

3. 行動カウンセリング

(1) 行動カウンセリングの理論と技法

行動カウンセリングは、カウンセリングを一種の行動と考え、この行動を行動理論によって説明し、クライアントの行動変容をめざしています。

①連合理論（刺激－反応理論・S－R理論）

行動を刺激と反応の2大要素に分け、一定の刺激に対してどのような反応が起こるかを重視する考え方です。主に、条件反応の研究を基礎としています。条件反応の研究としては、パブロフの古典的条件反応（レスポナント条件反応）とスキナーの道具的条件反応（オペラント条件反応）があります。

②動機づけ

動機づけとは、動機が目標と結びつき、目標に向かって心が流れる状態、または、心が目標に向かって傾いている状態です。動機づけは行動変容のための根本原理、行動理論の基礎をなす原理です。

③行動による学習

動機づけから行動へという過程とは逆に、行動することによってさらに強い動機づけを受けることもあります。まず行動を起こすことも大切です。

④スモール・ステップ

抽象的で大きな目標を一挙に解決するのではなく、具体的で小さな目標を1つずつ解決していったら、その結果、大きな目標を達成しようという原理です。

⑤数量化

目標の実行については、できるだけ行動の量を数字で示し、目標を具体化し、その達成度を実証的に示す原理です。

⑥強化

賞という特別の刺激によって条件反応が生じさせること、また、一度生じた条件反応に対して賞を与え続けることによってその条件反応をさらに強くすることを強化の原理といいます。

⑦消去

ある反応や行動に対して、罰（不快な刺激、有害な刺激）を与えて、そのような反応や行動を消し去ろうとしたり弱体化させようとする機能を消去の原理といいます。

⑧行動契約

クライアントに目標の達成に努力することや、行動計画の実行について約束させ、実践の結果を報告させます。そのことによって、クライアントに責任と決意を確認させること

ができます。

⑨フィードバック

強化や消去の評価をクライアント自身が行おうとする自己評価の作業です。その結果、自己の行動が目標から逸れていると思った場合に、自分自身で自己修正する必要が生じてきます。カウンセラーの指示でなく自分自身の気づきであることによって、より強い動機づけになります。

⑩繰り返し

クライアントの行動変容を期待する場合には、動機づけや強化などを何回か繰り返して行うことが大切です。

(2) 行動カウンセリングの過程

①熱心な聴取

②主要目標の設定

主要目標とは、クライアントの希望や目標であり、クライアントの行動変容の方向です。大きく抽象的で多くの要素を含んでいます。

③下位目標の設定

クライアントの言動を細かに分析し、それによって多くの要素を抽出し、実行しやすい具体的な行動に分け、主要目標を実現するための具体的な下位目標を発見させます。できるだけ数量で示し、スモール・ステップで段階的な小さな目標を設定させます。

④行動計画の立案

クライアントと、下位目標についてその目標達成の計画を話し合います。できるだけ行動を数量で示すようにします。また、スモール・ステップで小さなことから少しずつ解決するような計画を立てさせるようにします。

⑤行動変容

クライアントが行動計画を実行し、目標を達成した時、行動変容といいます。行動変容を促進する方法として次のようなものがあります。

(a)モデル学習

クライアントにモデルを示し、クライアントがそのモデルを模倣することによって、クライアントの行動変容を期待します。

(b)ロール・プレイング

(c)手がかり学習

特定の行動を行う直前に、あるいは問題行動の契機となる時点で、その行動を制止または促進させる刺激を与えます。

(d)情緒学習

クライアントに対して、強化刺激とともに嫌悪刺激を段階的に提示することによって、クライアントの嫌悪刺激に対する態度の変革をはかります。また、クライアントに、彼が恐怖を感じる場面を想像させ、それによって不快刺激に対する耐性を高めます。

中沢次郎 / 林潔 / 清野美佐緒 『行動カウンセリング入門』川島書店1975

祐宗省三 / 春木豊 / 小村重雄編著 『行動療法入門』川島書店