を駆け巡り、こう叫び始めるのだ。「なんて意識が低いんだ！医療従事者がどれだけ頑張ってると思うのだ！そもそも危機感が足りない！A は本当にしょーもない奴だ！」と。

その感情や思いは非常に共感できるし、あなたは周囲の人々への心配りを忘れず、義憤に駆られる素敵なお人なんでしょうと思う。しかし、この際に気を付けなければいけないのが、「意識の低さ」や「危機感の不足」を行動の原因として考えると、問題解決から遠のいてしまう、という事実だ。

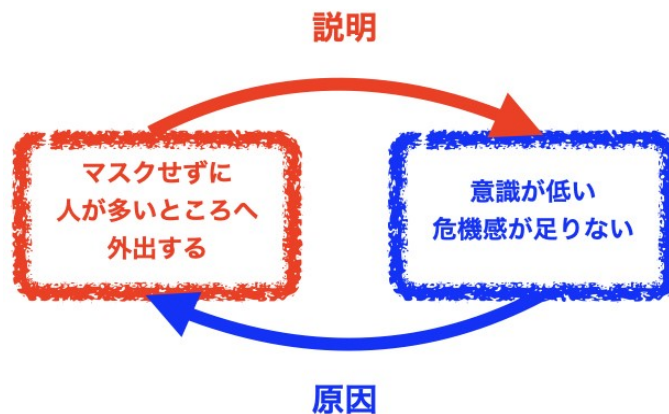


図 1. 個人攻撃の罟

あなたは、A さんが、「マスクせずに人が多いところへ外出する」という行動の原因として、「意識が低い、危機感が足りない」という A さんの「内面」へ焦点を当てる。しかし、「マスクをせずに人が多いところへ外出する」ところを見なかった場合、果たして、A さんに対して、「意識が低い、危機感が足りない」と感じることはあったらうか？

以上が、人間が日常的に陥りやすい、個人攻撃の罟の例である。この罟に陥ると、あたかも、「意識を高める」「十分な危機感をもつ」ことが問題解決の鍵に見えてしまう（本当は違う）。もしあなたが、そのカリスマ性を発揮して、A さんの「意識を高め、十分な危機感を植え付ける」ことに成功したとして、どうやって、その事実は確認出来るのだろうか？（確認できない）。本当に、「意識を高め、十分な危機感をもつ」と、「マスクをせずに人が多いところへ外出する」ことは無くなるのだろうか？（無くならない）。つまり、「マスクをせずに人が多いところへ外出する」ということを、「意識が低い」「危機感が足りない」という、より抽象的・内面的な言葉へ置き換えただけ、なのである（それが悪いわけではなく、ほとんど多くの人間はそう考えてしまう）。

そう、意識が低かろうが、危機感を持っていなかろうが、「マスクをせずに人が多いところへ外出する」代わりに、「基本的に家にいる。生活に必要なモノを買う時にはマスクを付けて外出する」という行動を増やせば、上記の例における問題は解決するのである（注：ここでの「問題」は医学的な問題ではなく、社会的に不適切とされている行動問題、という意味）。

（省略） 2. 後続事象による行動の制御①：叱責は隠蔽をうむ（図 2,3）

（省略） 3. 後続事象による行動の制御②：適切な行動を増やす（図 4,5）

4. 感染した人を非難すると感染拡大リスクが高まる

ここまで読んだあなたは、もう既に理解しましたよね、そうです、

感染した人を非難すると、感染拡大リスクが高まる

ということなんです。それでは復習していきましょう。まず、感染者への非難は、感染者

の報告行動を減らす可能性が非常に高いです（図6）。

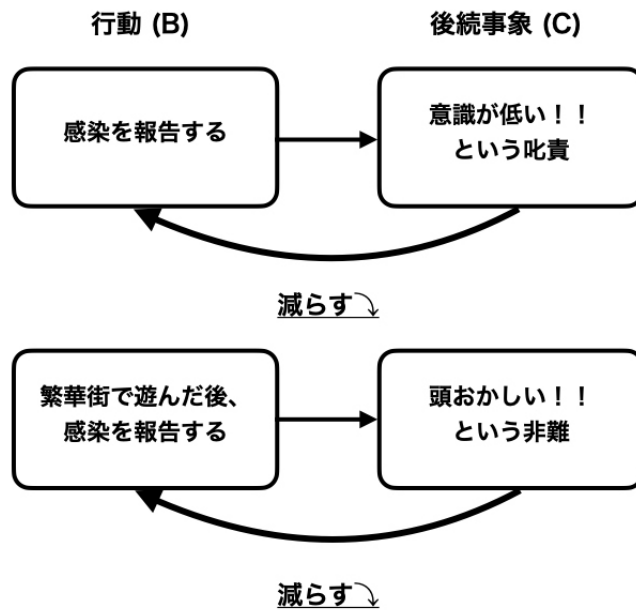


図 6. 感染者への非難は、感染に関する報告行動を減らす

更に、非難が続くと、感染自体を隠す行動や、感染経路についての詳細な情報を隠す、という行動が誘発される恐れが高くなります（図7）。

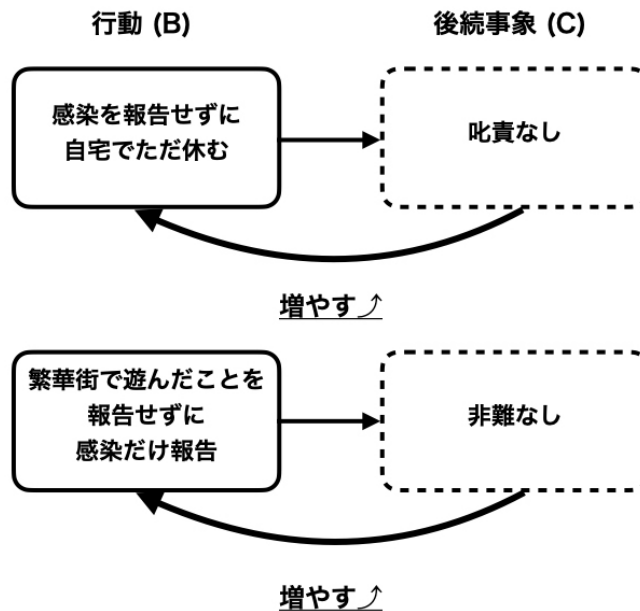


図 7. 感染者への非難は、感染に関する隠蔽を増やす

5. お互いに労いあってやろう

そうなんです、「感染者への非難は、百害あって一利なし」。感染の報告それ自体は、今後の施策を決定していく上で、非常に重要

なものなので、お互いに感謝していきましょう。「言いづらいけど、言ってくれてありがとう」マインドでいきましょう（図8）。

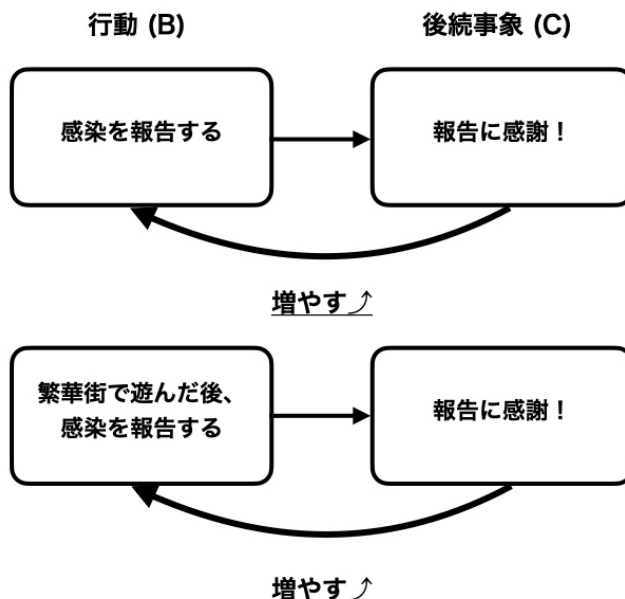


図 8. 言ってくれて、ありがとな

それよりも、身の回りの、適切な行動を取っていること自体を、「当然じゃん」では無く、もっとお互いに褒めあっても良いじゃないでしょうか（図 9:省略）。それは、適切

な行動の維持・増加へ確実に繋がっているはず。自分へのご褒美の設定も考えていきましょう。きっと、そっちの方が、楽しいと思うなあ、私は。

第3回産業安全行動分析学研究発表会開催記

北条 理恵子

（労働安全衛生総合研究所）

令和2年（2020年）2月15日（土）、第3回公益社団法人日本心理学会産業安全行動分析学研究
会主催の研究発表会を開催いたしました。今回は、

東京都清瀬市にある独立行政法人労働者健康安全
機構労働安全衛生総合研究所内において、午前11
時から午後4時半まで開催いたしました。以下は、

研究会のプログラムです。

プログラム

11:00-11:10 研究会の主旨説明

研究会代表 北條理恵子

11:10-12:10 教育講演 1:「産業安全行動分析学研究会への労働安全衛生行政の期待」

厚生労働省 新潟労働局長 奥村伸人氏

12:10-13:30 昼休み

13:30-14:30 教育講演 2:「産業現場における OBM の活用法 行動分析学を応用して見える
共通点から」

株式会社コレムラ技研 バラスト事業部 ディレクター 是村由佳氏

14:30-15:15 話題提供 1:日本機械学会 産業・化学機械と安全部門の活動

日本機械学会 産業・化学機械と安全部門 部門長 谷口満彦氏

15:15-15:30 休憩

15:30-16:00 話題提供 2:「TR22053 を利用した協調安全の考え方」

独立行政法人労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所 統括研究員 清水尚憲氏

16:00-16:30 機械システム安全棟 テクニカルツアー 清水尚憲氏・北條理恵子

当研究会は、2019年8月より一般社団法人日本機械学会（以下、日本機械学会と称す）の正式な下部組織として承認され、主に産業・化学機械と安全部門内で活動をしています。そのため、日本機械学会主催の産業安全行動分析学研究会としても年に数回、講演やクローズドの情報交換会等の活動を行うようになりました。今回は、これまでの研究会主催の活動として第3回研究発表会を迎えた次第です。しかしながら、日本機械学会主催の研究会にご参加くださった方々も、今回の研究会に多数ご参加くださいました。そもそもこの会を発足した経緯に、機械安全と行動分析学の融合を図り、作業者の安全行動の強化と不安全行動の削減を目指すという目的がありました。今回、産業安全行動分析学研究会が、日本機械学会の下部組織になったということで、

機械安全領域の有識者、民間企業の安全専門領域に携わる方々、そして実践家の皆様との交流も生まれました。そのようなご縁もあり、今回の研究会発表会にご参加くださった方々の背景は多種多様で、心理学領域の方はもちろん、機械安全、行政関係者、大学等教育機関関係者、法曹関係者、施設勤務者等々、多岐にわたっていました。

はじめに代表の北條から、本研究会の趣旨説明を行いました。日本人の文化的な背景もあると思いますが、現在の職場においては、叱咤や注意等が多用され、「褒める」行動があまりないように思います。例えば、日本においては、必要がある現場では、ほぼ全員が保護帽を着用しています。これが当然とみなされ、着用を忘れたときに叱責される光景が一般的です。しかしながら、保護帽を正しく着用する努

力を作業の方にはしているはずで、その部分に行動分析学は着目し、正しい行動を認めることから始めます。また、行動そのものを変容するのではなく、環境を変えて行動を結果的に変える試みも行動分析学ならではの介入の仕方と言えます。このような行動分析学の基本ともいえる原理や手法を述べました。加えて、機械安全の領域では、ISO や IEC といった国際規格に基づいて活動が繰り返されてきています。安全だけではなく、設計・製造から始まり、廃棄に至るまで、すべての製品の作り方や売り方、市場でのやり取りなどすべてが国際規格に従っています。行動分析学者と機械安全関係者がお互いの状況を共有しあえば、よい一層安全が強化される可能性があることなどをお話いたしました。今回は、最初の教育講演を行ってくださった、厚生労働省の新潟労働局長の奥村伸人氏による「産業安全行動分析学会研究会への労働安全衛生行政の期待」を中心に紹介いたします（写真 1）。



写真 1. ご講演中の奥村伸人新潟労働局長

奥村氏のご講演では、1957 年に東京タワーを築く際、1 名のとび職の方が墜落した事故を紹介してくださいました（図 1）。まだまだ、安全が人の注意力に依存していた時代です。そのころに東京タワーという大規模工事をほぼ手動で行い、結果として労災が 1 件だったことに非常に驚きました。同時に、強風で墜落死とは、あまりに痛ましい災害であったとも感じました。労働安全の意識がもう少しあれば、墜落を防げたのではないかと残念な思いに駆られました。



図 1. 東京タワー上で休む作業員

次に、そもそも労働安全衛生法令による規制とは何か、特に危険な機械に関するもの、危険・有害な物質に関するものなどの概要をお話させていただきました。賃金、就業時間、休息その他の勤労条件に関する基準は、法律でこれを定めるという憲法 27 条（1946 年）をはじめ、1947 年に制定された労働基準法、1958 年の職業訓練法、1959 年の最低賃金法、1972 年の労働安全衛生法（以下、労安法と称す）、労働安全衛生規則（以下、安衛則と称す）など様々な法規が存在します。しかしながら、従来の機械規則は、後追い型、法令順守型であり、法令列挙された機械についてのみの義務でしかありませんでした。しかしながら、本来、法令列挙されていない機械でも同程度の危険性（リスク）があったら、同じ規制があるべき、とのことで、2005 年（H17 年）労働安全衛生法改正による転換を図り、従来の過去の災害から学ぶ安全管理である、後追い型、法令順守型、法令列挙から、危険性（リスク）を未然に除去・低減する先取り型、自主対応型、Risk-Based Approach へと変化したことを解説してくださいました。この転換も実は EU の機械指令に倣った結果であることを知り、日本の機械安全も欧州に影響を強く受けていることを改めて実感いたしました。現在、日本では「機械の包括的な安全基準に関する指針」に則りリスクアセスメントが進められています。2008 年に新設された安衛則第 24 条の 13 には、機械の設計・製造者はリスクアセスメントを

適切に行い、機械使用事業者に対し、危険情報（残留リスク情報）の提供を行わなければならないという一文があります。また、機械使用事業者は2005年に新設の労安法第28条の2に従いリスクアセスメントを施行してから使用するように義務付けられています。このような状況であることから、人のファクターによるリスクへの対策も行わなければならないとおっしゃっていました。

また、労働者に起きている現在の変化、すなわち高齢労働者や外国人労働者の増加に伴う問題点の指摘もありました。このような状況のもとで、人の

リスクを定量的に換算する方法が重要となるのではないかと思います。実際に、中央労働災害防止協会が主催する製造業安全対策官民協議会では、図2にあるようなヒューマンエラーの定量化を目指しているそうです。このような考え方の方々と共に行動分析学の原理を用いて現場でリスクアセスメントを行っていただければ、非常に実り多い結果が得られることと思います。今後も、機械安全と行動分析学との融合を図り、現場の安全に生かしていきたいと思えます。

中央労働災害防止協会 製造業安全対策官民協議会の記事から

②開発したリスクアセスメントの共通化手法

**「意図的なルール違反・ヒューマンエラー」を
リスクの見積もりに反映させる方法**

特徴

**意図的なルール違反・ヒューマンエラーを要因とする
①災害パターンの見える化と②チェックリストを活用した手引書**

背景及び概要

- ・ 今まで、労働災害防止について、「意図的なルール違反・ヒューマンエラー」対策が最重点課題であるが、リスクを見積もる具体的・共通的手法が無かった。
- ・ 向殿チームは、「**意図的なルール違反・ヒューマンエラー**」を**リスクの見積もりに反映させる手法を開発した**。
 - － 具体的には、各業界団体から、計259件の「意図的なルール違反・ヒューマンエラー」を要因とする事例を収集し、分析して、**33の項目に整理した**。**（災害パターンの見える化）**
 - － **33項目のチェックリストを作成し、これを活用した「意図的なルール違反・ヒューマンエラー」をリスクアセスメントに反映させる手法を開発した**。**（手引書として作成）**
- ・ 令和元年6月25日にプレスリリースして公表済み。

図2. 中央労働災害防止協会が主催する製造業安全対策官民協議会における「意図的なルール違反・ヒューマンエラーをリスクの見積もりに反映させる方法」

同様に、もう一つの教育講演として、行動分析学的立場から、株式会社コレムラ技研 バラスト事業部ディレクターの是村由佳氏から、産業現場におけるOBMの活用法をわかりやすく解説していただきました（写真2）。また、日本機械学会 産業・化学機械と安全部門からは谷口満彦部門長に部門の紹介と活動状況をご説明いただきました（写真3）。また、谷口氏ご自身が所属の企業内で苦心して

やっていたらっしやるリスクアセスメントの考え方や実践法、事例等非常に貴重なお話を伺いました。

講演中も、講演後も非常に活発な質疑応答がなされ、時間が大分オーバーしてしまったため、話題提供2の清水氏のご講演は次回に持ち越されるということになりました。テクニカルツアーも非常に短時間で、足りなかった、との意見が多数ありましたことから、次回もテクニカルツアーを行うことにい

たしました。

以上が、今年の産業安全行動分析学研究会の報告になります。多くのご参加者から自分が全く知らない分野があり、興味深かったという感想をいただきました。今後とも皆様のご指導ご鞭撻を賜りたいと存じます。何卒よろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が蔓延している現在では、次回の研究会発表会の日時を決定することができません。決定次第、産業安全行動分析学研究会のHPでお知らせいたします。皆様の次回のご参加を心よりお待ちしております。それまで、皆様おからだを十分に自愛ください。

今回の研究会は、新型コロナウイルス感染症が中国で発生して約1か月過ぎた頃であり、このような集会の自粛はまだ呼びかけられていない状況であったため、開催いたしました。研究会が終了した1週間後くらいから、集会等が徐々に延期または中止になった状況です。研究会開催時には、参加者全員にマスクを配布し、アルコールで手指を消毒していただくなどの処置をとらせていただいたことを申し添えます。



写真2および3.

ご講演中の是村氏（上）と谷口氏（下）

<自著を語る>

『保護者と先生のための応用行動分析入門ハンドブック ～子どもの行動を「ありのまま観る」ために～』 必要な方の手に届きますように

三田地 真実

(星槎大学大学院)



一日も早く、保護者と先生が行動分析学の根幹の原理、「行動はその直後に起きた事象によって、起きやすくなったり、起きにくくなったりする」ということを届けたい、その一心でこの本の前身である「子育てに活かす ABA ハンドブック」(日本文化科学社)は今から遡ること約 10 年前の 2009 年に生まれた。元々は、10 名の保護者を対象としたペアレントトレーニングを共著者の岡村章司氏(兵庫教育大学大学院)

と一緒にいったときに、その 10 人のために作ったワークブックやワークシートをペアトレの最終回の日にお手製の冊子にしてプレゼントしたのが始まりだった。

そのときに数冊余分に冊子を作り、授業や研修などの度に紹介すると受講者から「分けて欲しい」というリクエストが後を絶たず、その度にコピーしては綴じるという作業を繰り返し、結局 100 冊を超える冊子を手作りすることになってしまった。これはニーズがあるのかも？と最初の出版社である日本文化科学社に企画を持ち込み、それが無事に通ったおかげでこの世に書籍としてデビューできた。とかく行動分析学は難しい(確かにスキナーの文章などは超難解であるが)と言われがちなところをなるべくそぎ落とし、専門用語をほとんど知らない一般の人にわかるように・・・と書き下ろしたものであった。一度は、海外の見知らぬ保護者から「この本で我が子との関り方が救われました」というメールを受け取り、「ミリオンセラーではないけれど、一人でも誰かの人生に深く関われ、そしてその人が幸せになる手助けとなった本が出版できた」と身体の中をざわざわするものが走った。このことは「100 万冊売れる」以上に価値があるんだ、と最初の動機が知らぬところで実現していることに心底、「書いてよか

った、出版してよかった」と涙が出た。

その後、再版を何回か重ねていたにもかかわらず、10年経つ頃に出版元の方でそろそろ絶版にしたいという話になり、どうしよう・・・と悩んだ末、別の出版社が「そのまま」出版してもよいという許可を出版元から得ることができたのである。これは本当に有難かった。当初は「そのまま」出版社だけ変えて出そうか・・・と思っていたが、新しく出版を引き受けてくださった金剛出版からも「全く同じではなく、加筆して欲しい」というリクエストが出され、また実際書いたときから10年も経っていると最初の文章では足りないところや逆に削除してもよいというところも見えてくる、ということで見直し・書き直し作業が始まった。一番大きく変えたところは、想定読者である。最初の書籍は保護者対象という口調で書いたもので、どうしても教員を始めとする専門職の人にはすんなり入りにくかったところもあったと推察している。今回の書籍では、「保護者だけではなく、先生にも読んでもらえるように」と両者の視点を織り込みながらの文章に修正してある。

大方のところは最初の書籍の文章を加筆修正していったが、今回完全に書き下ろした部分は「第1部のステップ1:ありのまま上手への道」である。ここはまず困っているその事象をその人の言葉で余りきばらず表現するところからスタートする。その表現が本当に「ありのまま」子どもを見ていることになっているのかについて、その後丁寧に見直していくというプロセスを踏んでいる。書籍の副題にも付けた「ありのまま」という用語は、言わずと知れた数年前のディズニー映画「アナゆき」でも大ヒットした主題歌のキーフレーズである。「ありのまま受け止めて欲しい」「ありのままの自分を見て、わかって」というメッセージが日本中に溢れ返っている。しかし、そのキーフレーズを耳にする度に「あなたは、本当にありのままの子どもの行動が見えているんですか？」と問いたくなるような、根拠なき行動の理由付けは枚挙にいと

まがないにもかかわらず、である。

「ありのまま」と言うならば、「問題行動を子どものせいにしないで、ちゃんと環境を見てよ！」そう訴えるために、かなりの紙面を割いている。特に「自己肯定感が低い」といった子どもの内的状況に言及する表現にはかなり厳しい見直しを求めている。しかし、このステップ1で行動を表現するときにいかに根拠なき理由付けが入り込んでいるかをしっかりと認識し、その場で起きていることを語義通り「ありのまま」に観られるようにならないと、ステップ2、3に進んでもうまくいかないだろう。逆に本当に「その場で何が起きているのか」について余計な解釈を含めず描写できる人は行動分析学の原理などを知らなくても実際の現場では問題解決をすることができている事例も多々ある。それほど、このステップ1は重要なのである。もちろん、この「ありのまま」という言葉を副題にすることで、書籍そのものへの「とっつきやすさ」を狙ったのは確かである。

そして、今回迷った末に加筆したのが、ステップ7の「自分観察上手への道」である。親御さんが我が子のことで、あるいは先生が担当の児童生徒さんのことで悩み疲れていらっしゃるときに、トライしてもらいたいワークを一つだけ組み込んでいる（本当はもう少しあったが、まだ勉強不足なため削除した）。それは「自分の揺らぐ気持ちを“ありのままに”観察する」ということである。行動分析的に言えば、おそらくこれは「私的事象の観察」ということになるだろう。もう少し違う言い方をすれば、「マインドフルネス」となるかもしれない。実際、アメリカではペアレントトレーニングにこのマインドフルネスを取り入れているという報告もすでにたくさんある。（例えば、Dumas, 2005）

実は、今これを書いている2020年4月は世界中がコロナウィルスによる感染症に脅かされ、日本においても全国に緊急事態宣言が出され、外出自粛を余儀なくされている真ただ中である。私自身約1か月、電車にも乗っていないし、

大学の会議は全部オンライン会議システムを使っている。まさに世界中の人々が先の見えない不安や焦り、身近な人への怒りで満ちていると言っても過言ではないだろう。根拠もわからないのにトイレトペーパーを買いに走り、マスクは市場からなくなってしまっている。こんなときにこそ、先のマインドフルネスが役立つと私は自身の 10 年近い実践から確信している。何を恐れているのか、何に揺らいでいるのか、子どもをありのまま観て、また自分の心もありのままに観る、要するに基本はいつも「客観的に観る」ということなのである。それが子どもを救い、そして大人である自分をも救う。

この本の続編として、そして次に保護者に届けたいのは、この「自らの心（広義には私的事象、狭義には内的言語行動と捉えている）の整

え方＝マインドフルネス」の手法である。揺らぐ自分の心を整えて、落ち着いて我が子に関われるようにするために、また一刻も早くそのことを届けたい気持ちで、日々の仕事を続けている。

文献：

Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 34, 779-791.

＜自著を語る＞

『発達が気になる幼児の親面接 —— 支援者のためのガイドブック ——』

井上 雅彦
(鳥取大学 医学部)

発達に遅れや偏りのある幼児に関する心理発達相談のニーズは非常に高い。この領域の支援者には、子どもの発達と心理、病理、行動的な問題とその機能、支援技法、親の不安や抑うつと対処、親子の相互作用、親や家族を支える資源など生物心理社会モデル (bio-psycho-social model) に沿った幅広い知識と支援技術が求められる。国家資格である公認心理師においても基礎的な心理学と臨床心理学、そして多職種連携のため他領域の制度を学ぶことが必須とされている。

しかしながら、これらの領域は、発達心理学、

臨床心理学、行動分析学などに分散しており、基礎から総合的かつ実践的に学べる書籍は少なく、大学院の心理相談実習における臨床家養成においても適切な書物がないか思案していたところであった。ある時、ゼミの修了生たちとの会話の中で、こんな本があればよいのにと話になり、「ならば作ってしまおう」ということになった。しかし、面接構造やアセスメントなどの基礎知識、事例の抽出や内容について著者で何度も検討会と読み合わせを行い、数度の書き直しを行った結果、約三年越しでの出版となった。

本書は幼児期の発達相談に絞って、この時期の発達や障害特性、機能分析などのアセスメントの目的や方法にとどまらず、子どもの自由遊び場面や親面接の中でのインフォーマルなアセスメントの方法、フィードバックの方法などが前半部分に統合的に盛り込まれている。また、後半は実際の相談事例の見立てから支援方針のエッセンスが書かれており、基礎から実践まで統合的に学べるよう構成した。後半の事例部分

は、同じ主訴であっても状況が異なる複数の事例を取り上げた。初心者は、子どもの発達や行動など部分的な情報のみから、ステレオタイプに支援方針を出してしまうリスクを抱えている。未診断の場合や親や家族状況に支援が必要な場合など、子どもと親を取り巻く状況は様々であり、個々のアセスメント情報は総合的に活用することではじめて個に応じた支援方針が得られるのである。

<連載：いま、こんな研究をしています（19）>

行動分析でスベらないメタファー

嶋 大樹
(同志社大学 心理学部)

嶋：不安にならないように頑張るのって、流砂の中でなんとか抜け出そうと頑張るのに似てませんか？

クライアント：……？ 流砂？ どういうことですか？ （キョトンとして固まる）

嶋：（やばい！ またやっちゃった！ 困ったな……）えーっと、流砂というより、海とかで溺れかけてて、必死でもがいてるような状況って言ったほうがわかりやすいですかね？

クライアント：？？ うーん……？ そう、ですかね？ （困った顔でフリーズする）

嶋：（めっちゃスベってるやん！ 夕方のグレンデ※か！）えっと、溺れないように頑張ると、余計に溺れちゃいませんか？ 疲れますよね？ じゃあ溺れないようにしようとする……（メタファーの解説はギャグの解説くらい禁忌なのに……。助けてー）

カウンセリングをしていて上記のような場面に遭遇したことがある方、結構おられるのではないのでしょうか。え、ないですか？ お前が

下手なだけだっけ？ まあ、それはそうなんですけど……。いずれにせよ、メタファーを使ってバシッとかつこよく決めようと思っても、なかなか教科書みたいにうまくはいかないものですよね。あ、メタファーがカウンセリングとどう関係するか、ですか？ えーとですね、アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）では意識的にメタファーを使って支援を進めていきます。関係フレーム理論（RFT）の観点からのメタファー研究もいくつか出ていて、クライアントの行動変容に寄与すると言われてます。メタファーとは比喻のことで、「AはBのようだ」とか「BのようなA」といった形式を取ります。ここで、Aは喩えられる側で、ターゲットと呼ばれます。対するBは喩える側で、ソース（ヴィークル、ベースとも）と呼ばれます。それぞれは共通の特徴を有している必要があります、その特徴はソースにおいてより明瞭であることが求められます。RFTの解釈では、ターゲットとソースの関係ネットワーク（これもメタファーです。ネットワークが存在すると

想定しているわけではないので) 同士を関係づけることで、ソースにおいて明瞭であった特徴がターゲットにおいても引き出され、その結果ターゲットの機能が変化するとされています。

ここで、「行動分析家は戦闘民族だ」というよく耳にする(?) メタファーを考えてみます (Figure)。右側がターゲットで、左側がソースです。「戦闘民族」は“好戦的”で“過激”という刺激と等位関係におかれているとします (既知の知識)。そうすると、恐怖や逃避を

惹起させるかもしれません。そういった機能を持つ「戦闘民族」が「行動分析家」と等位の関係におかれると (水平方向の矢印)、ソースの有する“好戦的”で“過激”という刺激が派生的に関係づけられ (左側の点線矢印)、会ったこともない「行動分析家」にも恐怖や逃避を惹起させるようになるかもしれないということです。ざっくりまとめましたが、これがメタファーの正体です。

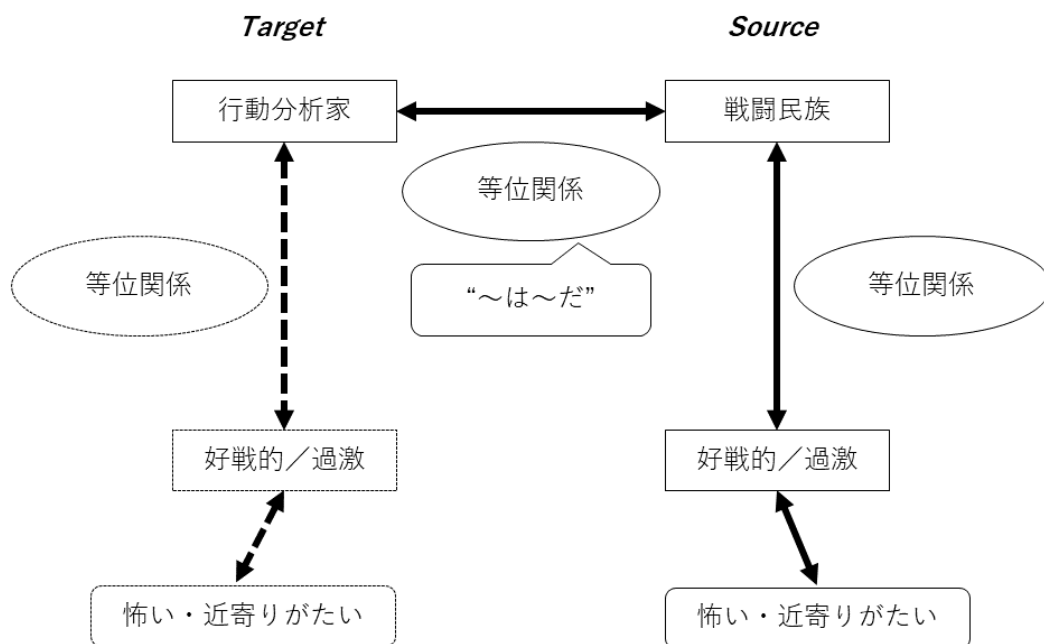


Figure RFTによるメタファーの分析

さて肝心の研究の話です。先程、ソースはターゲットよりもある特徴が明瞭である必要があると述べました。臨床場面では、より明瞭な特徴を有するソースにするために、クライアントの体験に近いものや身近にあるものを題材として選ぶことが必要になります。クライアントの文化や学習歴に整合しないメタファーは効果がないばかりか、逆効果になる可能性があることも指摘されています。つまり、日本とは

異なる文化圏で作成された翻訳版のメタファーをそのまま使うのには、注意が必要ということになります。そこで、まずは文化的背景に着目して、日本文化向けに改良したものと従来の翻訳版とで比較をしてみることにしました。

方法はいたって簡単です。冷水耐久時間が、不快な体験の受容を促すメタファーによってどの程度増大するかを調べるというものです。冷水耐久課題は ACT のエクササイズやメタフ

ァーの効果を調べる実験でよく用いられるものですが、1〜4℃程度の冷水にただひたすら手を浸すという恐ろしい課題です。これを拷問実験と呼んでいたのですが、あ、これもメタファーですね。とにかくしんどい実験で、倫理上冷水に手を浸す時間は5分が上限なのですが、何名かはベースライン時点でそれを上回ってしまいます。設定温度が高かったかなーと思って、実験後に何度か自分も手を浸してみたのですが、やっぱり冷たいやないかいっ！ どう頑張っても1分半が限界です。本当にありがとうございました。

そんなこんなでたくさんの犠牲者参加者にご協力いただいて（本当にありがとうございました。冗談抜きで）、なんとか比較するところまでこぎつけました（これもメタファー！）。分析してみると、改良版のほうが介入後の耐久時間が長い……傾向があったのですが、めっちゃ延びた人が数名いただけという、なんとも言えない結果となりました。好意的に読めば、効く人にはめっちゃ効くといったところでしょうか。もっと個人の経験に焦点化する必要がありそうだなと考えているところです。現在拷問実験第二弾を計画中です。コロナが収まって濃厚接触が可能になったら拷問部屋にご招待し

ますので、興味のある方はぜひ。

というような感じで、ことばの力に着目して、臨床に活かせるような研究をしたいと思っています。外来カウンセリングはどうしてもことばでのやり取りに頼らざるを得ないところがあるので、その力をうまく使えるように、臨床も研究も楽しく修行中です。メタファーはその取っ掛かりとしてはかなり面白いところだったなと振り返っています。うまくメタファーを使えた／使えなかった、こんなメタファーを作った、クライアントや学生が面白いメタファーを使っていた、といった情報があれば、ぜひ教えてください！

最後に、カウンセリングもお笑いと同じです。メタファーもネタもスベらないのが一番。このあたりでお後がよろしいようで。

註

※ 昼間に溶けた雪が、夕方に気温が下がってアイスパーンになる。スキーで氷の上を滑るのは怖い。メタファーがスベったときも怖い。スキーをしたことのある方は、夕方のゲレンデメタファーから、セラピー中にスベる感じが理解していただけたはずだ。

<連載：いま、こんな研究会しています（11）>

RFT研究しませんか？

茂本由紀

（京都文教大学 臨床心理学部）

このたび、同志社大学の大屋先生よりお誘いいただきまして、あこがれの行動分析学ニューズレターに寄稿させていただきました。今回は、皆様に、私と有志のグループで実施しているRFTの研究会について紹介できればと思います。研

究会について紹介する前に、少し私の研究についても紹介したいと思います。

私は、関係フレーム理論をテーマに研究を進めております。皆様は、既にご承知おきのこととは思いますが、簡単に関係フレーム理論につ

いてご紹介できればと思います。関係フレーム理論とは、人間の言語や認知を、関係フレーム反応という般性オペラント(反応クラス)から分析や検討を行おうとする枠組みのことです(Hayes et al., 2001)。この理論は、Sidman(1994)の刺激等価性から派生し、ルールやルール支配行動の研究を経て、発展した理論になります。この理論が提唱されたことで、今まで行動分析の視点で扱うことが難しかった人間の言語や認知を扱うことができるようになりました。さらには、この理論を基盤として、認知行動療法の第3世代である Acceptance & Commitment Therapy (ACT)が登場することとなります。

私自身は、ACT を用いた心理療法を実施するとともに、関係フレーム理論の中核である関係フレーム反応を測定するための測定法の開発しております。特に、日本語の語彙特性を考慮した測定法の開発を進めております。現在、関係フレーム反応の代表的な測定法は、Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP; Barnes-Holmes et al., 2006)です。IRAP は、関係フレーム反応を測定する測定法として開発され、関係フレーム反応の実験室実験では大変有用な測定法となっております。しかしながら、IRAP は、英語を基礎に開発されていることもあり、日本語の語彙特性を十分に考慮した測定法であるとは言い切れません。その上、関係フレーム反応は、言語の性質や文化的背景の影響を受けた反応であり、言語の性質や文化的背景を考慮した測定は必須であると考えられます。そのため、日本人の関係フレーム反応を測定するためには、日本語の性質に沿った測定法が必要ではないかと考え、IRAP に代わる測定法として、日本語の性質を考慮した漢字迷路課題という測定法の開発に取り組んでおります。

上述のように、日本人を対象に関係フレーム理論を検討し、関係フレーム反応の測定を行うためには、日本語の性質を考慮することは重要であると考えています。しかしながら、国内で

RFT を専門に研究されている方はそう多くありません。そのため、日本語の性質を考慮した RFT に関する意見交換を行う環境が少ないというのが現状です。そこで、意見交換という行動の頻度が低いのであれば、行動の頻度が増加する環境設定すれば良いのだと考え、現在、RFT に興味のある研究者に声をかけ、RFT 研究会を定期的に実施しております。

RFT 研究会では、RFT 研究に興味のある若手の有志が集まり、月に1回ほど Web 上でミーティングをしております。研究会の最終目標は、RFT に関する研究を実施し、発表することを目指しています。現在の主な活動として、RFT の現在までの研究を概観することを目的に、『The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science』を輪読しながら、各自が疑問に感じたことをシェアしつつ、疑問を解決するためには、どんな研究ができるかを平日の夜に熱く議論しています。日本語だからこそ、日本の文化的背景があるからこそその研究を実施し、その研究成果を世界に発信していければと考えております。もし、RFT について議論を交わしたいという方がいらっしゃいましたら、ぜひ一度お声かけください。RFT 研究にご興味のある方のご参加お待ちしております！！

引用文献

- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Power, P., Hayden, E., Milne, R., Stewart, I. (2006). Do you really know what you believe? Developing the implicit relational assessment procedure (IRAP) as a direct measure of implicit beliefs. *The Irish Psychologist*, 32, 169-177.
- Hayes, S. C., Fox, E., Gifford, E. V., Wilson, K. G., Barnes-Holmes, D., & Healy, O. (2001). Derived relational responding as learned behavior. Hayes, S.C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Ed.), *Relational frame theory: A*

post-skinnerian account of human language and cognition. New York, NY: Plenum Press.

Sidman, M. (1994). *Equivalence relations and behavior: A research story*. Boston: Authors Cooperative.

<開催告知>

日本認知・行動療法学会第46回大会のお知らせ

本学会と日本認知・行動療法学会は大会案内の相互掲載をしています。大会の概要・会場案内・参加登録・演題募集など、詳細は年次大会ホームページをご覧ください。

日時：2020年9月11日（金）～9月13日（日）

（大会を11・12日に実施、ワークショップを13日に実施予定）

会場：安田女子大学

テーマ：「基礎研究の臨床応用の協働と新たな展開」

大会会長

岩永 誠（広島大学）

年次大会ホームページ

<http://jabt.umin.ne.jp/i/activities/3-1annual.html>

プログラム内容（予定）

指定：特別講演，教育講演，大会企画シンポジウム，有料ワークショップ

募集：自主企画シンポジウム，ケーススタディ，一般演題（ポスター）

編集後記

新型コロナウイルス感染症が拡大し、非常事態宣言が全国に拡大され、生活するだけでも一苦労な日々が続いています。皆様におかれても大変な日々を送られているのではないかと存じます。国や専門家が、感染防止のために国民の行動変容を訴えています。その用語をメディアから毎日聞く日が来るとは…と驚いています。行動習慣も楽しく変えられるといいですね。行動分析学を専門とする者として貢献できることを考

えながら、ずっと脇においていたプログラミングに取り組みながら、始めようと思っていた趣味にツバつけながら、在宅勤務の運動不足による肩こりと戦いながら、まだ何も成し遂げられていないのが、残念な私の現状です。論文も書かなくちゃ。長期戦になりそうなので、焦らずいこうと思います。皆様も、どうかお身体ご自愛ください。

(OA)

J-ABA ニュース編集部よりお願い

- ニュースレターに掲載する様々な記事を、会員の皆様から募集しています。書評、研究室紹介、施設・組織紹介、用語についての意見、求人情報、イベントや企画の案内、ギャクやジョーク、その他まじめな討論など、行動分析学研究にはもったいなくて載せられない記事を期待します。原稿はテキストファイル形式で電子メールの添付ファイルにて、下記のニュースレター編集部宛にお送りください。掲載の可否については、編集部において決定します。
- ニュースレターに掲載された記事の著作権は、日本行動分析学会に帰属し、日本行動分析学会ウェブサイトで公開します。
- 記事を投稿される場合は、公開を前提に、個人情報等の取扱に、十分ご注意ください。

〒635-0832 奈良県北葛城郡広陵町馬見中 4-2-2

畿央大学 教育学部 大久保研究室内

日本行動分析学会ニュースレター編集部 大久保 賢一

E-mail: kenichi.ohkubo@gmail.com