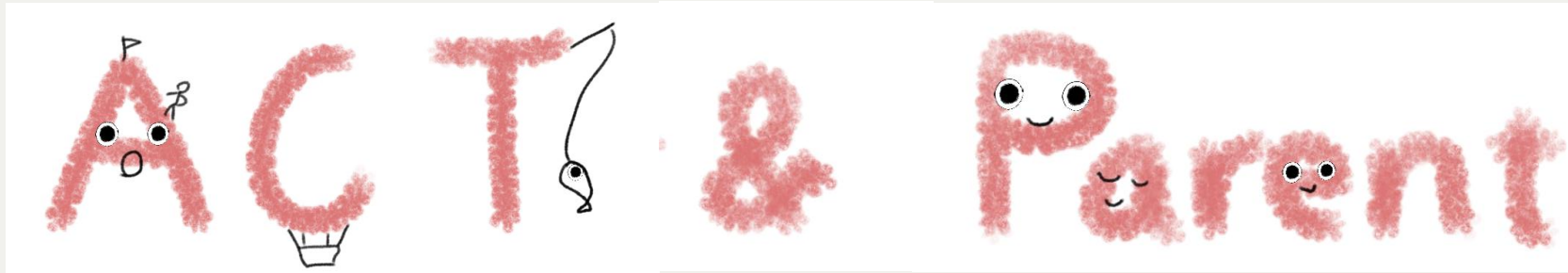


第39回公開講座
駒澤大学コミュニティ・ケアセンター

自分らしい子育てって？



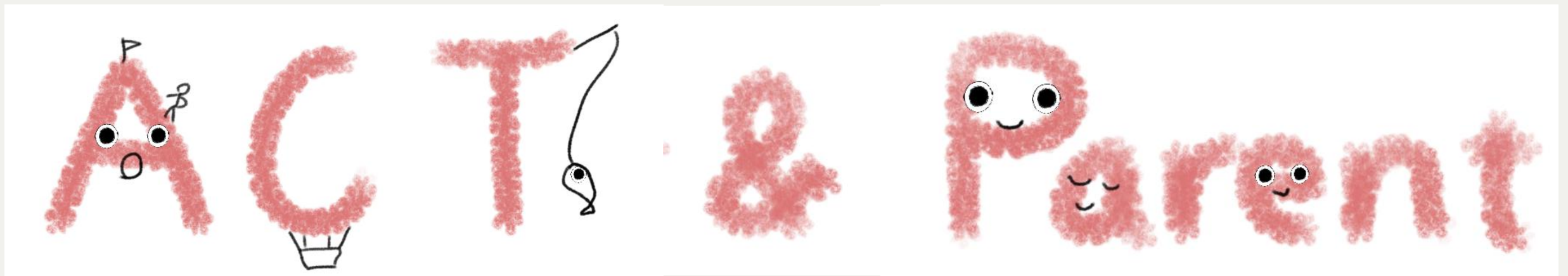
アクセプタンス&コミットメント・セラピーと
ペアレント・トレーニングを知ってみよう



講師：岡島純子

駒澤大学文学部心理学科

アクセプタンス & コミットメント・セラピー とペアレント・トレーニングを知ってみよう



Acceptance & Commitment
Therapy

Parent Training

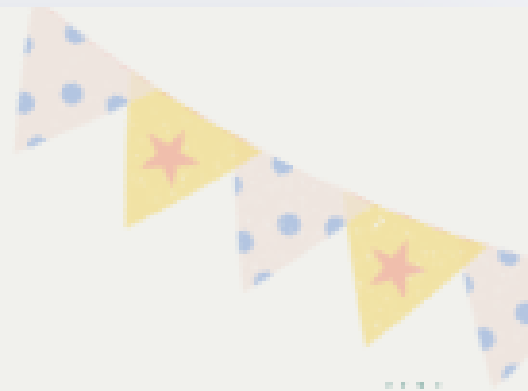
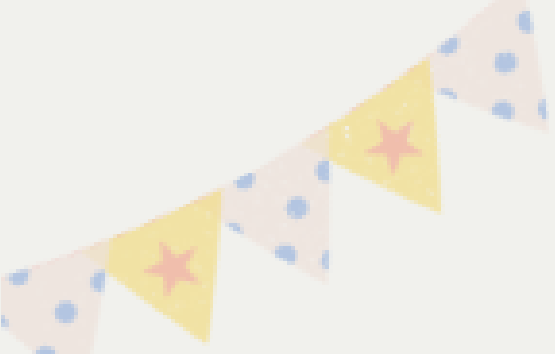


本日の内容

14:00～14:50 講義
アクセプタンス&コミットメント・セラピー
とペアレント・トレーニング

14:50～ エクササイズ&ワーク

15:20～ まとめと質疑応答



アクセプタンス & コミットメント ・ セラ ピーとペアレント ・ トレーニング

子どもの養育へのつらさ

人前ではずかしいわ、
変な子どもだと思わ
れる

躾ができていない親
だと思われる！

お菓子かって！

お菓子は今日、1つ
買ったでしょ



どう対応したらい
いのかしら？

もう、買ってあげちゃ
おう

私のしつけ方に問題
があったのかしら

子どもの特徴

ルールにこだわる

没頭する

融通がきかない

話し方が丁寧すぎる

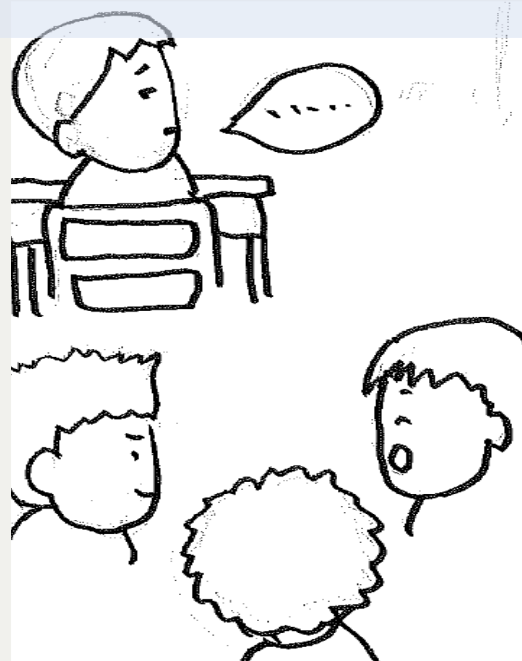


依存的

受動的

主体性が弱い

要求を受け入れる

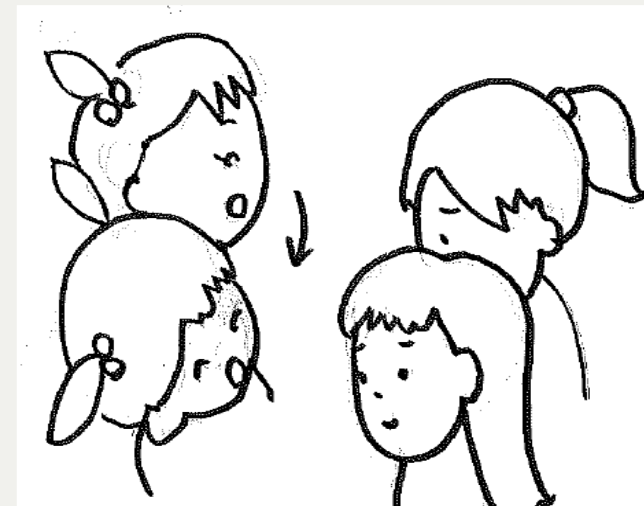


よくしゃべる

一方的

恥じらいがない

距離をとるのが苦手



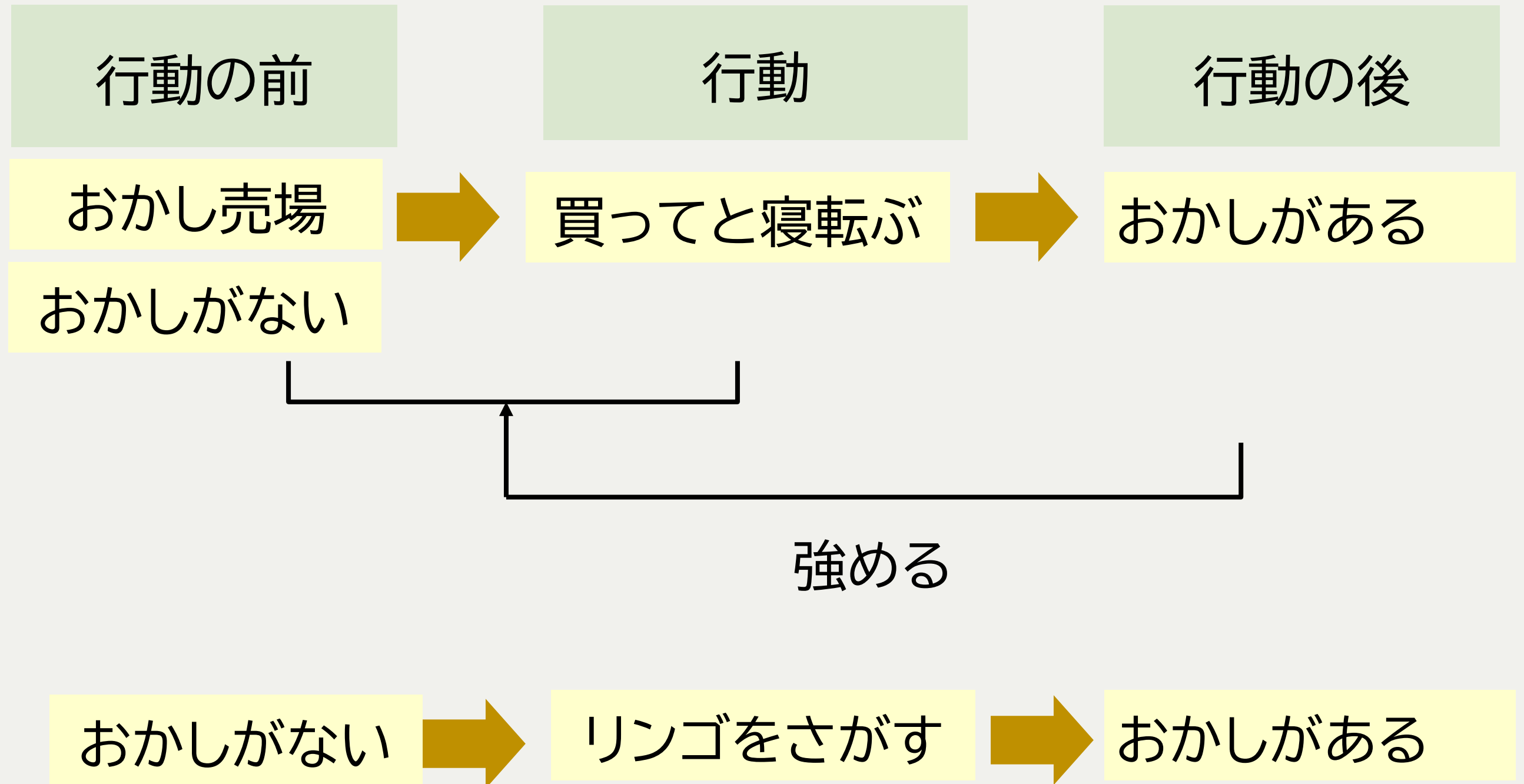
新しい場面が苦手

対人緊張がある

固まる

先のことを心配する

行動のしくみ(オペラント条件づけ)



オペラント条件づけによる 4つの随伴性

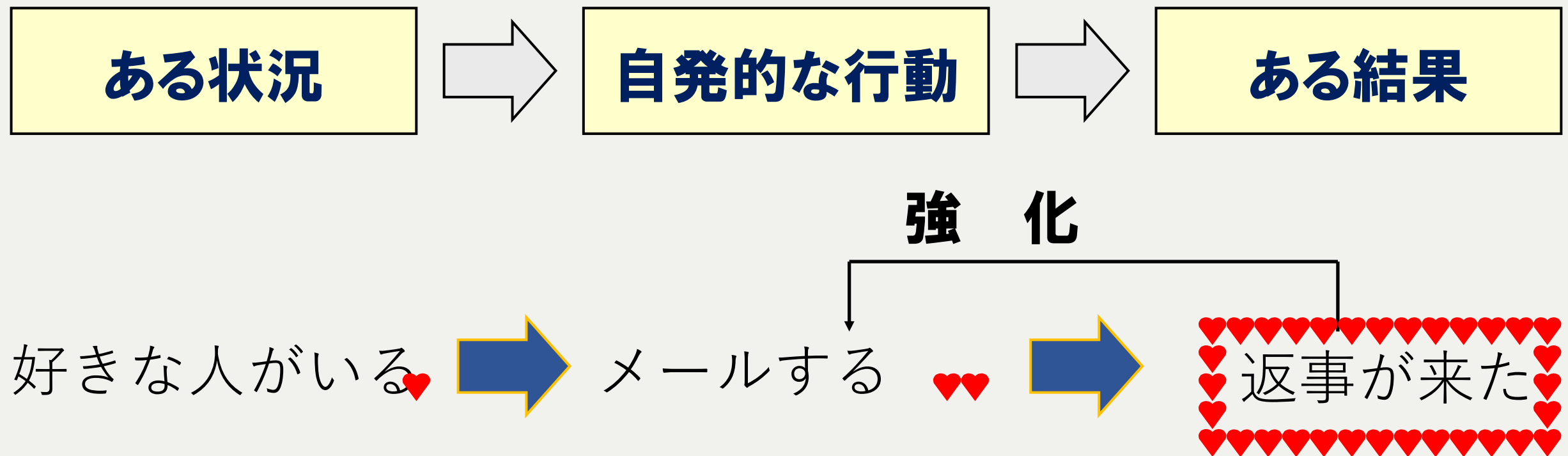
	出 現	消 失
好 子	①強 化 ↑	②弱 化 ↓
嫌 子	③弱 化 ↓	④強 化 ↑

好子：行動の**直後に出現**すると、その行動の**将来の生起頻度を上げる**刺激，出来事，条件

嫌子：行動の**直後に出現**すると、その行動の**将来の生起頻度を下げる**刺激，出来事，条件

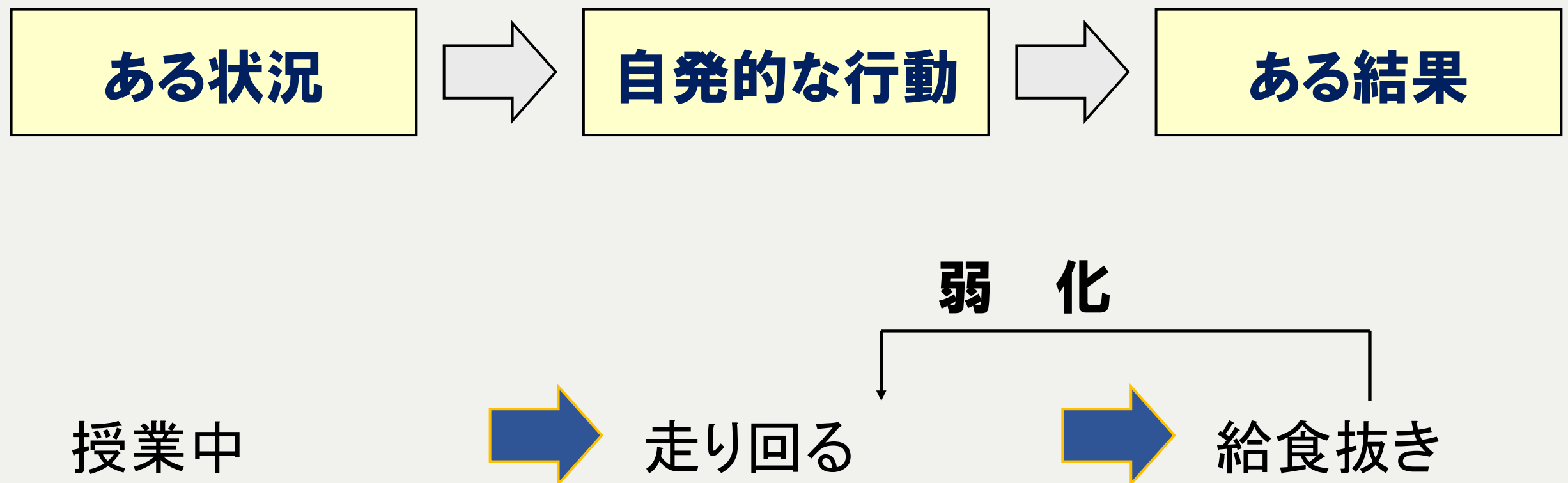
①好子出現による強化（正の強化）

行動の直後に好子が出現したり好子が増加するという経験をすると、その行動は将来起こりやすくなる。



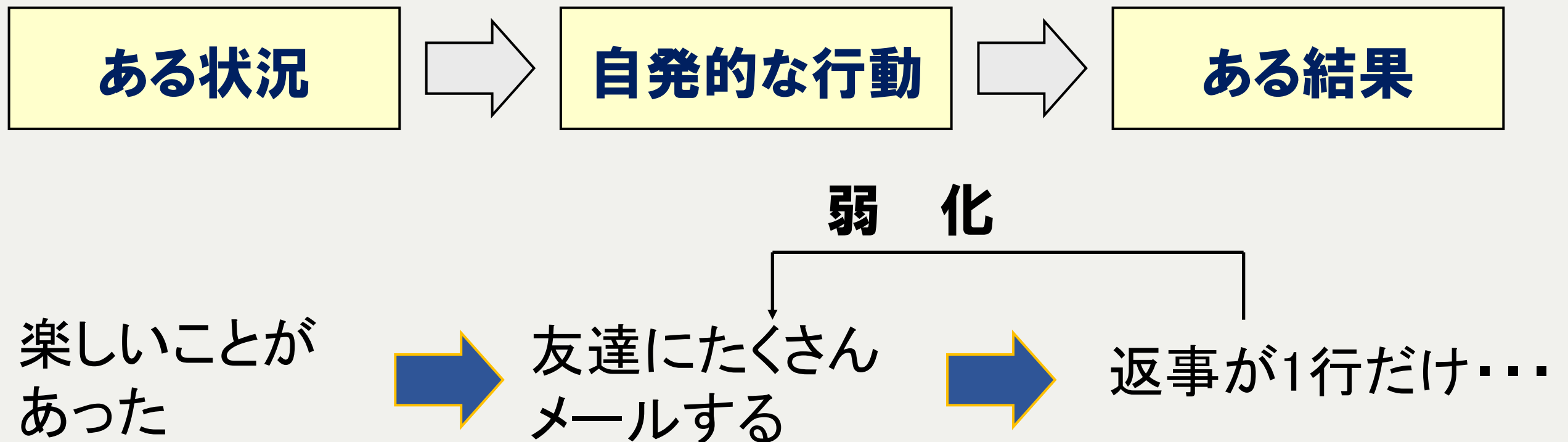
②好子消失による弱化（負の罰）

行動の直後に好子が消失したり好子が減少するという経験をすると、その行動は将来起こりにくくなる。



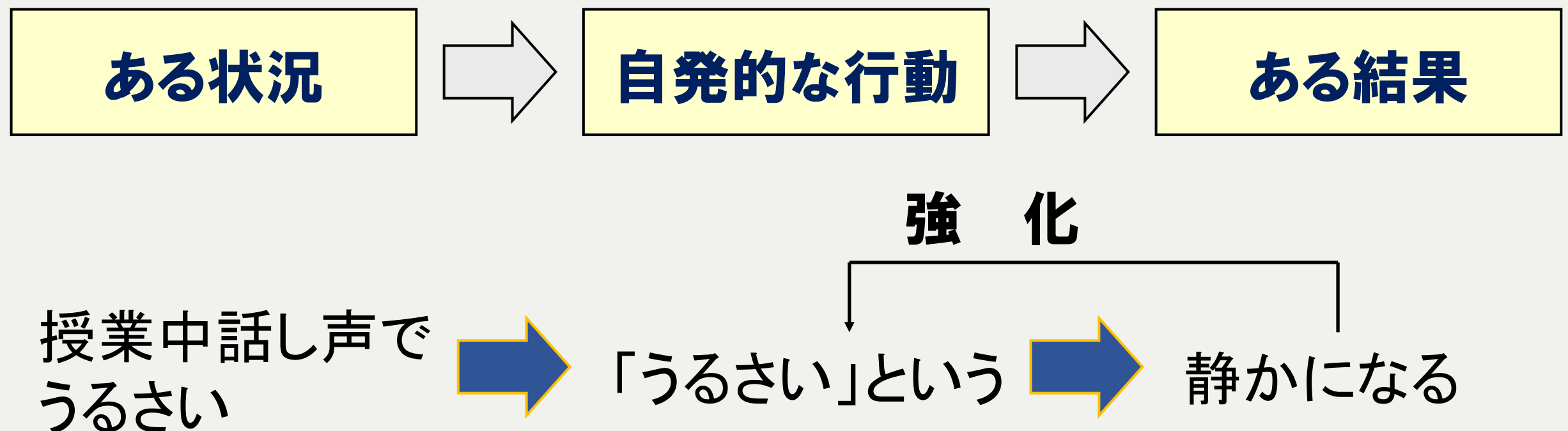
③嫌子出現による弱化（罰）

行動の直後に嫌子が出現したり嫌子が増加するという経験をする、その行動は将来起こりにくくなる



④嫌子消失による強化（負の強化）

行動の直後に嫌子が消失したり嫌子が減少するという経験をする、その行動は将来起こりやすくなる。



オペラント条件づけによる 4つの随伴性

	出 現	消 失
好 子	①強 化 ↑	②弱 化 ↓
嫌 子	③弱 化 ↓	④強 化 ↑

①好子出現による強化
(正の強化)

②好子消失による弱化
(負の罰)

③嫌子出現による弱化
(罰)

④嫌子消失による強化
(負の強化)

子どもの養育へのつらさ

人前ではずかしいわ、
変な子どもだと思わ
れる

躾ができていない親
だと思われる！

お菓子かって！

お菓子は今日、1つ
買ったでしょ



どう対応したらいいのかしら？

もう、買ってあげちゃ
おう

私のしつけ方に問題
があったのかしら

気持ちを柔軟に アクセプタンス&コミットメント・セラピー



不快な感情や感覚を抑
圧したり、追い出したりし
ようとせず、不快な感情
の居場所を作ってみる

未来への心配や過去の後悔
について頭がいっぱいになる
ことなく、現在の瞬間に浸ること
ができる

心の中で一番大切にし
ているもの、どんな人間
になりたいか、自分にとっ
て最重要で意味のある
事は何かということに気
づく、はっきりさせる

うけいれる

「今、この瞬
間」にふれる

大切なもの

ぬけだす

心理的
柔軟性

大切なものにあわ
せた行動

苦痛で不快な思考に脅かされ
たり、不快感や心配、憂うつな
どを感じることを弱めるために、
思考と新たな関係を築くことで、
思考に左右されすぎない

いろいろな
評価

物事の良し悪し、公平か否かにつ
いての判断をせずに、現実と争う
こともしないこと、物事があるがま
まにみることができる

人生を豊かにする
ために自分が価
値をおく方向に向
かって行動する



行動理論によるエビデンスの蓄積

特に、「認知」はもともとスキナーが**言語行動**として行動分析可能であることを**理論的に説明していた**が、実証はされていなかった。そこに注目して研究を続けたのが、ヘイズである。

ルール支配行動

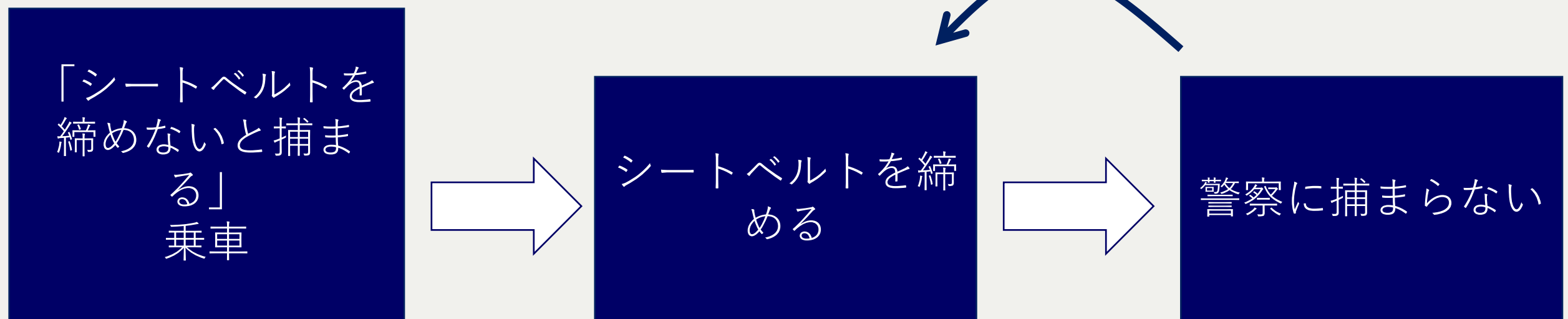
スキナー, 1969 → ヘイズ, 1989

- ・ 行動の結果が直接その行動を強化できないのにも関わらず、制御される場合がある
- ・ 直接体験していない有益な行動を始めたり、直接体験が無くても危険を回避したりする
- ・ 何年もの先の大きな好子に向けて努力する
- ・ 随伴性を言語的に記述した結果によって制御される

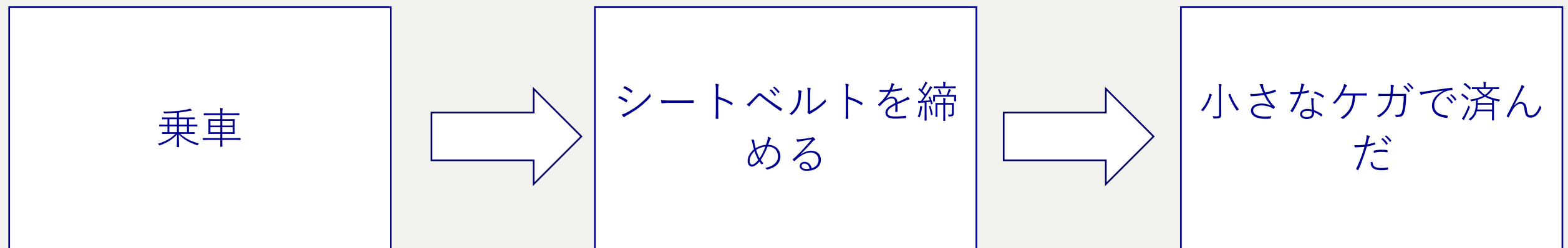
認知を言語行動として捉える

① 随伴性の中の言語行動 〈刺激—反応〉

ルール支配行動



随伴性形成行動



行動理論によるエビデンスの蓄積

特に、「認知」はもともとスキナーが**言語行動**として行動分析可能であることを理論的に説明していたが、実証はされていなかった。そこに注目して研究を続けたのが、ヘイズである。

人物紹介

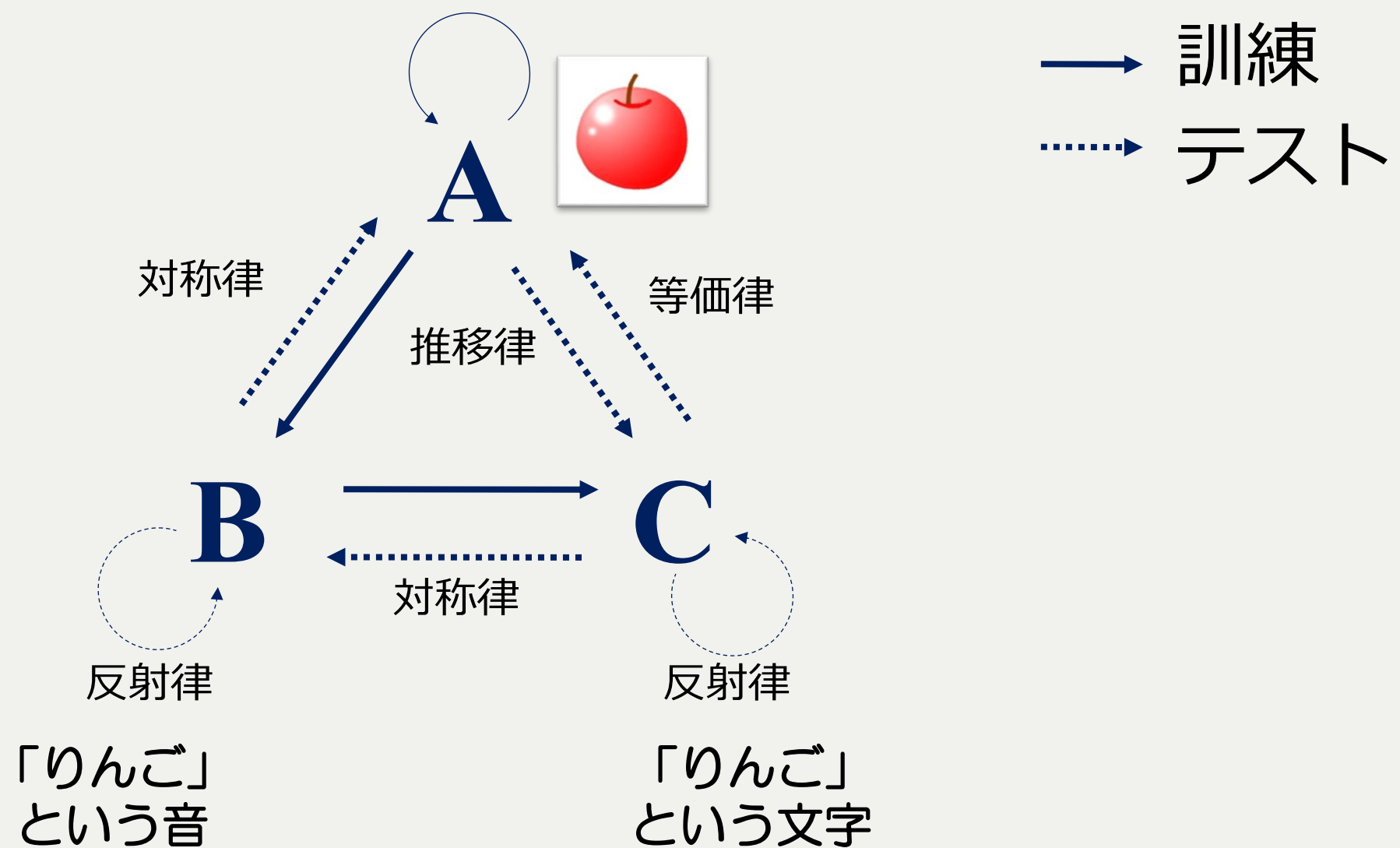
Steven C. Hayes (1948-現在,
臨床心理学者, 行動分析家)



言語行動に関する研究を行い, **ルール支配行動**
を実験的に検証。**関係フレーム理論**
(Relational Frame Theory: RFT) や **アクセ**
プタンス&コミットメントセラピー (ACT; 1999)
を提唱。

認知を言語行動として捉える

② **刺激等価性**：随伴性に関係なく獲得〈刺激—刺激〉すべての「律」が整ったときに刺激等価性が成立したと言う



刺激等価性による機能の転移：りんご（A）を食べて美味しかった経験があると、「りんご（B）好き？」と聞かれたときに「おいしいよね」と答えやすくなる

「BはC」の訓練とテスト

「りんご」
という文字 → 「りんご」
という音

子ども：ぱぱ、これ、
なんてかいてあるの？

パパ：りんごってかいてあるんだよ。

パパ：これはなんと読むでしょう。

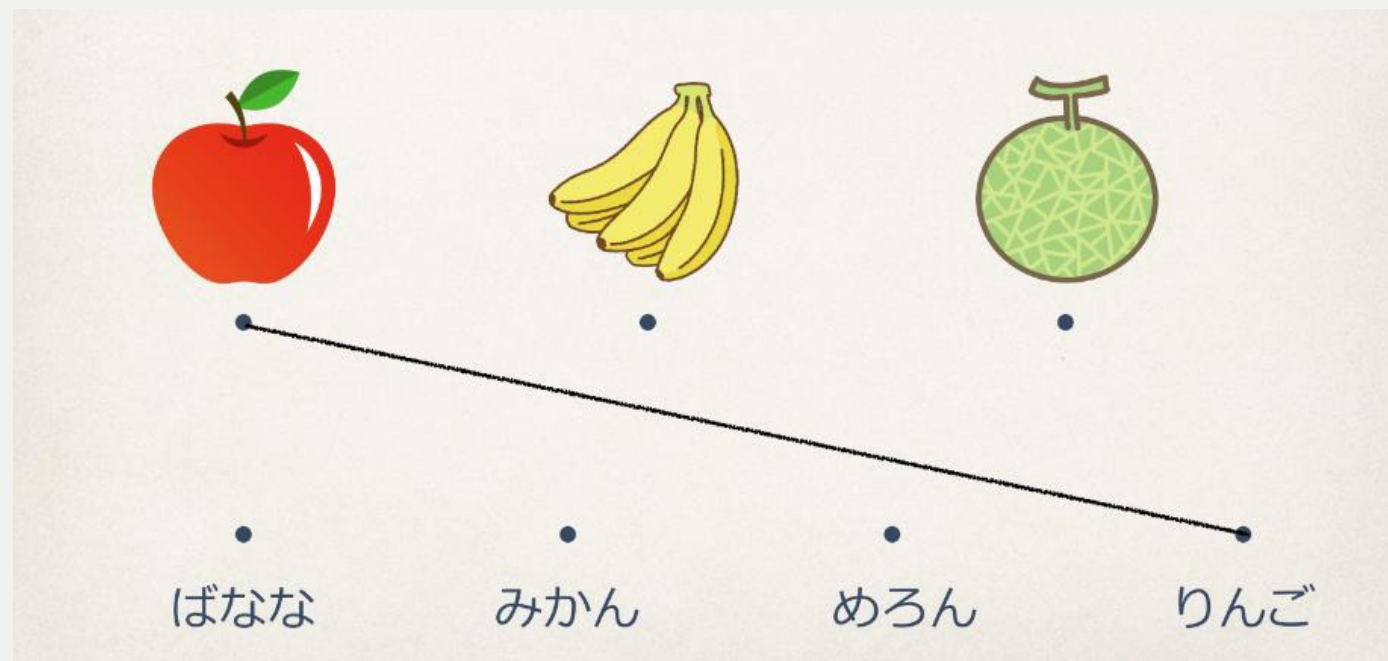
子ども：りんご！

「AはC, CはA」のテスト

パパ：同じものを線でむすぼう！



「りんご」
という文字



- AはC、CはAを訓練していなくても解答できる
- ヒト以外の霊長類でも刺激等価性の形成は難しい
- 刺激等価性はヒトの言語や認知の基盤能力

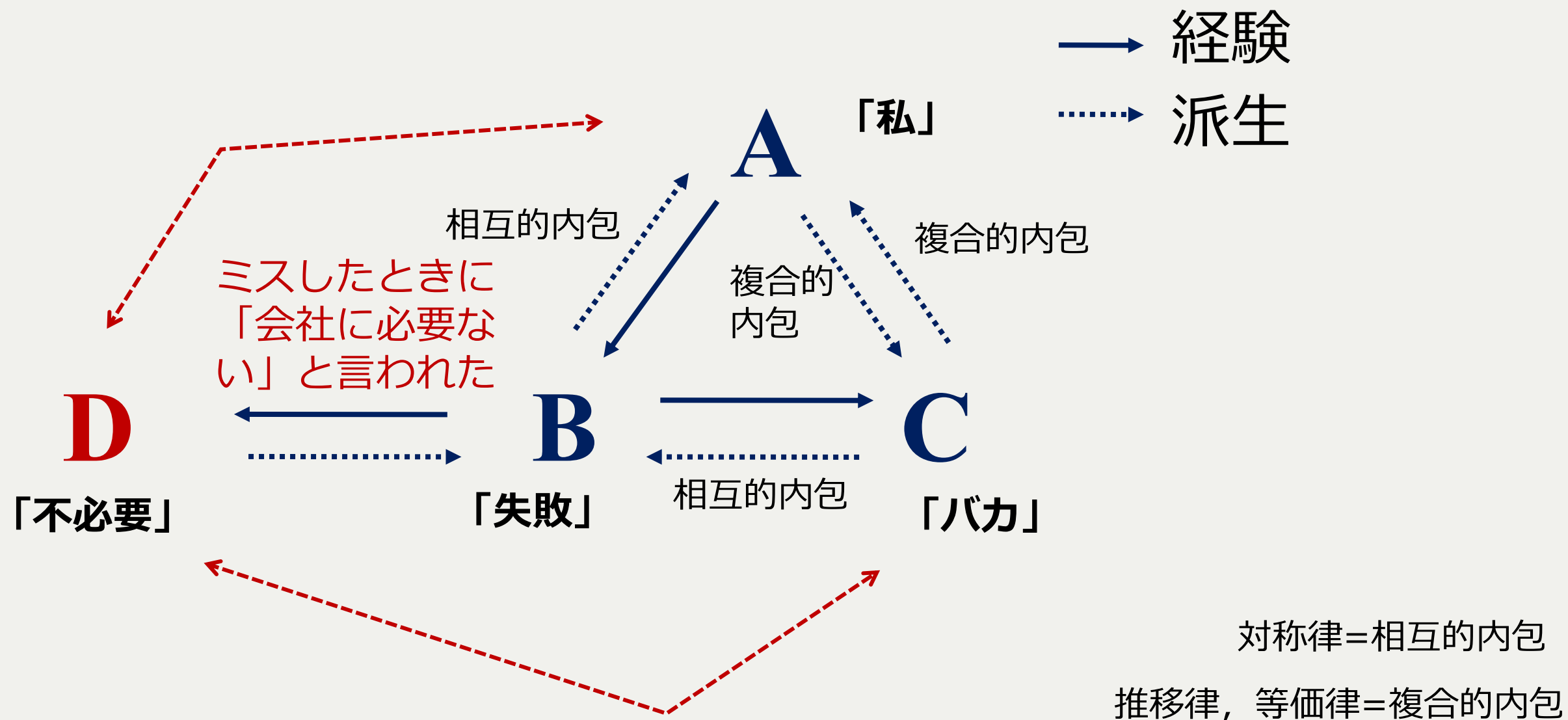
刺激等価性 (Stimulus Equivalence)

1960年代以降、シドマン (Sidman, M.) らによって、複数の刺激関係が作られると、直接学習していない刺激関係が出現することを報告。 = 刺激等価性

- (1) 物理的な類似性のない刺激Aと刺激Bが関係づけられる
($A = B$) → 恣意的な関係①
- (2) 物理的な類似性のない刺激Bと刺激Cが関係づけられる
($B = C$) → 恣意的な関係②
- (3) ①と②が成立すると、直接関係づけが行われていない
AとCが関係づけられる ($A = C$) → 派生的な関係

認知を言語行動として捉える

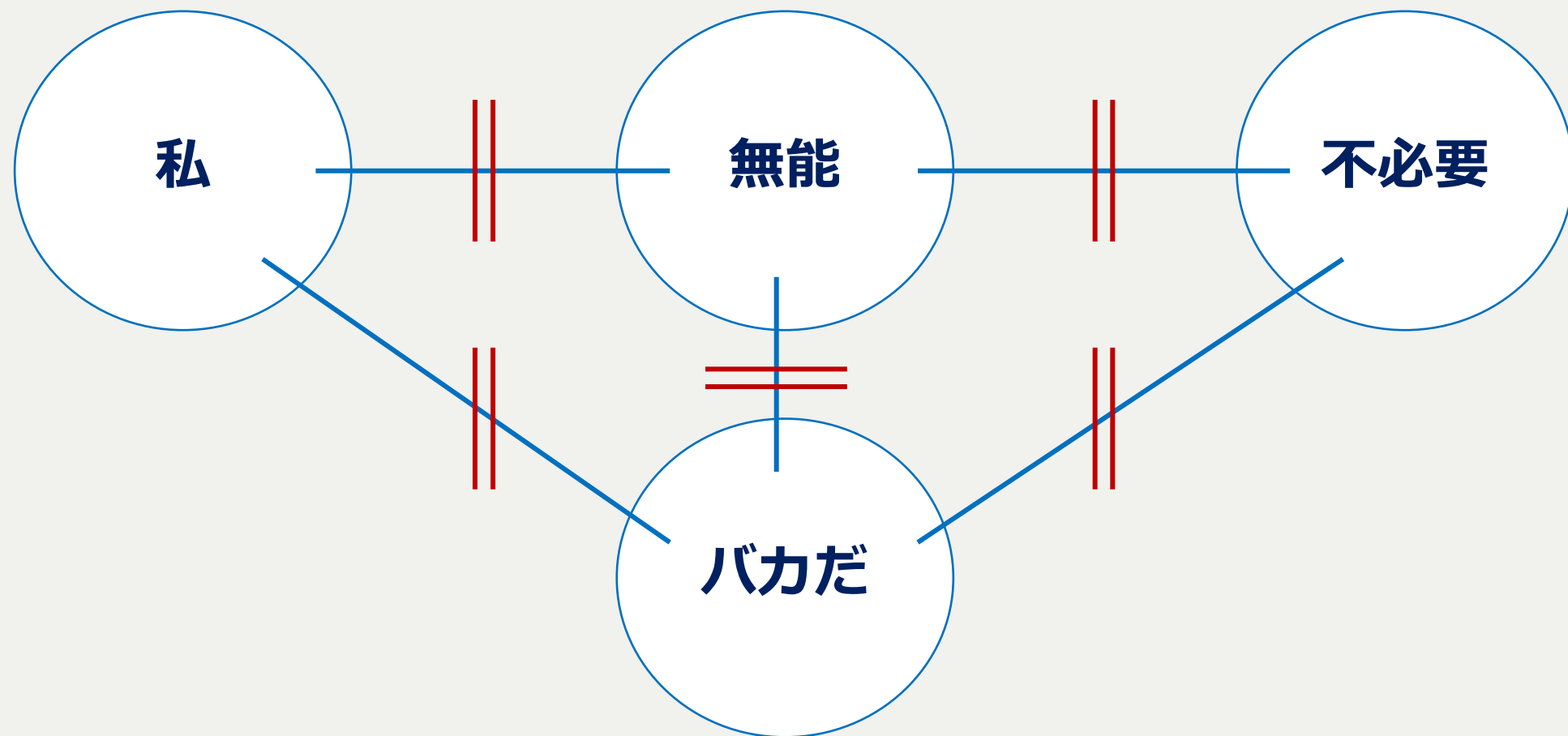
③ 関係フレーム：刺激等価性の応用 〈刺激—刺激〉



機能の転移 = 刺激機能の変換

要するに・・・

「認知」の刺激機能に注目し，随伴性への体験をしっかりとつめるようにする。

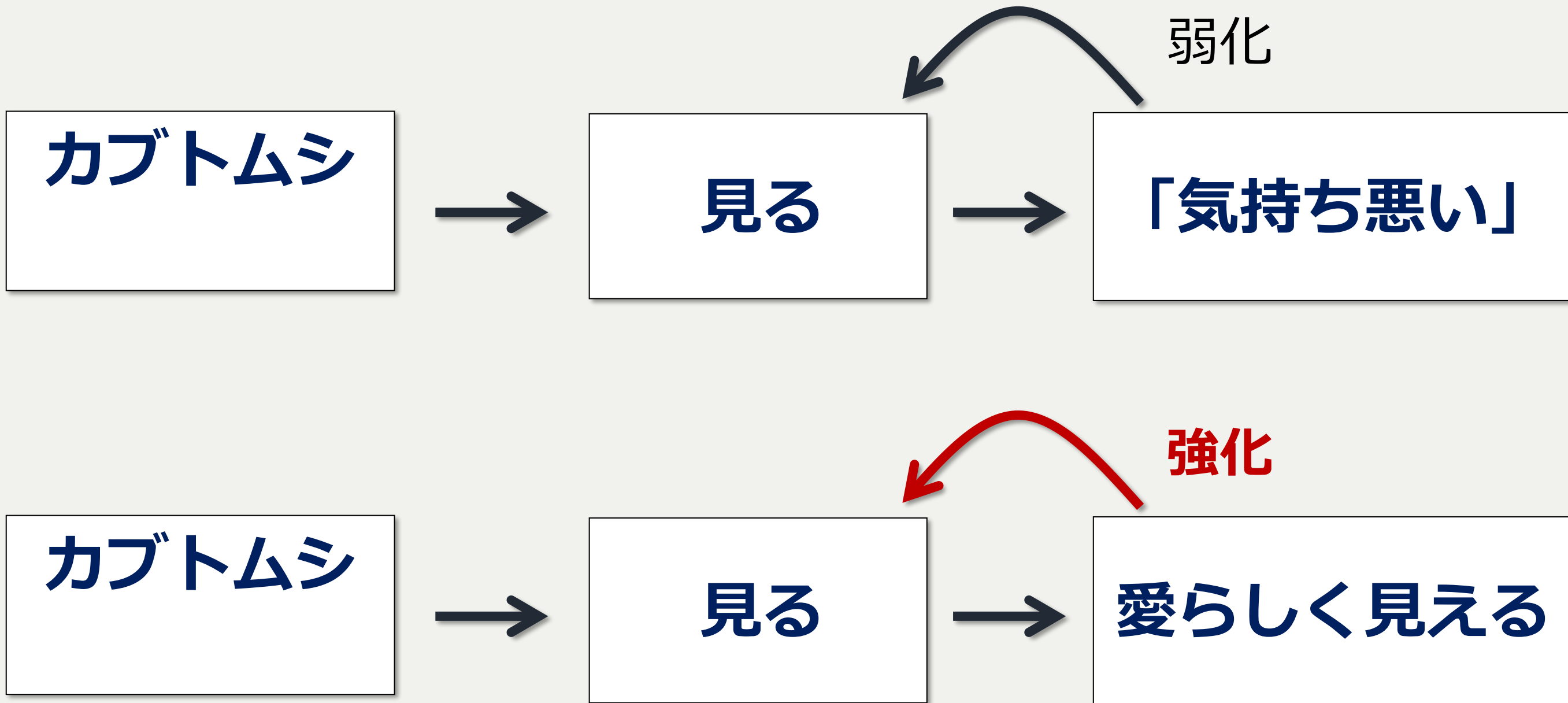


機能が変わる 例

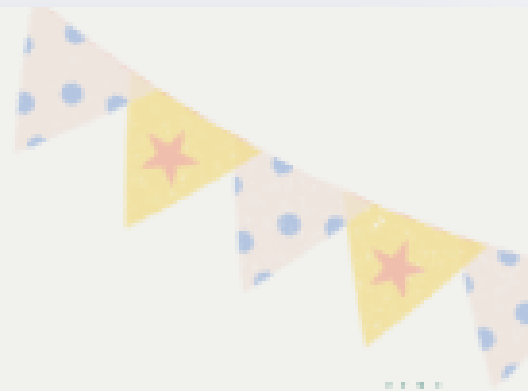
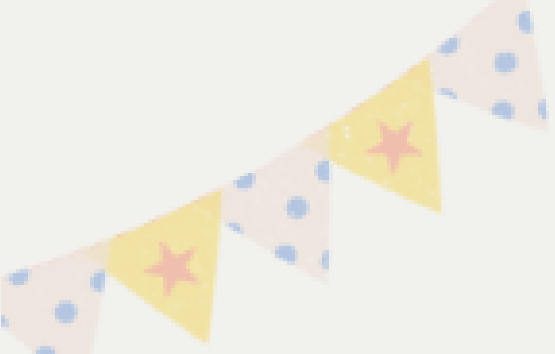
友だちからもらったプレゼント・・・

子どもが好きなカブトムシ・・・

機能が変わるとは？



刺激を見たときの行動は変わらないが、
その結果が変わる



エクササイズ&ワーク

ある人が山に登ろうと思いました。しかし、登っているうちに体がしんどくなりました。息切れもして、動悸がひどいです。

のぼっている内に“なぜ、こんなにしんどいのに登っているのだろうか？”と考え始めました。

note



山のぼりのメタファー <よくわかるACT(2012)ラス・ハリス 2つのメタファーを改変>

▶あなたが本当に山登りをしているとします。しんどくなったとき、どんなことを考え、どうしていますか。

▶山登りを子育てと仮定しましょう。子育ての場合、しんどくなったとき、どのようなことが考えられるでしょう。

note

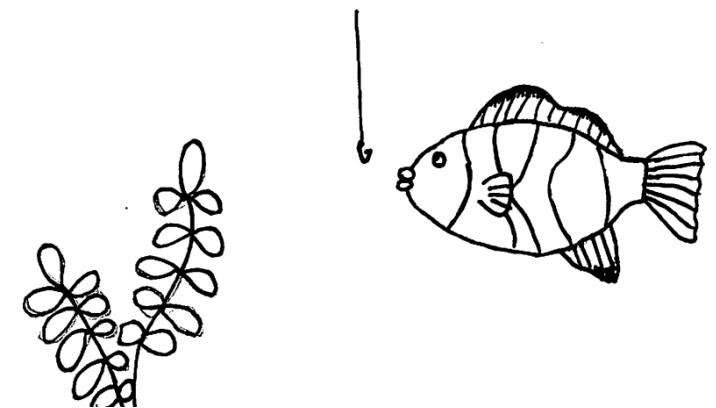


山のぼりのメタファー <よくわかるACT(2012)ラス・ハリス 2つのメタファーを改変>

大きな海の中で、ある魚が泳いでいます。どうやら魚には行きたい方向があるようです。その途中で、エサがついている釣り針がありました。

その魚は、思いとは裏腹に、エサに食いついてしまいました。魚には行きたい方向があったので、必死に抗いました。何度も何度も、抗いました。

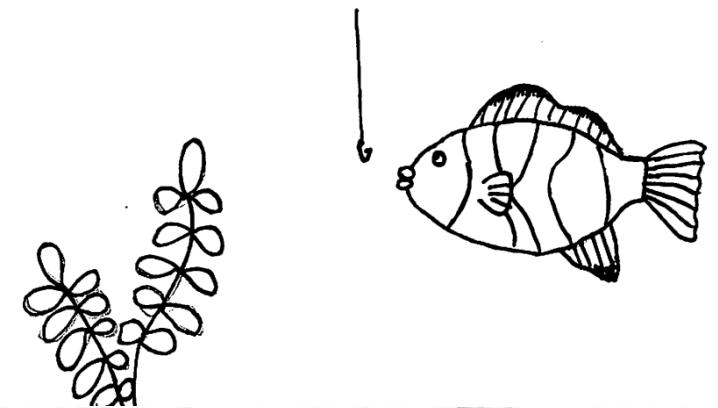
しかし、釣り針はいつそう深く食い込み、とれることはありませんでした。



さかなと釣り針のメタファー <ACTマトリックス(2021) フックのメタファーを改変>

次は違う魚が大きな海の中で、泳いでいます。どうやらこの魚にも行きたい方向があるようです。その途中で、エサがついている釣り針がありました。

その魚は、思いとは裏腹に、エサに食いつこうとしました。しかし、この魚は、釣り針をじっと見つめて、観察することになりました。



さかなと釣り針のメタファー <ACTマトリックス(2021) フックのメタファーを改変>

▶魚をあなた、向かいたい方向をあなたの子育てで大事にしたいことと仮定しましょう。あなたは、日々、「子育てでこういう子に育ててほしいな」と考えながら一生懸命に過ごしています。それはどのような子育てですか。

さかなと釣り針のメタファー <ACTマトリックス(2021) フックのメタファーを改変>

▶向かいたい方向にあなたが向かっている時、時に違う方向にそれてしまうことがあります。辛く感じます。まるで、釣り針にかかってしまっているようです。どのような時に、釣り針にかかってしまっていると感じますか？

さかなと釣り針のメタファー <ACTマトリックス(2021) フックのメタファーを改変>

▶釣針があると、自動的にかかってしまいますか？
それとも、2匹目の魚のように、釣針を観察し、食いつく
かどうか考えてみるとどんな気持ちになるでしょうか。

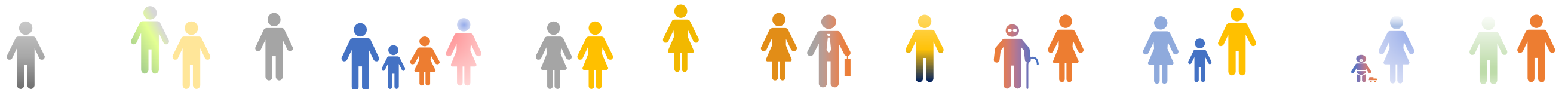
さかなと釣針のメタファー <ACTマトリックス(2021) フックのメタファーを改変>

ここに一つの気球があります。この気球には、心があって、自由に飛んでいきたいと考えています。しかし、小さな砂袋がいくつもついていて、それが重石になって、飛び上がりません。

もし、あなたが日々、辛い気持ちがあって、自由に動けなくなっているなら、いくつかの重石があるかもしれません。



気球のメタファー

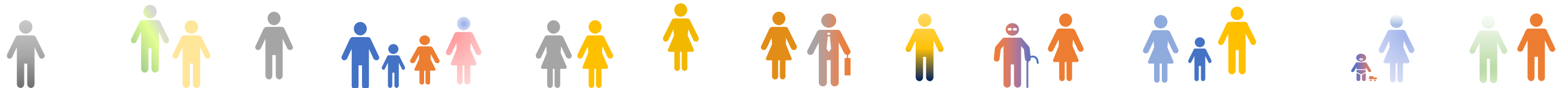


ちょっとした不安や心配を感じたら、それを見届けようとして
います。手が離せません。

「子どもの送り迎え、大丈夫かしら、私が行かなきゃいけな
いわ」、「私が色々しないと夫も大変になってしまうかもし
れない」、「誰かに頼ると、相手がどう思うかわからないし
頼れないわ」とちょっとした不安・心配・苦痛を逃れるため
に、いくつかの重石になっているようで、自由に飛べていな
いようです。



気球のメタファー

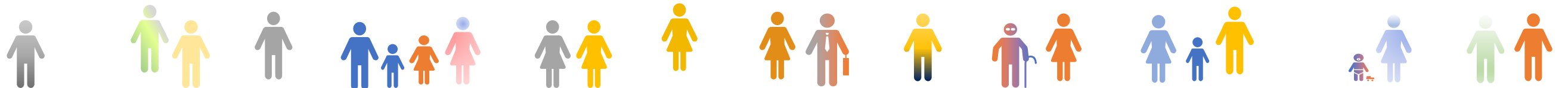


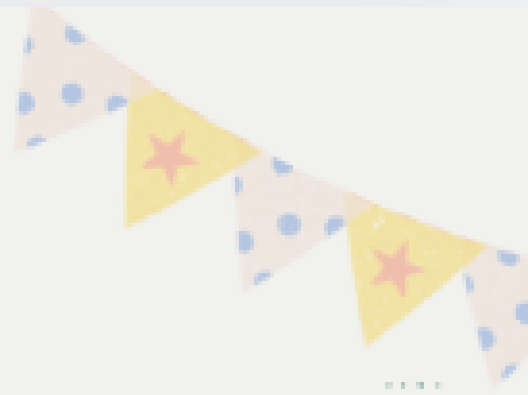
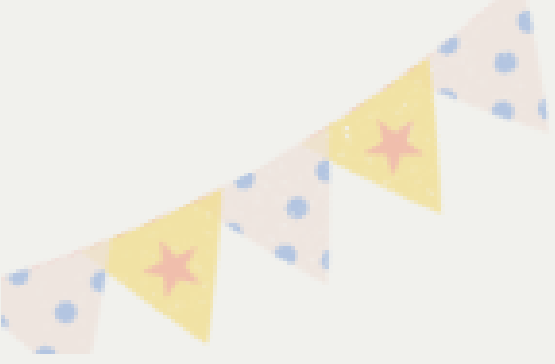


▶あなたの場合、重石はどのようなものがありますか？

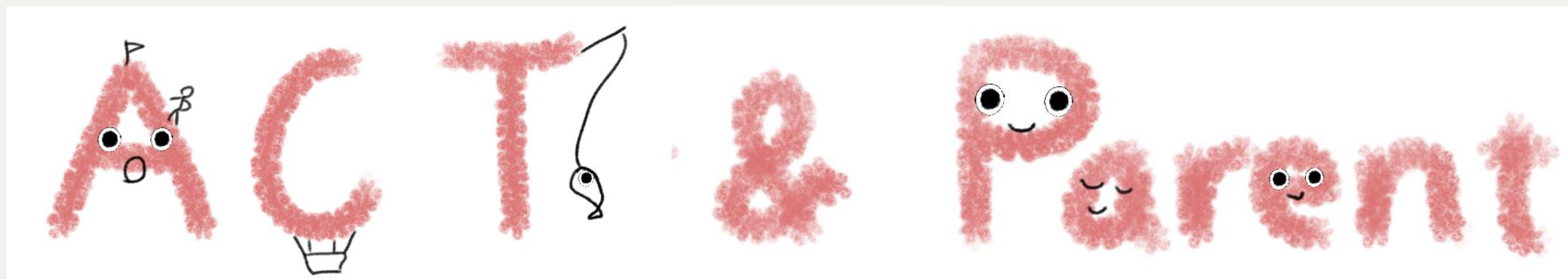
▶もし、重石を下せるなら、どのようなものが下せそうですか？また、重石をもってくれる他の人はいいますか。

気球のメタファー



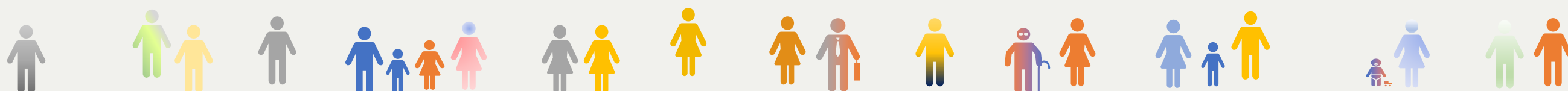


まとめと質疑応答



Acceptance & Commitment Therapy

Parent Training



気持ちを柔軟に



不快な感情や感覚を抑圧したり、追い出したりしようとせず、不快な感情の居場所を作ってみる

未来への心配や過去の後悔について頭がいっぱいになることなく、現在の瞬間に浸ることができる

心の中で一番大切にしているもの、どんな人間になりたいか、自分にとって最重要で意味のある事は何かということに気づく、はっきりさせる

「今、この瞬間」にふれる

うけいれる

大切なもの

心理的
柔軟性

大切なものにあわせた行動

ぬけだす

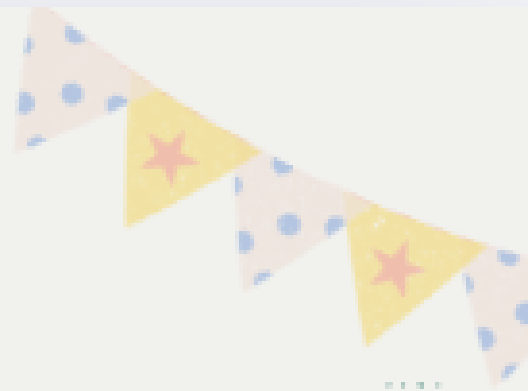
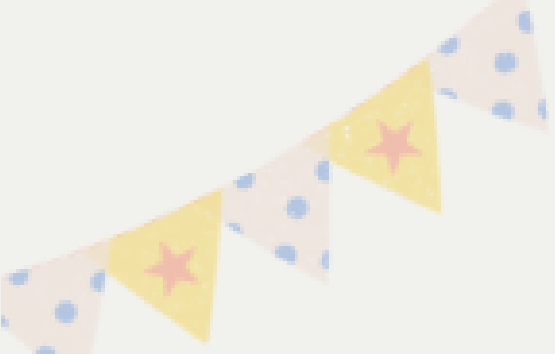
いろいろな
評価

苦痛で不快な思考に脅かされたり、不快感や心配、憂うつなどを感じることを弱めるために、思考と新たな関係を築くことで、思考に左右されすぎない

物事の良し悪し、公平か否かについての判断をせずに、現実と争うこともしないこと、物事があるがままにみることができる

人生を豊かにするために自分が価値をおく方向に向かって行動する





ご清聴ありがとうございました