

メンタルトレーニング教本まとめ①

4-1 行動変容技法

行動を起こした方がいいと分かっているのにそれができない…そんな経験はないだろうか。何らかの行動をとった方がいいと分かっているのに、行動できないのは、なぜだろうか。今回は、この疑問に答えるために行動変容技法を扱う。

行動変容技法

=健康（競技力）の促進、維持、および回復のために、適切な行動を獲得（不適切な行動を除去）するための方法

行動変容技法の5つの例

- ① 目標設定
- ② セルフモニタリング
- ③ 刺激コントロール
- ④ オペラント条件付け
- ⑤ 行動契約

★皆さんが最もよく使う行動変容の方法はなんですか。また上の5つのどれに当てはまりますか。

行動分析学

=行動の機能と関係性に注目し、行動に関する問題を解決するための学問

行動分析学を用いることによって我々が陥りやすいワナを回避することができる！

Ex) 「積極的であるから、声を出す。」、思い込み・決めつけ、「不安があるから、いいプレーができない」「やる気がないから、練習をしないのだ。」

I、行動とは何かを知る

行動分析学でいう「行動」とは何であろうか
それが行動かどうかを判断する2つのテスト

- ① 死人テスト
- ② 具体性テスト

II、分析しようとする行動を具体的に絞り込む
 →「行動的翻訳」と「課題分析」から始める

行動随伴性

=行動分析学の中心的な考え方。
 =何らかの行動を行った直後に、環境が変化したとする。その環境の変化が原因とな
 って、行動が繰り返されるようになったり、繰り返されないようになったりするこ
 とがある。このような行動と環境変化との関係。

意志的ではない生理的な行動（レスポンド行動）→原因があってから行動
 意志的な行動（オペラント行動）→原因は、行動の前でなく、後に続く結果

特にオペラント行動に注目する際に行動随伴性は重要！

4つの基本随伴性

この4つの行動原理で、あらゆる行動を説明することができる！

	出現	消失
好子（こうし）	① 強化	② 弱化
嫌子（けんし）	③ 弱化	④ 強化

好子＝出現すると、その行動を高める頻度を高めるもの ex)誉める（60秒以内）

嫌子＝出現すると、その行動を高める頻度を低めるもの

「強化」の随伴性＝行動の頻度を増やす随伴性

「弱化」の随伴性＝行動の頻度を減らす随伴性

嫌子の弱化による行動の強化の多用は控えるべきである！

嫌子の弱化の危険性

- ① 何もしなくなる
- ② 一時的に効果があるが持続しない
- ③ 罰的な関わりのエスカレート

暴言や体罰をなくすためにこれらを理解しておく必要がある！

★皆さんの経験に基づいて嫌子の弱体化は行動変容に効果的な方法だと思いますか。

行動随伴性を考える際のポイント

行動をとっている理由として考えられるものを探し続けることが大切である。

行動分析学に基づく働きかけ

行動を変えるための具体的な方法

シェイピング

＝現時点で達成可能な目標を設定し、それが安定して達成できるようになったら
少しずつ目標を引き上げ、最終目標を達成できるようにすること。

効率のよいシェイピングの秘訣

- ① すぐに強化する
- ② 目標を少しずつ引き上げる
- ③ 挫折したときは、目標を少し下げるか、1つ前の段階に戻って練習して出直す

変わりにくい2種類の行動

① 「塵も積もれば山となる型」の随伴性

＝1回の行動による環境変化が小さすぎて、行動を強化するのに不十分な随伴性

② 「天災は忘れた頃にやってくる型」の随伴性

＝行動による環境変化の確率が低すぎて、行動を強化しない随伴性

