

自発的な片付け行動を促す セルフマネジメントツールの効果

—知的障害を伴う ASD 児における事例研究—

齋藤みずき 株式会社スペクトラムライフ 竹内康二 明星大学心理学部

キーワード：セルフマネジメント、発達障害児、家庭場面

要約

本研究では、学校から帰宅後にランドセルの片づけを自発して行うことが困難な知的障害を伴う ASD 児 1 名に対し、家庭で保護者が活用できるセルフマネジメントツールを開発し、そのツールを用いたセルフマネジメントスキルの訓練を保護者が行うことで、家庭での自発的な片付けが可能になるか検討した。具体的には、片付ける物の写真とその行き先を示したトレーを用いることで、ランドセルの片付けの自発が生起するかどうかを評価した。その結果、介入期、般化プローブ期（写真撤去）、般化プローブ期（トレー撤去）の全てにおいてランドセルの片付けの自発が見られた。また、保護者による社会的妥当性の評価が高く、本研究で開発したセルフマネジメントツールの高い実用性が示された。

I 目的

セルフマネジメントスキルの定義は、自分自身の行動を維持したり変えたりするスキルのまとめ、およびそれらの指導のまとめである (Shapiro&Cole,1994)。また、霜田 (2006) によると、セルフマネジメント行動とは、対象児者が周囲からの明確な指示や強化が随伴しなくても適切な行動を生起・維持するために、その構成要素である下位スキルを遂行することである。セルフマネジメントの主な下位スキルとして、次の 4 つが知られている。これからやるべき標的行動の手がかりとなる弁別刺激を他者に依存しないで自分で手がかりを与える「自己教示」、標的行動に関して自分の行動を記録する「自己記録」、標的行動と実際に行った行動を振り返り、評価基準に照らし合わせて肯定的・否定的の評価を自分で行う「自己評価」、標的行動の遂行に随伴して自分で強化を行う「自己強化」である (霜田, 2006)。さらに、自己記録は直接の監督や介入者の指示がなくても効果を維持することができ、環境に適応

し、子どものニーズに合わせることができるとの手続きである (Koegel & Koegel, 1990)。また、自己教示は行動の先行条件を自ら操作する先行子操作と同じような機能である。

自閉スペクトラム症児 (以下 ASD 児) に対するセルフマネジメントの支援効果について、いくつかの事例研究が行われてきた。例えば、澄井・長澤 (2003) では、中程度の知的障害を伴う小学生の ASD 児に対して、自発的に清掃するスキルの獲得の訓練を行った。その方法は、絵カードによる自己教示と結果のセルフモニタリングであり、清掃活動を細かく分けて絵カードにして、絵カードを移動させてから活動をする手続きであった。訓練の結果、参加児は自発的に清掃活動を行うことができるようになり、他の場所でも自発的に清掃活動を行う般化も見られた。

霜田 (2006) では、ASD 児 1 名に対して、スケジュール表を用いて学習課題を自発的に遂行することを目的とした指導を行った。その方法は学習課題を遂行した後に、スケジュール表にシー

ルを貼ることを自己記録として教えるものであった。結果、学習課題の自発遂行率は上昇し、その後自発遂行率は100%を維持された。

永富・上村(2017)では、家庭場面での学習課題の課題従事時間の割合が低いASDのある男子小学生に対し、家庭場面において、自己記録を行うことで課題従事時間の割合と非課題従事行動生起率に影響を与えることができるか検討した。具体的には、自己記録とトークンエコノミーシステムを組み合わせて導入することで非課題従事行動生起率が減少し、課題従事時間の割合が増加する結果となった。また、対象児が一人で自己記録する条件でも効果が維持されることも確認した。

障害のある人が他者からの援助に頼らず、一人で活動をできるようになることは、地域社会によりよく適応するために意味深いことである(霜田, 2006)。五十嵐・小笠原(2013)では、自閉症児・者にセルフマネジメント手続きを適用する利点として、自閉症児・者への援助を最小限に抑制する効果を持つ点があるとしている。また、セルフマネジメントスキルの獲得は、他の社会適応スキルの獲得の可能性も拡大することができる(澄井・長澤, 2003)。

ASD児がセルフマネジメントスキルを獲得することで家族などに援助をしてもらっている日常生活で必要な行動をできるだけ自分で行えるようになる方法はまだまだ検討の余地がある。さらに、保護者が家庭で子どもに日常生活の行動を細かく指導するためには時間的余裕が必要なため、共働きやひとり親が増えている近年の家族形態では難しいことも多いと考えられる。ASD児の将来的な自立を促すセルフマネジメントスキルを保護者の負担が少ない方法で教えることが望まれる。そのため、家庭で保護者が容易に活用することができるセルフマネジメントツールを開発することも必要であろう。

よって本研究では、学校から帰宅後にランドセルの片づけを自発して行うことが困難な知的障害

を伴うASD児1名に対し、家庭で保護者が活用できるセルフマネジメントツールを開発し、そのツールを用いたセルフマネジメントスキルの訓練を保護者が行うことで、家庭での自発的な片付けが可能になるか検討した。

II 方法

1. 参加児

療育施設に通う知的障害があるASD児1名を研究参加児とした。研究参加時は生活年齢9歳であった。生活年齢3歳11か月時の新版K式発達検査の結果(発達指数)は、姿勢・運動領域78、認知・適応領域50、言語・社会領域36、全領域48であった。生活年齢8歳10か月時のVineland-II適応行動尺度の結果(領域標準得点)は、適応行動総合点36、コミュニケーション40、日常生活スキル32、社会性37であった。1~3語文による簡単な会話は可能であり、ひらがなの一部は音読が可能であった。

本研究の参加に際して、保護者に倫理的配慮と研究成果の公表について研究開始前に説明を行い、同意書に署名を得た。データの秘匿性、個人情報保護等の詳細は、明星大学研究倫理委員会の承認を得た(承認番号2021034)。

2. 標的行動

保護者へのインタビューを通して参加児の生態学的な調査を行った結果、参加児の帰宅後の行動の改善に保護者のニーズがあることが分かった。帰宅後の行動の流れは、手洗いうがいをする、自分の場所にランドセルを置く、洗濯物を出す、コップと箸をキッチンにもっていく、おやつ(軽食)を食べる、おもちゃで遊ぶというものであった。これらの行動の中で、手洗いうがいは自発が多いが、洗濯物を出すこととコップと箸をキッチンに持っていくことが母親の声掛けがないと行うことができない状況であった。

そのため、保護者と相談をして、標的行動を帰宅後のランドセルの片付けの自発とした。その

内容は、帰宅後に自発的にランドセルから片付ける物を取り出して、キッチンと洗濯機にそれぞれ持っていくこととした。

3. 研究場面

参加児の自宅にて行った。参加児の学校がある日に、帰宅して手洗いうがいをした後にランドセル置き場に行くところから、おやつを食べるところまでを対象場面としたため、1日1セッションの実施であった。

4. セルフマネジメントツール

Figure1 に示すようなトレー型のセルフマネジメントツールを作成した。参加児が帰宅後にランドセルから片付ける物の写真をラミネート加工し、プラスチックのトレーの底に、キッチンと洗濯機の行き先ごとに物の写真を貼りつけた。トレーの底の色をキッチンはオレンジ色、洗濯機は青色にして、「キッチン」と「せんたくき」の文字も貼りつけた。また、トレーの裏面には「ランドセルおきば」の文字とランドセルの写真、側面には参加児が日頃食べているおやつの写真を貼りつけた。

Figure1. セルフマネジメントツール
(写真付きトレー)の上面(左)と裏面(右)



このトレーは、片付け行動を自発させる先行刺激であり、また片付ける物を置いた後に必要なものが置かれていることを確認できる自己評価ツールでもある。

5. 手続き

ベースライン期、介入期（セルフマネジメントツール導入）、般化プロープ期（写真撤去）、般化プロープ期（トレー撤去）からなる ABCA デザインを用いた。ベースライン期は 10 日、セルフマネジメントツールでの介入は 15 日、般化プロープ期は 8 日ずつ実施した。

(1) ベースライン期

ベースライン期では、帰宅後のランドセルの片付けが自発するかどうかについて、母親に記録してもらった。母親には自発がなかった場合は普段通り手伝いや助言をするように伝えた。

(2) 介入期（セルフマネジメントツール）

介入期では、片付ける物の写真と行き先の示されたトレー（セルフマネジメントツール）を使用した。介入期の初日に、母親が参加児にセルフマネジメントツールの使い方を説明した。

セルフマネジメントツールの使い方は以下の通りであった。①トレーの裏面を上にしてランドセル置き場に置いておく、②参加児は帰宅したらトレーの横にランドセルを置く、③トレーの底に貼ってある写真を参考にランドセルからトレーへ片付ける物を移す、④物が入ったトレーを持つ、⑤キッチンや洗濯機のところへ行く、⑥それぞれの物を片付ける、⑦空になったトレーを持ってランドセル置き場に戻る、⑧トレーの裏面を上にしてトレーの上にランドセルを置く、⑨おやつを食べる、というものであった。

介入期に入ってから、参加児の母親より「物を入れると写真が見えなくなってしまうため、入れたものを取り出して確認しているので、もう1つトレーを用意してそれを見ながらやるのはどうか？」という提案があり、17日目からトレーを2つ使用することにした。さらに、18日目からは、より物の写真を見やすくするために、片付ける物の写真を行き先ごとに1つのラミネートしたものにまとめて、それを見ながら作業を行った。物の写真をラミネートにまとめたものを Figure2 に示

した。また、18日目からは2つのトレーをキッチン用と洗濯機用に分けて使用し、行き先ごとに片付けを行った。

Figure2. 片づける物の写真



(3) 般化プロープ期 (写真撤去)

般化プロープ期 (写真撤去) では、介入期で用いていた写真を取り除き、物の写真をまとめたラミネートは使用せずに行き先のみ書かれたトレーを使用した。母親は「今日から写真なしでやるよ。」

Table1. 社会的妥当性を測る質問紙内容
注) 番号に * 印のついているものは逆転項目

質問内容
1. トレーを用いた方法は片付けの自発に効果があった。
2* 家庭でトレーを用いることは保護者にとって負担だった。
3* トレーを用いることについてお子さんが嫌がることがあった。
4. トレーの使用によって自発的な片付けができるようになったことで、お子さんの自立が高まった。
5. 本研究の取り組みを通して、お子さんを褒める機会が増えた。
6. その他、気づいた点や使用した際に困った点、使用した際のエピソードなどありましたら、記入をお願いいたします。(ご自由に記入していただいて結構です。)

と参加児に教示した。

(4) 般化プロープ期 (トレー撤去)

般化プロープ期 (トレー撤去) では、トレーを撤去しベースライン期と同様、何も使用しない条件とした。母親は「今日からトレーなしで片付けよう。」と参加児に教示した。参加児がトレーを出してほしいと要求した場合はトレーを使わせることとした。

6. 社会的妥当性

社会的妥当性の検討のため、全ての介入終了後に参加児の母親に質問紙を実施した。質問内容は Table1 に示した。全6問で構成されており、設問1～5までは「全くそう思わない(1点)」、「そう思わない(2点)」、「そう思う(3点)」、「とてもそう思う(4点)」の4件法で行った。設問6のみ自由記述とした。設問2と設問3は逆転項目であった。

7. データの収集方法

参加児の母親に標的行動の記録をしてもらい、メールにて記録を提供してもらった。その記録から、標的行動の開始とキッチン、洗濯機の項目に分け、それぞれが自発したかどうかをまとめた。家庭で収集したデータのため、独立した観察者との一致率を出すことはできなかった。

Ⅲ 結果

1. 片付けの自発

帰宅後のランドセルの片付けの自発の有無を Figure4 に示した。

ベースライン期では、片付けの自発は見られなかったが、介入期 (セルフマネジメントツール) では、13日目から片付けの開始の自発が見られ始めた。18日目からはキッチン、洗濯機への片付けを含む全ての項目で自発が見られるようになった。

般化プロープ期 (写真撤去) の初日は自発が見られなかったが、27日目にはキッチンと洗濯機への片づけは自発が見られ、その後は全ての項目

Figure4. 帰宅後のランドセルの片付けの自発の有無
 黒いセルは自発を示し、白いセルは保護者が助言や手伝いをしたことを示す

	B.L期(ベースライン)										介入期(セルフマネジメントツール)										般化プロープ期(写真撤去)					般化プロープ期(トレイ撤去)															
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
片付けの開始																																									
キッチンへの片付け																																									
洗濯機への片付け																																									

で自発が見られた。

般化プロープ期（トレイ撤去）では、34日目から36日目までは部分的な自発であったが、37日目からは全ての項目で自発が見られるようになった。

2. 質問紙

母親が回答した質問紙の評定値は、設問1から5の全ての項目において「とてもそう思う」の4点であった。自由記述として、参加児が思ったよりもすんなりと自分から片付けができるようになったと記載していた。

IV 考察

本研究では、知的障害を伴う ASD 児 1 名を参加者として、片付ける物の写真とその行き先を示したトレイを用いて、ランドセルの片付けの自発が生起するかどうかを検討した。その結果、介入期、般化プロープ期（写真撤去）、般化プロープ期（トレイ撤去）の全てにおいてランドセルの片付けの自発が見られた。このことから、写真を貼りつけたトレイを用いる方法はランドセルの片付けの自発に効果があることが示された。

介入期では、参加児の私物の写真を使用したこと、写真が視覚刺激となったこと、行き先ごとにまとめたラミネートを使用し、トレイも行き先ごとに使い分けたことから、何をどこへ片付けるのが理解しやすかったと考えられる。参加児は介

入期の前半に片付けの開始を自発するようになったが、トレイの上に物が多くなると乗せたものを取り出して確認するという行動が見られた。しかし、2つめのトレイと物の写真をまとめたラミネートの使用を始めた後から、片付けの開始から終了まで完全に自発するようになった。これらのことから、トレイを2つ用いたことと物の写真を行き先ごとに1枚のラミネートにまとめたことによる写真の見やすさは片付けの自発を促す要因であったと示唆される。また、写真の上に対象物を行くという行動も見られたことから、トレイは自己評価の機能も果たしていたと言えるだろう。

般化プロープ期（写真撤去）では、介入期の期間にキッチンと洗濯機の片付ける場所を記憶したため、自発が見られるようになったことが示唆される。これは、般化プロープ期（写真撤去）の初日はトレイを出すように要求していたが、母親に説明をされると翌日からは、迷いながらも片付けを自力で行ったという様子から推察される。また、介入期の期間を十分であったということも可能性として考えられるが、どの程度の期間を設ければ十分となるのかは今回の研究では明らかになっていない。

般化プロープ期（トレイ撤去）では、ひとり言を言いながら確認をする行動が見られたことから、記憶をもとに頭の中にあることを言葉にしながらか片づけを行っていたことが示唆される。この

ことから、介入期からすぐにトレー撤去をするのではなく、トレーの写真撤去という段階を経たこと、つまりプロンプトフェイディングを段階的に行ったことが、片付けの自発をスムーズに行うことができたことと記憶や作業の定着に関連するのではないかと考えられる。

また、本研究では標的行動を決定する際に参加児の生態学的調査を行った。参加児の起床後から家を出るまでの行動や帰宅後の行動について細かく聞き取りを行ったことで、本来は参加児が自分で行えるが、保護者が指示を出していた行動を見つけることができた。また、その中で帰宅後におやつを食べるという決まった行動があることが明らかになり、これを強化子とすることで日常の行動の中に自然にトレーを使うという行動を取り入れることが可能になった。参加児の中で、片付け後におやつが食べられるということが結びついたことが全ての介入に共通して自発を促した要因の1つと考えられる。そして、家庭にて介入を継続的に行う上で強化子となるものは、保護者が負担なく、継続的に用意できるものであることも必要であると示唆される。そのような強化子を見つけるためにも、細かな聞き取りは必要だろう。

社会的妥当性の評価から、保護者に実施の負担はなく、家庭で保護者が活用できるセルフマネジメントツールの開発という目的に沿った結果であった。また、参加児が嫌がる様子はなかったことから、写真付きのトレーを用いることは参加児にとってわかりやすく使いやすい方法であったと考えられる。さらに、本研究を通して参加児を褒める機会が増えたという回答であった。このことから、親子関係がより良好になった可能性も示唆される。

本研究の課題として、以下のことが考えられる。介入期の途中から2つのトレーを行き先ごとに分けて使用したため、参加児は2往復するという手間ができてしまった。最終的にトレーの使用はせずに片付けが行われるようになったため重大な問

題ではないかもしれないが、トレーの中に仕切りをつくるなど、物を乗せたときに混ざってしまわないような方法を検討する必要がある。また、学期末の荷物は母親に手渡ししていることから、片付ける物がわかりやすい反面、写真にないものは片付けができないということが示された。このような場合の対応として、保護者がその日ごとに必要な写真を貼り変えることが考えられるが、保護者の負担となることが推察されるため、対策を検討する必要がある。

文献

- 五十嵐一徳・小笠原恵(2013) 自閉症児・者における社会的行動への発達支援—セルフマネジメント手続きを中心に—東京学芸大学紀要総合教育科学系Ⅱ,64,123-131.
- Koegel, R. L., & Koegel, L. K. (1990). Extended reductions in stereotypical behavior of students with autism through a self-management treatment package. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 23(1), 119-127.
- 永富大輔・上村裕章(2017). 自閉スペクトラム症／自閉症スペクトラム障害のある児童に対する家庭学習場面における課題従事行動に及ぼす教示と自己記録の効果. *行動分析学研究*, 31(2).
- Shapiro, E. S., & Cole, C. L. (1994). *Behavior change in the class-room: Self-management interventions*. Guilford Press.
- 霜田浩信(2006) 自閉症児に対する学習課題遂行のためのセルフ・マネジメント行動の指導. *教育学部紀要*. 文教大学教育学部, 40, 67-74.
- 澄井友香・長澤正樹(2003) 自閉症の児童の清掃スキルの対するセルフマネジメントの効果. *特殊教育学研究* 41(4), 425-432.

Effectiveness of Self-Management Tools to Encourages Spontaneous Tidying Behavior
-A Case Study in a Child with ASD with Intellectual Disability

SAITO, Mizuki

SPECTRUM LIFE Co., Ltd

TAKEUCHI, Koji

School of Psychology, Meisei University

Key Words : Self-management, Developmentally disabled children, Family situations
