

行動の ABC

スーザン G. フリードマン, Ph.D.

バックグラウンド

私の心理学の教授の中に、全ての授業の始まりに首を左右に振りながら「行動は複雑でなければたいしたことはない」と繰り返す教授がいました。まさにその通りですし、コンパニオン・パロットの複雑な行動に関して言えば、私たちは確かに手一杯です。羽を引き抜く、羽を突付く、羽をズタズタに裂く、羽を刈り込む・・・絶えまなく叫ぶ、金切り声を上げる、呼び鳴く、ギャーと叫ぶ・・・そして、噛む、つねる、ガリガリかじる、引っ掻く等など言うまでもありません。問題が起こったときは、スキナー博士（行動主義心理学者）に相談したらいいのか、スース博士（絵本の著者で子供に人気がある）に相談すべきなのか悩んでしまうほどです。

問題行動を減らすことは特に難しい気がします。私の頭の中にあるおもちゃのイメージがあります。机の上に置かれていて木枠に付けられた線の先に何個もの銀のボールが付いているおもちゃです。ボールを1つ掴んで手を離すと、そのボールが他のボールにぶつかって動き始め、最終的に静止するまで長い時間カチカチぶつかりあって動いているあのおもちゃです。このおもちゃのように、行動は永続的な相互作用の流れであるため、行動の1つを分離させて分析することは基本的に無意味なのです。行動は、個々の遺伝子、行動の過程、そしてその行動が起こった環境背景の間で起こる絶え間ない相互作用の一部なのです。

このような複雑な相互作用を考えると、飼い鳥の行動を更生しようとしている時に自分の無力さと問題の重さに押しつぶされそうになる憂鬱感を誰もが感じるのも不思議ではありません。鳥の行動に対する私たちの理解力と影響力を増すために、私たちの判断力を鈍らせる外観上複雑に見える行動を単純化し、同時に系統的な枠組みを示してくれるシステムチックな手段が必要です。

ABC のように簡単

そのようなシステムチックな手段の1つとして、ABC 分析として知られる方法があります。この公式のそれぞれの文字は3つの要素の頭文字で、Antecedents（先立つ出来事）、Behavior（行動）、Consequences（結果）でABC分析と呼ばれています。この方法は注意深い観察を通して、問題行動が起こる直前の出来事と状況（antecedents）とその行動（behavior）に続く結果（consequences）を特定するのです。この単純な分析方法が、鋭い観察能力と想像力豊かな問題解決能力と組み合わせさせたときに行動の基本部分が相互関係を持っていることを明確にしてくれるでしょう。そしてこの明快さこそが、私たちに大切な

洞察力を与え、有力な飼い鳥の教育方法へと導いてくれるのです。

手順

ABC 分析には6つのステップがあります。問題行動をはっきりと具体的な言葉で説明する。その行動が起こる前の出来事と起こった直後の状況について説明する。その行動の直後に起こる結果を説明する。先立つ出来事、行動と結果を順序を追って検証する。問題行動を更生したり新しい行動を教えるために新たな先立つ出来事を仕掛ける、または新しい結果が起こるように仕掛ける。結果を評価する。

ここで1つの例を見てみましょう。私の飼い鳥であるどちらかというところチャームなインドオウムの子ヴェダにケージから私の手の上に出てくるように尋ねた時、素早くそして強く私を噛みました。この行動を全体から見ずに単独で見ると、ヴェダは攻撃的で、縄張り意識が強く、ホルモンの影響を受けていて、神経過敏で、威圧的であると仮定するでしょう。他には、反抗的、頑固、非協力的、ただ我がままなだけとも仮定できます。これらの仮定は全て正解であると言えますが、問題を解決するという観点から考えると、ただこの行動に言葉をつけただけで何の解決になっていません。そして、観察された行動の本質を説明していないため、このように上げられた言葉の正確性は誰にもわかりません。

ABC 分析

次に、ABC 分析を使って、ヴェダの噛む行動を分析します。初めに、バックグラウンドと設定です。ケージから私の手に出てくるように尋ねると、ヴェダはいつもではありませんがよく私を噛みます。彼女は他の状況や他の環境で私を噛む事はありません。特定の時間にケージから出された時にだけ噛むというわけでもありませんし、他の家族も噛みます。しかし、一旦ケージから出てしまえば、躊躇することなく彼女のケージの上や他のどの場所からでも手にステップアップ・ダウンをします。毎日3～4時間、家族が集まる居間にある止まり木で楽しそうに遊び、抱っこされたり、羽繕いを楽しみ、おもちゃを舐めたりして遊びます。彼女は本当に素晴らしいコンパニオン・バードです。

ステップ 1：問題行動をはっきりと具体的な言葉で説明する

ヴェダは目を見開き、止まり木を強く握り締め、体を後退させて、この姿勢で数秒間固まっている。私が自分で手を戻さないと私の手を強く噛む。

ステップ 2：その行動が起こる前の出来事と起こった直後の状況について説明する

ヴェダのケージへ行くときは必ず、私がここに居ることを伝えるために彼女に挨拶する。私はケージのドアを開けて、ゆっくりと私の手をヴェダの前に持って行き「ステップ・アップ。ヴェダ。」と言う。

ステップ : その行動の直後に起こる結果を説明する

私は噛まれた手を戻す（心は痛み、苛立っている）。ヴェダはケージの中にいる。私はケージのドアを閉める。

ステップ : 先立つ出来事、行動と結果を順序を追って検証する

ヴェダのケージへ行くときは必ず、私がここに居ることを伝えるために彼女に挨拶する。私はケージのドアを開けて、ゆっくりと私の手をヴェダの前に持って行き「ステップ・アップ。ヴェダ。」と言う。ヴェダは目を見開き、止まり木を強く握り締め、体を後退させて、この姿勢で数秒間固まっている。私が自分で手を戻さないと、私の手を強く噛む。私は噛まれた手を戻す（心は痛み、苛立っている）。ヴェダはケージの中にいる。

ここで一度止まって、この分析から導き出されたポイントを検証してみましょう。私が分析を行った時にいくつかの重要なポイントを明確にするのに役立ったのと同様に、ここでも行動を明確にしてくれるでしょう。まず第一にヴェダは慢性的な噛み癖や一般的に咬む問題が無く、特定の場所だけで先立つ出来事に関係無く決まった反応をすることが分かりました。ヴェダの噛み行動のABC分析をする前は、彼女が体を強張らせて止まり木から遠ざかり、私に向かって手を退かすように目を見開くという態度を取ることに気づきませんでした。非常に注目すべき点です。

ここではっきりするのが、私が彼女のケージの中に手を入れることが、彼女に噛む行動をさせる先立つ出来事ではないということが明白になりました。それよりも、私が、ヴェダの「手をどかして欲しい」と体全体で訴えていた非攻撃的なメッセージを無視してしまったことが問題だとわかります。私が彼女のメッセージを無視した時だけ、ヴェダは噛む行動をとるのです。だったら誰がああ銀のボールを動かしたと言えるのでしょうか？私ですか？ヴェダですか？

手を引っ込めて、ヴェダをケージに残すことで、結局は噛む行動を強化していたことも分ります。これらのやりとりから、私は無意識のうちに、しかしはっきりと、ヴェダに噛むことは私の手をケージから追い出すために効果的で必要なことであると教えていたのです。確かに、非攻撃的なメッセージでは私に理解されなかったのですから。きっとヴェダは「別にあなたが嫌いなわけではないのよ。ただ分って欲しかったの。」と言うでしょう。ヴェダがカカトウの雛鳥たちにこんな風に言っているのが想像できませんか？「よく聞きなさい。あなたたちがどれだけ優しくて穏やかでも、人間はたった1つの方法にしか反応しないわよ。攻撃しないとだめよ。何て言ったって外はジャングルなんだから！」

ステップ : 新たな先立つ出来事を仕掛けるまたは新しい結果が起こるように仕掛ける
私に与えられた選択肢を注意深く考慮した後、私はヴェダの噛む行動を減少させるために先立つ出来事を変えてみることにしました。最初に、ヴェダをケージから出したいときに「ステップ・アップ」と言うのを止めました。その代わりに「ステップ・アップしたい？」と聞き、彼女がああ警告姿勢を取った場合、それを「ステップ・アップしたくない。けど聞いてくれてありがとう。」という回答とみなし、落ち着いて彼女のケージから手を出しました。ケージのドアは開けたままにしておき、彼女がケージから出てきたい時に、出てきたい方法で出てくれるようにしました。ケージの外に何としても出さないといけない時を考慮し、棒にステップ・アップするという他の方法も訓練しています。週数回この訓練をし、彼女が上手にできたら沢山褒めて、キスをしてあげます。

ステップ : 結果を評価する

先立つ出来事を変えることでヴェダの噛む行動を減少できたのは大きな成果です。もちろん、彼女の警告メッセージに注意を払い、彼女に噛む機会や理由を与えなくなったことで彼女が私を噛まなくなったということは驚くことではありません。私は引き続き自分の手を彼女に出してステップ・アップしたいか聞きます。もし彼女が硬直し体を後退させたり目を見開いたならば、私は手を移動させて他のことをするだけです。(例えば、ケージの掃除をしたり、水入れを替えたり)

全く予測しなかったことは、彼女にケージから出るか否かの判断をさせ始めてから数ヵ月後、ヴェダは私の手の誘いをほとんど断らなくなり、上手にステップ・アップして手に乗るようになったことです。誰にもわかりませんが、「選択の自由」が彼女には重要だったのかもしれないし、自分の運命を自分でコントロールできることを気に入ったのかもしれない。多分、私のはっきりと支配レベルを下げたことで、彼女の私に対する信頼レベルが上がったのでしょう。

最後に・・・

私たちは行動を変えようと結果に執着しすぎていると思います。特にこの傾向は、私たちがやめて欲しい、少なくなつて欲しいと思う悪い行動に対して強いようです。この簡単な分析の最も効果的な戦略の1つは、私たちが何をすれば行動を促すのかまたは行動を刺激するのか、と言う先立つ出来事を注意深く考慮する点でしょう。適切な行動を促すために、先立つ出来事はしっかり調整しなくてはなりません。そうすることにより、結果を選ぶことが容易になります。もし誘発される行動全てがいい行動であれば、結果は全て建設的なのですから。私は(そして子どもたちとの経験からも) 全ての悪い行動の裏には調整が不十分な先立つ出来事があると確信しています。

私の分析に補足したいことや、他の解決方法を提案されたい人もいるでしょう。もちろん行動パターンを分析する方法は1つだけではありませんし、効果的な解決方法も1つ以上あります。正確な分析と解決方法であれば、自分が求める結果を生み出すことができます。あなたとあなたの鳥がやりやすい方法でよりよい関係になれる方法を見つけてください。

もちろん、行動はABC分析をしているときのようにいつも段階的ではありません。しかし一番重要なことは、私たちも私たちの鳥も、周りで起こる出来事から孤立して行動しているのではないということです。行動分析は、ある時は遊園地で鏡の部屋に入っていきように複雑で、またある時はすぐに分るほど単刀直入です。簡単な方法で行動分析をすることは、私たちの理解を深めよりよい教え方を見つけるために大切なのです。オウムの行動のABC分析は、絡み合う様々な行動を明白にするために非常に効果的であると私は思っています。様々な行動の関係がはっきりすれば、クリエイティブで、効果的な解決方法や教え方もはっきりとしてくるのです。皆さんがABC分析を試して、今後活用してくだされば幸いです。

オリジナル・フライング・マシーン #9、2001年11月・12月号

文字数： 4,903