

人間の行動原理に基づいた 自閉症のモチベーション支援

1日5分で行動が改善する見せるパターン集

【ステップ1】 生活スキルが早く身につく見せるパターン

古林療育技術研究所
古林紀哉

モチベーション支援【ステップ1】

1日5分で行動が改善する見せるパターン集

【序章】モチベーション支援の概要

講師の紹介

【ステップ1】生活スキルが早く身につく見せるパターン

1. 子どもを褒める人になる

2. 生活スキルの目標を見せる人になる

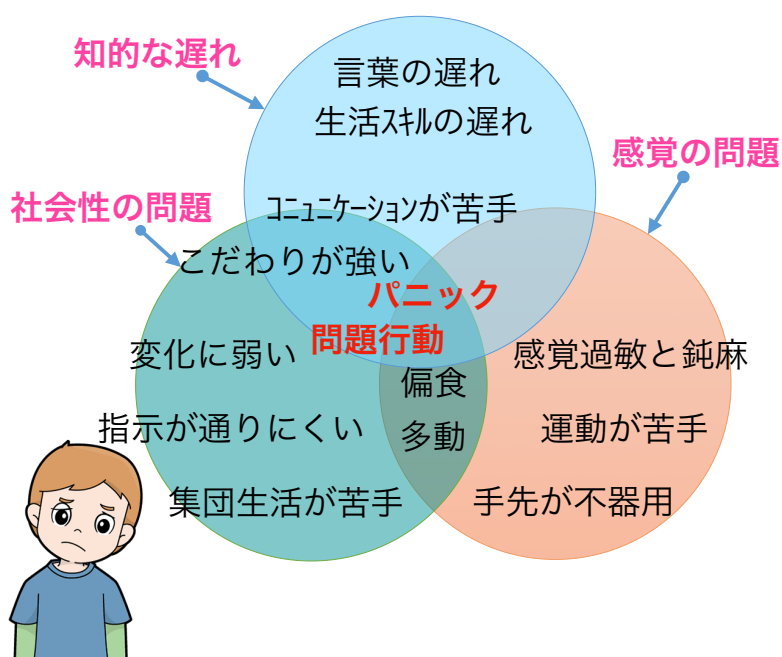
3. 子どもの好きな物事を知っている人になる

序章

モチベーション支援の概要

3

自閉症の子どもの困り事と望む姿



【望む姿】

“普通の子どものように育って欲しい”

- ・生活スキルを身につける
- ・やるべきことはする
- ・ダメなことはしない

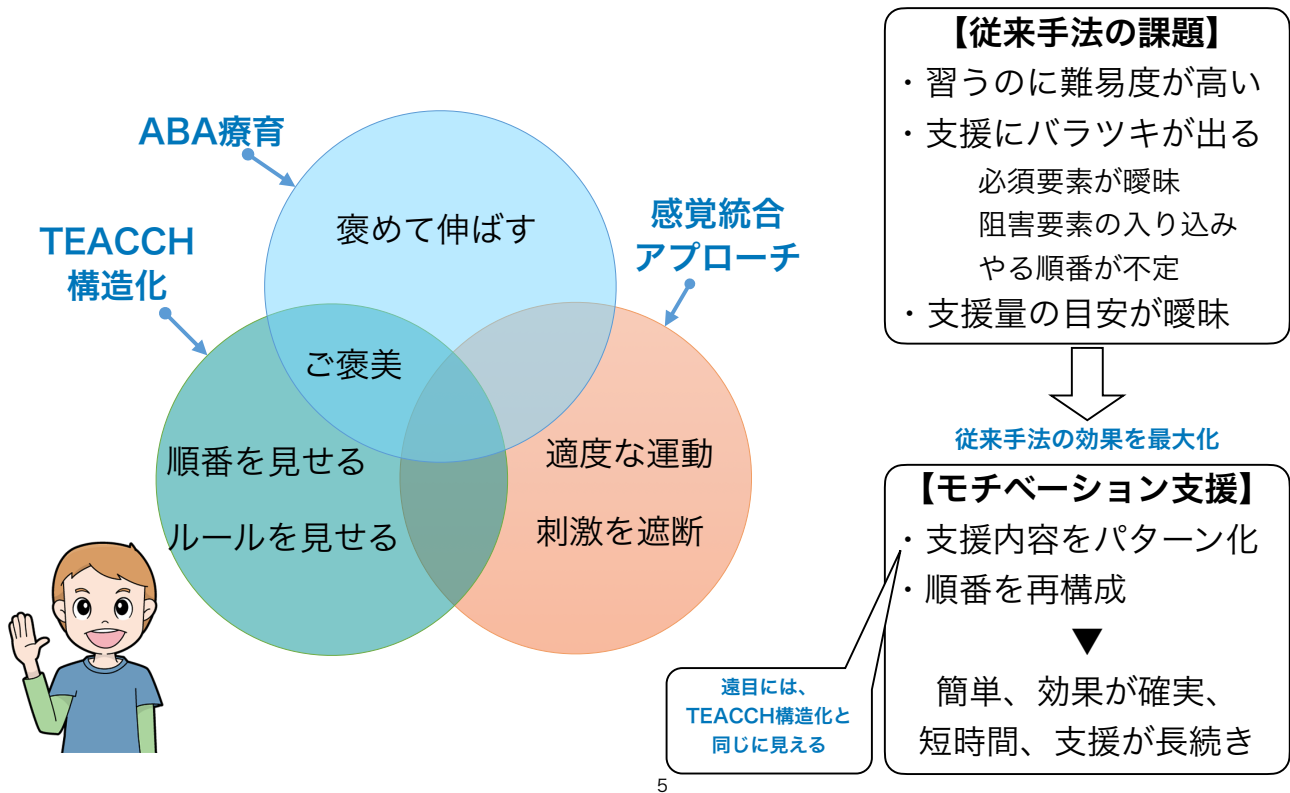
【避けたい今後】

- ・問題行動の頻発
- ・家庭の疲弊

4

従来手法とモチベーション支援の位置付け

子どものモチベーションに着目すると、従来手法の効果が最大化



5

あなたは1日1時間の重労働をしている

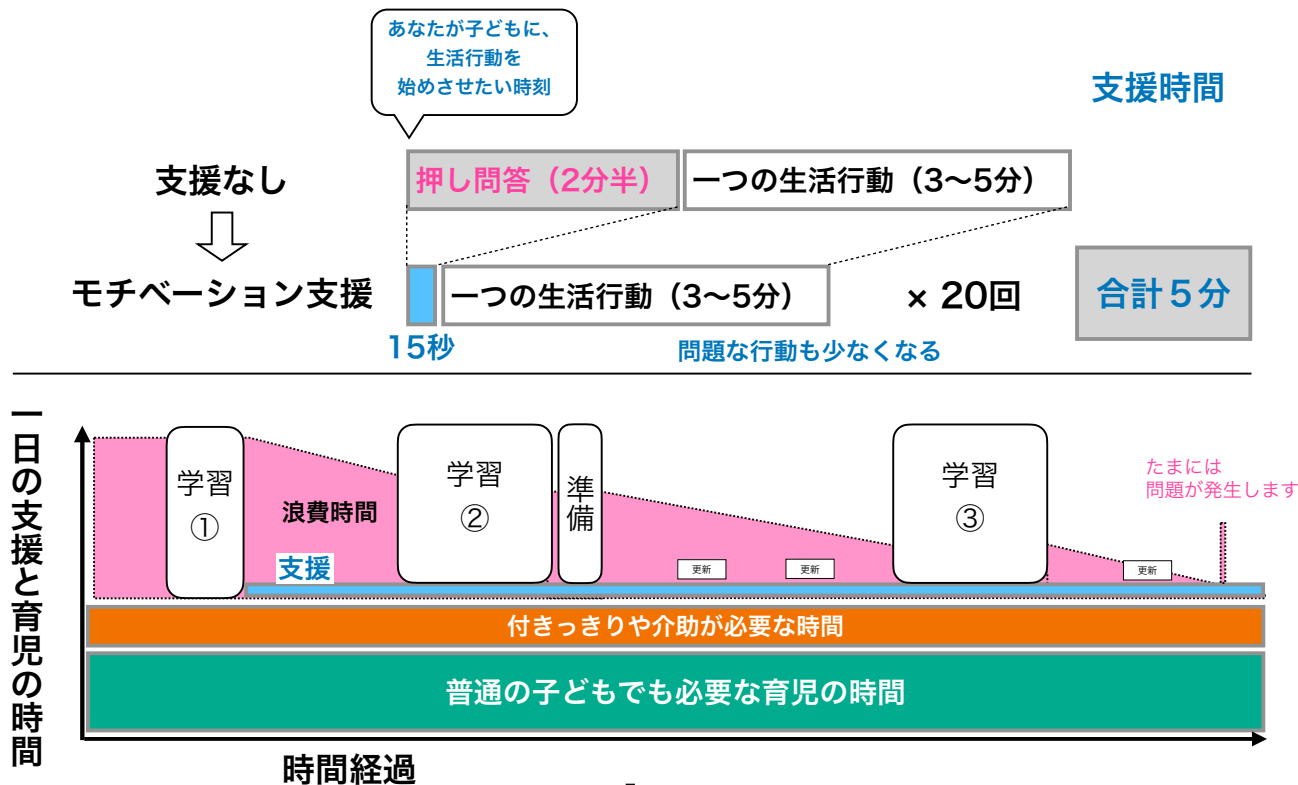
その1時間は全く子どもの成長に役立っていません



6

1日5分の支援で浪費1時間がなくなる

1回15秒のモチベーション支援の効果



7

モチベーション支援の構成

“学んだことをそのままやったら、子どもに小さな改善があった！”

①生活スキルを早く身につける見せるパターン



単純なパターン

②望まれる行動に導くための見せるパターン集



組合せパターン
.....

③問題行動を抑制するための見せるパターン集



二重組合せパターン
.....
.....

ポイント①

罰（叱責や体罰）は使いません。
その代わりに、パターンが複雑化します。

ポイント②

タイミングが重要（10秒遅れで効果なし）。
支援の習慣化が必要。

8

古林紀哉 古林療育技術研究所 代表

講師の自己紹介

1982年 岡山県立倉敷南高 卒

1987年 大阪大学情報工学科 卒

1992年 同大学院修了。博士（工学）

1992年 NEC入社

2001年 三男誕生（後に重度自閉症がわかる）

2002年 野村総合研究所 入社

2010～2013年 名古屋大学大学院 客員教授

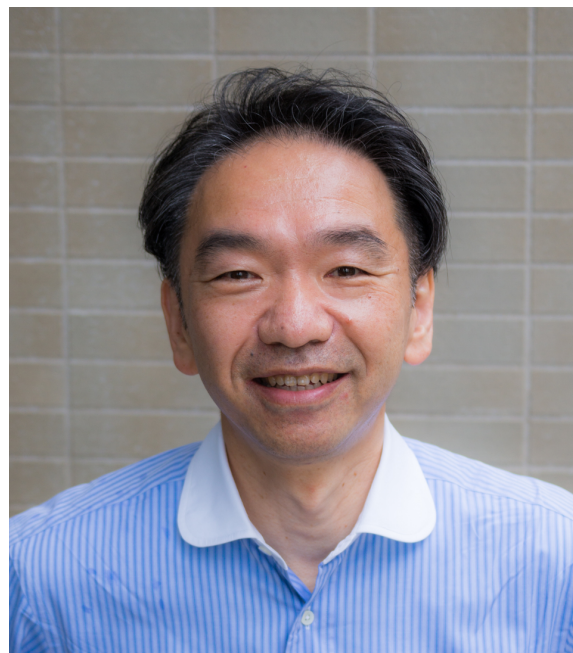
2015年 野村総合研究所 退職

2015年 古林療育技術研究所 設立

2016年 コバリテ視覚支援スタートキット販売開始

2019年 コバリテが販売累計1,000セット突破

現在に至る（横浜在住）



9

元々は、IT関係の研究者でした

講師の自己紹介



日本電気（NEC）の中央研究所に入社した同期の写真

10

5人家族で、男の子が3人

講師の自己紹介



11

三男君が7歳の頃から家庭療育を始める

講師の自己紹介



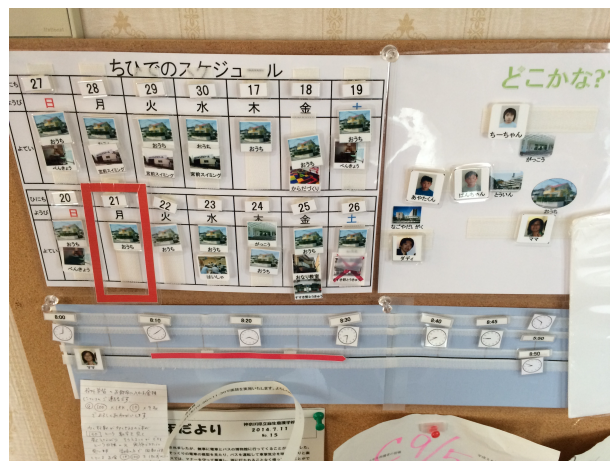
12

三男君が12歳頃の支援グッズ

講師の自己紹介



PECSと絵カードブック



スケジュール表やカレンダー

13

2015年に早期退職して独立起業

講師の自己紹介



野村総合研究所 (NRI)



株式会社古林療育技術研究所

KOBARITE

14

提供している商品

講師の自己紹介



【バリュー】ユニットボード3枚の利用例



コバリテ視覚支援スタートキット

2016年1月～2022年12月

コバリテ視覚支援スタートキット II

二代目製品 2022年4月～

三男君の成長と家庭での支援

現在は21歳です

- ・ 3～6歳はそれぞれは大変
- ・ 7～17歳はたくさん支援
 - ・ とても勉強しました
 - ・ 家庭療育に時間をかけました
 - ・ 支援グッズを充実させました
- ・ 18歳～現在は最低限の支援のみ
 - ・ PECS（絵カード）
 - ・ スケジュール表、カレンダー

その本質は、
モチベーションの刺激だった

本質がわかっていたら、
やる支援は少なくて済み、
育児はもっと楽だったろうな！

効果の低い支援は
自ずとなくなかった

無いと困る支援は
は継続

今更ながら

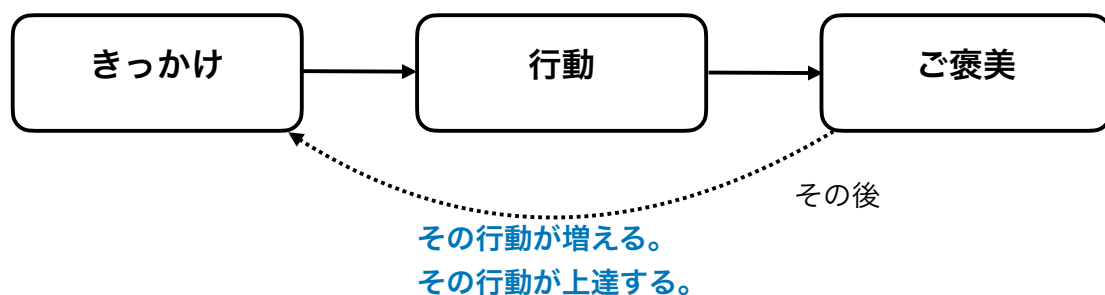
第1章

子どもを褒める人になる

17

ご褒美は新しい事を教える時の基本

これからずっと



★★★ 新しい事を身につけるにはご褒美が必要

この先、子どもには支援されるスキルをいろいろ教えていきます。

★★☆ 「褒める事」は、簡単で万能なご褒美

18

自閉症の子どもは褒められた経験が少ない

これからは、意識的に褒めてあげてください



★★★ 自閉症の子どもは、周りが意識的に褒める必要がある

19

子どもを褒める内容

褒める場面はたくさんあります

★★☆ 日常の普通の生活行動を褒める

褒める行動の例：

手を洗った、椅子に座った、ご飯を食べ終わった、
服を着終わった、靴を履いた、などなど・・・

★★☆ 行動の直後に褒める

10秒後に褒めても効果はありません。
理想的には、0.5秒以内に褒めてください。

★★★ 手伝ってあげて出来た時は、もっと褒める

手伝ってあげた時は、ネガティブになりがちですが。
出来た事を褒めてください。習得が早くなります。

20

褒める数値目標

目標を決めましょう

★★☆ 目標は、朝10回、午後10回。

朝は、起きてから出発するまでに10回褒める。
午後は、帰宅してから寝るまでに10回褒める。

★★☆ あなたの決めの褒め言葉を決めましょう

「よく出来たね！」
その他のレパートリーがあると良いです。

★★★ 今褒める練習をしてください！

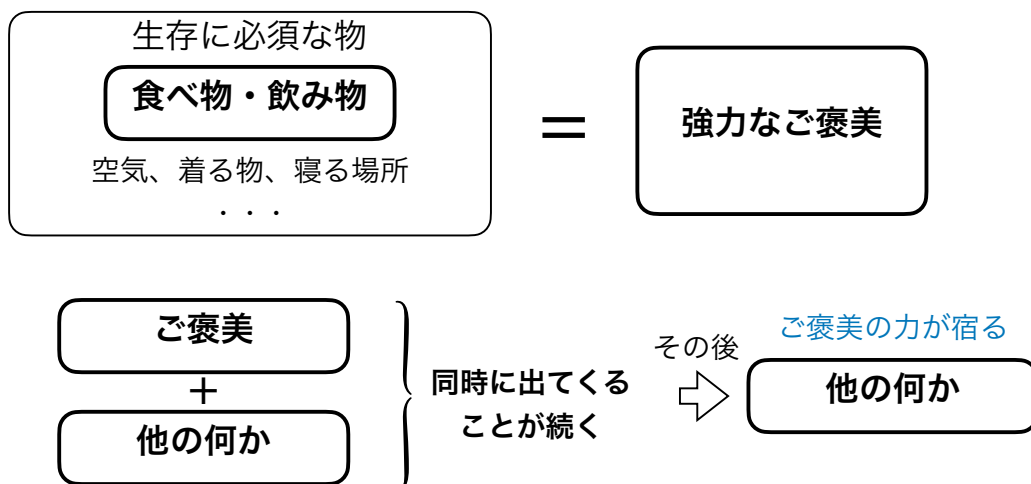
「よく出来たね！」と声に出して10回言いましょう。
練習しておけば、子どもの前で自然に声が出ます。

1秒で
褒められます

21

飲食の時は笑顔を絶やさない

あなたの笑顔が子どものご褒美になる



★★★ 飲食時にはあなたの笑顔を見せてあげてください。

食べ物・飲み物のご褒美力が
あなたの笑顔に宿ります。



あなたの笑顔は
子どものご褒美になります。

22

褒めることの効果

「子どもを褒める人になる」まとめ

- ・ 家庭が明るくなります
- ・ 子どもを怒ることが少なくなります
- ・ 子どもの生活スキルの上達が早くなります
- ・ 今後、子どもに支援されるスキルを教える時に、あなたは自然に子どもを褒めるようになります

★★☆ 朝夕10回ずつ、子どもの普通の行動を褒めてあげてください

1日20秒の「褒める」という支援を始めましょう

23

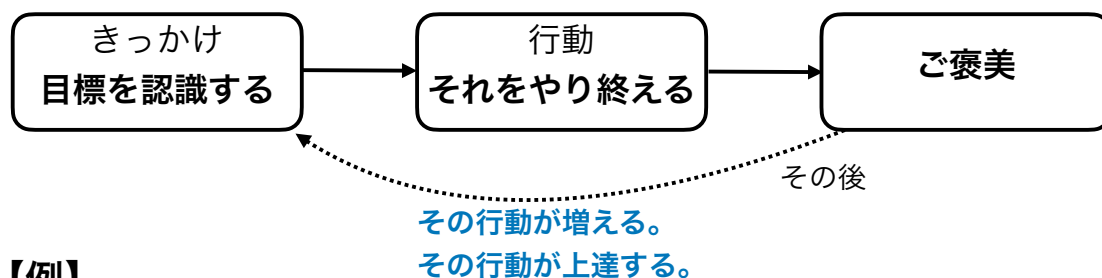
第2章

生活スキルの目標を見せる人になる

24

目標を達成した時にご褒美を与えると早く身につく

ご褒美は新しい事を身につける時の基本



【例】

- 「手を洗いなさい」と言われる ▶ 手を洗う ▶ 褒められる
目の前に服がある ▶ 服を着替える ▶ 褒められる
目の前に靴がある ▶ 靴を履く ▶ 褒められる

★★☆ 生活行動が出来た時に褒めてあげると、早く身につきます

25

目標を達成したことをどうやって認識するのか？

あなたと自閉症の子どもは違います

状況

- ・子どもはまだ一人で服を着ることができません。
- ・あなたは、子どもの着替えを手伝います。

質問

着替え終わり（目標達成）をどうやって認識しますか？

回答

あなた、普通の子ども

着替え終わりのイメージがあり、そのイメージと同じになった。

自閉症の子ども

わからない。
お母さんの手伝いが止まった？

終わりのイメージがないと、
達成すらわからない。
▶ 上達は遅い

★★☆ 事前の目標がないと、目標達成はありえない

26

「目標の達成」それ自体がご褒美である

目標の重要性

☆☆☆ 人間は物事が揃うと快を感じます ※ 専門的には、同一性保持強化子と呼ばれる。

例：パズル、型はめ、トランプのペア、・・・
クイズ問題で自分の回答が正解だった。・・・

☆☆☆ 目標達成とは、事前の目標と現在の状態が同じになったこと。

例：服を着終わったイメージ = 服を着終わった姿
山頂に立っているイメージ = 実際に登頂した
大学合格の願望 = 合格通知

★★★ 事前に目標を認識することが、モチベーションと上達の要




何気ない目標でも、その達成はご褒美になります。
ご褒美を経験すると、その行動が増え、上達します。

27

自閉症の子どもは目標を抱くことが苦手

目標を抱くには見通しを立てる能力が必要

目標を抱く難易度

┌ (簡単)目の前の物  └ (困難)ちょっと先の物事 →	┌ (簡単)見せられた物事  ├ (中間)言われた物事で好きな事  └ (困難)言われた物事で興味のない事	
		“ケーキ”
		“着替え”

自閉症の子どもは、
ちょっと先の興味のない事を言われても
それを目標とすることが苦手

・見通しを立てる力が弱いから
・言葉での見通しは消えていくから

★★★ 自閉症の子どもには、目標を見せてあげる

28

パターンA1:スマホで目標行動の終わりを見せる

終わりを撮影しておき、やる前に見せる

ステップ1) 生活スキルを一つ選ぶ

- ・今あなたが手伝っていること
- ・一人で出来るようになって欲しいこと
- ・嫌がるような事ではない事

【生活スキルと目標の例】

- ・食卓についている姿
- ・着替え終わった姿
- ・靴下を履いた姿
- ・靴を履いた姿
- ・帰宅後、カバンを所定の位置に置いてある姿
- ・お風呂場の前で裸の姿
- ・夜、布団に入っている姿

ステップ2) 終わりの子どもの姿を撮影

- ・スマホが手軽です。絵カードを作っても可。
- ・一度だけでOKです。

ステップ3) 手伝う前に終わりの姿を見せる

- ・スマホ（または絵カード）で見せる

5秒で見せれる

目標を抱かせる

ステップ4) 手伝いながら、子どもにさせる

※全部代わりにやると上達が遅れる

だんだんと手伝い量が少なくなっていくでしょう。

ステップ5) 終わったら子どもを褒める

褒めることで上達します

目標を見せることの効果

「生活スキルの目標を見せる人になる」まとめ & 注意事項

・生活スキルは予め目標を見せると、早く上達します。

- ・一度そのスキルを身につけたら、見せなくても大丈夫。
- ・新しいスキルを教える時は、予め目標を見せましょう。

・子どもの嫌いな事を目標にしないでください。

- ・嫌いな事は、目標を見せるだけでは進みません。
- ・ステップ2で習う、組合せパターンを見せると進みます。

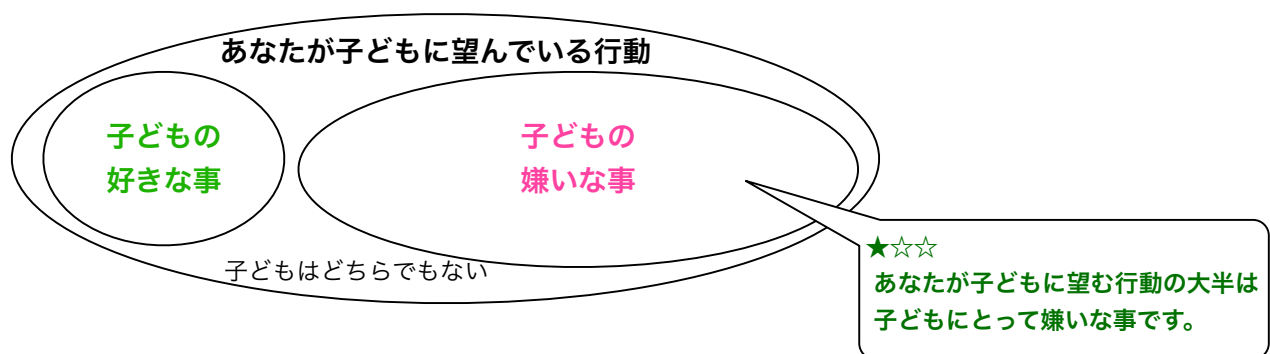
1回5秒、始める時に目標を見せましょう

第3章

子どもの好きな物事を 知っている人になる

31

あなたが子どもに望む行動をさせるにはご褒美が必要
ステップ2で嫌いな事をさせるための必須要素



子どもに嫌いな事だけをさせる魔法はない

ご褒美があると、嫌いな事もできます

☆☆☆ 子どもに与えるご褒美の幅を増やしましょう

32

あなたの子どもの好きな物事をリストアップ

専門的には「強化子アセスメント」と呼ばれる

好きな食べ物・好きなおやつ

例) ジャがりこ

行きたい場所

例) 電車博物館

好きな飲み物

例) アップルジュース

好きな行動・好きな遊び

例) iPadでYoutubeを見る

好きな物・好きなおもちゃ

例) ミニカー

各5個のリストアップを目標

★★★ 子どもに好きな物事を与えることがご褒美

33

好きな物事リストアップのコツ

深く考えず、子どもを観察

“好きな”を意識しすぎると、出てきません >_<

1日の中で

長い時間触っている物

回数多く触っている物



好きな物

長い時間している事

回数多くしている事



好きな行動

あなたの手が掛かっていない時に

何を触っていますか？



好きな物

何をやっていますか？



好きな行動

ステップ2で
活用します

★★★ 子どもの好きな物事を知っておきましょう

34

まとめ

【ステップ1】生活スキルが早く身につく見せるパターン

・あなたの習慣にしてください

- ・子どもを褒める
- ・生活スキルの目標を見せる ← **パターンA1**
- ・子どもの好きな物事を知る

・タイミングが重要です

・次のステップは

「望まれる行動に導くための見せるパターン集」

- ・子どもの嫌いな事でもさせることができる組合せパターンを学びます。
- ・朝のお支度はスイスイ進み、予定変更もへっちゃら。
- ・パニックや痙攣はなくなります。

**自閉症の子どもの支援は
見通し支援が最重要**

KOBARITE