

**教育相談**

紙上カウンセラー講座

教育相談へのいざない (9)

—— 行動療法の基礎 ——

教育相談部 齋藤 健一 小林 淑人

今、これを読んでいる先生にお伺いします。

どのような格好で読んでいらっしゃいますか。  
こたつに入りくつろぎながら、それとも、机に向かいイスに腰掛けながら。

足はどのようにしていますか。

きちんと両足をそろえている。それとも、組んだり、長くのばしたりしている。

もしかしたら、本を読んだりするときには、たいていそのようにしてはいませんか。きっと同じような姿勢(行動)をとっているのではないのでしょうか。

だとしたら、いつ頃から、どんなきっかけで、その行動が身についたのでしょうか。こんな疑問に答えられるよう、行動というものが、どのような過程で形成されるのか、行動療法を知る前に、まず考えてみたいと思います。

行動はどのようにして形成されるのでしょうか。

例えば、担任の先生を見ると、すぐニコニコするという行動が身についている子供の場合



図-1

理由の一つとして、学校で担任の先生に対してやさしくされたり、いっしょに遊んだりする体験を通して先生が好きになり、先生を見ただけでニコニコするようになることが考えられます。

このことを刺激と反応(行動)の関係で見ると次のようになります。

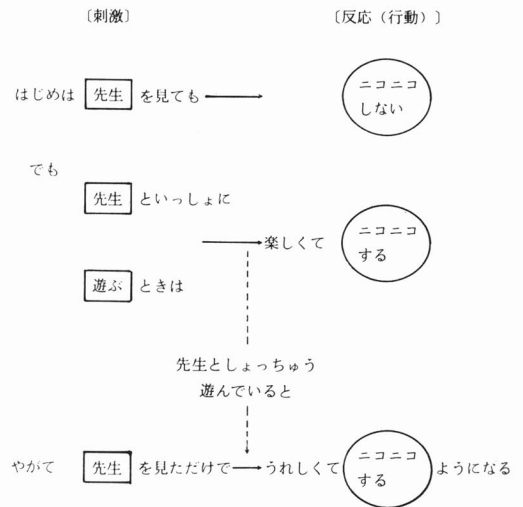


図-2

このように、二つの刺激(先生、遊ぶ)を組み合わせ、繰り返し与えることにより、はじめは無関係だった刺激(先生)と反応(ニコニコする)が結びつき、新しい行動が形成される過程を「古典的(レスポナント)条件づけ」といいます。

また、行動は次のようにして形成されるとも考えられています。

例えば、毎日予習をするという行動が身についている子供の場合