

～ トレーニング ～

不適応行動を起こさせない、また出現してしまった不適応行動を変容させるためには、行動変容法を応用したトレーニングが必要となる。

患者の発達を評価し、達成できる目標や内容を設定することが必要である。

以下のような様々な行動変容法、コミュニケーション法を組み合わせるトレーニングを行う。

[行動療法（行動変容法）]

行動療法の理論や技法を用い、特別な場所、器具、器材を必要としない方法。トレーニングとしてだけでなく、どの場面でも応用できる最も基本的な方法。

学習により適応行動が獲得されるため、ある学習を行うためには一定の発達レベルに達していることが条件。

不安軽減法

条件反射的なレスポンド行動（不安や恐怖感などの情動反応に基づく行動）をコントロールする

TSD（Tell Show Do）法

これから行うことを言って説明し（Tell）、実際に使う器具を見せ（Show）、説明したことを行う（Do）方法。行動変容法の中でも非常に有効な方法で、TSD法を基本にトレーニングや診療を進めていく。

カウント法

医療者側が10を数えながら行うことで、先の見通しをたたせる方法。

実際は、TSD法で10数えながら行う（Do）間、指示に従って行えればすぐに賞賛する（オペラント条件付け）、など他の方法を併用することが多い。

3歳以上の発達年齢であれば効果がある。

系統的脱感作法

不安や恐怖刺激の弱いものから順に強い刺激にステップアップし、リラックスにより不安や恐怖感などを軽減させる行動療法。

歯科場面での弱い刺激は歯ブラシによる歯磨きで、まずは座って歯磨きをるところから始め、水平位で歯磨き、ミラー、探針、バキュームと目標までトレーニングを繰り返す。

モデリング法

観察学習、模倣学習ともいわれ、モデルの行動を観察することにより観察者の行動に変化が生じる現象。モデルとしてはリラックスして歯科治療を受け入れ、褒められている患者が適切。自分がどのような行動をとれば良いかを学習し、適切な行動には褒賞があることを理解させる効果がある。

リラクゼーション法

歯科治療に対する不安や緊張を軽減させるために、患者の気持ちをリラックスさせる方法。

- ・天井テレビ
- ・介助歯磨き法（BIMアプローチ；the approach of tooth brushing in the mouth）など

行動形成法

自発的な行動（オペラント行動）をコントロールする

オペラント条件付け

報酬（強化子）と罰をタイミングよく与え自発的な行動を抑制し，適切な行動に導く方法。歯科場面では報酬として「できたね」「上手だね」「がんばったね」など“賞賛”が特に頻用される。

トークンエコノミー

望ましい行動を示した患者に対し，正の強化子であるトークン（代用貨幣；一定の条件によりシール，スタンプ，ポイントなどの品物などがもらえる）を与える。

トークンが一定量貯まれば，特定の品物と交換する，特定の活動が許可されるといったシステム。

タイムアウト法

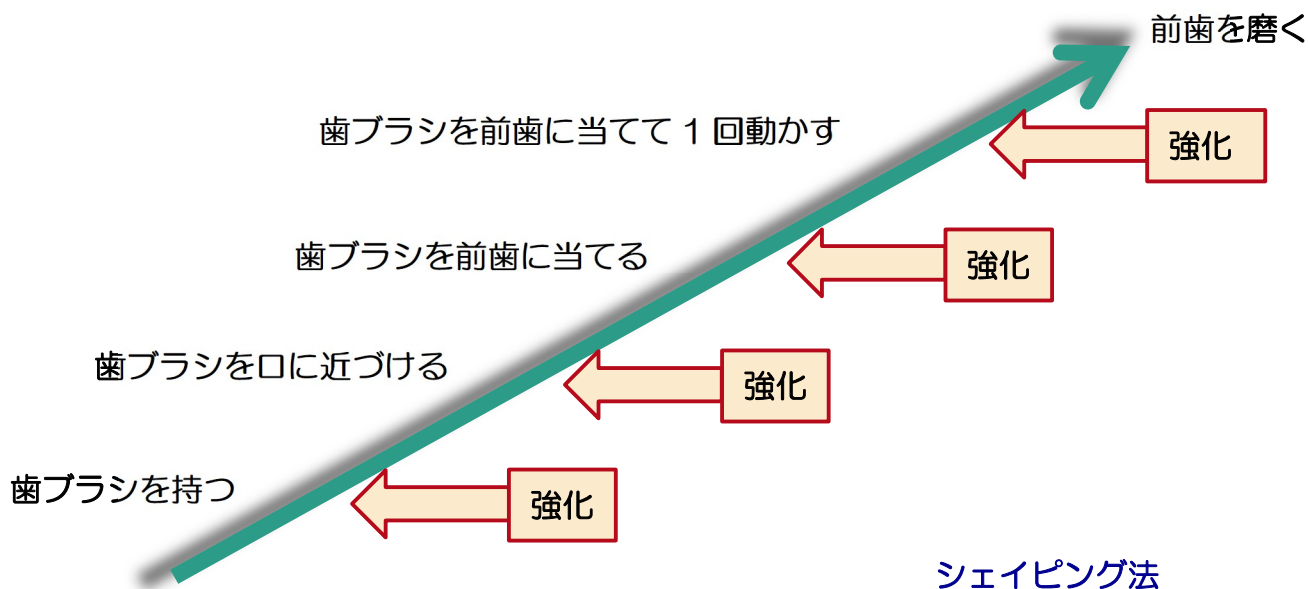
ある一定時間患者が正の強化を受けられないようにすることで，不適切な行動を減少させる作用がある。歯科臨床では，適応行動が取れない時に隔離した場所に閉じ込めてしまうことをタイムアウト法という。

ボイスコントロール法

声の強弱，高低，口調などを適宜調整して話しかけることにより患者へ働きかける方法。

シェイピング法

複雑な行動をスモールステップに分け，実行可能な行動から学習させ，最終的に目標行動を達成させること（形成化）。望ましい行動を少しずつ系統的に強化して行動形成すること。



コミュニケーション法

障害者歯科で応用されるコミュニケーション手段

知的能力障害、自閉スペクトラム症のある人とのコミュニケーションとして「視覚支援」があり、目で見てわかりやすい素材（文字、シンボル、イラスト、写真、実物など）を用いた視覚支援が有効であり、知的能力障害や自閉スペクトラム症のある人が不安や混乱なく予定通りの行動ができるようにするために情報を提示する方法である。

言葉を補うコミュニケーション法として応用するものに以下の方法がある。

ABA（応用行動分析：Applied Behavior Analysis）

PECS（絵カード交換式コミュニケーションシステム：Picture Exchange Communication System）

TEACCH（自閉性障害および関連するコミュニケーション障害の小児のための治療と療育：treatment and education of autistic and related communication-handicapped children） **プログラム**

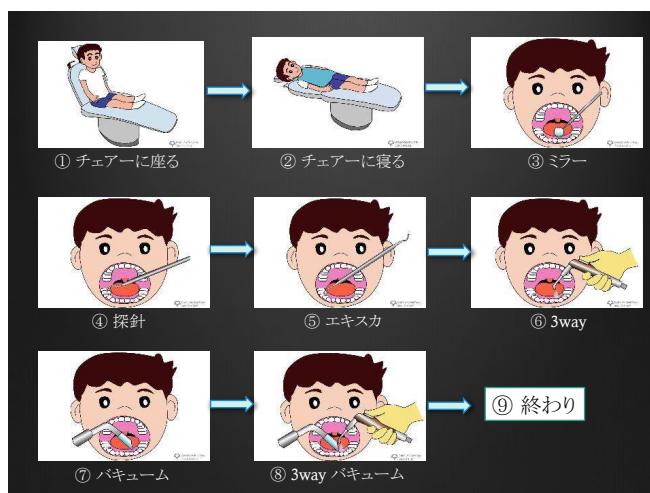
構造化：周囲で何が起きているか、そして彼らの一人一人の機能に合わせて何をすればよいのかをわかりやすく提示する方法

物理的構造化：生活や学習の場で、物の配置を工夫して場所や場面の意味を視覚的にわかりやすくする

スケジュールの構造化：予定されているスケジュールを図や表にして作成して示す

ワークシステム：作業の内容、量、時間とそれがいつ終わり、そのあと何をするのかを具体的に示す

コミュニケーションに障害のある人が、どのような方法に慣れているかを知ることが必要であり、最も慣れている方法に応じた素材の準備、興味を示す素材を用いる（通っている学校や施設、あるいは療育者により支援の方法が異なっている）。



スケジュールの構造化

