

認知行動療法に基づくアクティブラーニング

桜美林大学 心理・教育学系 小関 俊祐

「認知行動療法に基づくアクティブラーニング」という視点が求められる今日、日常生活において観察しうる場面のひとつに、以下のような状況が挙げられる。

「お母さん！7時に起こしてって言ったじゃん！」

「ちゃんと起こしたわよ。何回も声かけたじゃないの。お母さんだって、あなたにちゃんと起きて学校行ってほしいと思っているもの。」

「起きてなかったら起こしたことになるよ(泣)」

へりくつのように聞こえる子どもの言い分も、認知行動療法の観点からみると、子どもは非常に重要な指摘をしているととらえることができる。認知行動療法における基本的な手続きの1つとして、先行刺激(きっかけ)の操作と後続刺激(結果)の操作があげられる。認知行動療法の基礎となる行動分析の考え方では、行動が起こるためには何かしらの先行刺激が存在し、また行動が繰り返される(維持される)ためには、行動の後にその人にとって強化子が随伴する(いいことが起こる)ことが必要である。

起こす側の母親の視点で、先ほどの状況をとらえてみる。母親は、子どもが「起きる」行動をとるために、子どもに対してきっかけや結果を提示する(操作する)立場にある。母親が子どもを起こしたいと考えているという前提に立てば、子どもが起きて初めて「成功」であるといえるし、子どもが指定の時間に起きなければ「失敗」となってしまう。すなわち、母親は子どもを起こすために、手を変え品を変え(認知行動療法の言葉でいえば、「さまざまな先行刺激を使い分けて提示」し)、具体的には、普段よりも大声で呼んでみたり(刺激の強度を変える)、手を引っ張り上げてみたり(身体的プロンプトを提示する)、「10秒以内に起きたら駅まで送って行ってあげるから」と言ってみたり(随伴性の認知の操作)するかもしれない。このように認知行動療法の考え方では、「結果的に」期待した行動を引き起こすことができる手続きは良い方法であり、仮にいくら社会的に望ましい手続きだとしても、期待した行動を引き起こすことができない手続きには意味がない(評価されない)と位置づけている。そのため、「子どもが起きる」という期待した結果が得られなかったことから、母親の選択した手続きは、よくない方法であったと評価せざるを得ない。

母親の立場は、カウンセリングに置き換えればカウンセラーと似ている。認知行動療法におけるカウンセリングでは、クライアントの行動と環境(対人関係や社会的評価などを

含む)との相互作用における悪循環を整理しつつ、クライアント自身が自分の行動をコントロールして適応感を高めることを大きな目標の1つに据えている。当然のことながら、クライアント自身が行動を起こさなければ、目標達成には至らない。そのため、いかにしてクライアントの行動を引き起こすための仕掛けを準備できるかが、1つのポイントとなっている。

同様に、授業における授業者の立場もまた、受講生の行動を引き起こし、適切な結果を随伴させるという視点で、共通する要素が多い。冒頭の親子のやり取りを、授業者と受講生に置き換えてみる。

「先生！認知行動療法について教えてって言ったじゃん！」

「ちゃんと教えたよ。何回も授業で扱ったでしょ？先生だって、みなさんに認知行動療法を理解して、実践家になってほしいと思っています。」

「頭に残ってなかったり、実際に活用できてなかったりしたら、教えたことにならないよ(泣)」

受講生が授業中に求められる行動としては、ノートテイクをする、講義に耳を傾ける、授業者の問いかけに対して自分の意見を考える、発言する、他の受講生と意見を交換する、などが挙げられる。授業後もまた、講義の内容について振り返る、関連する内容について調べる、日常生活に応用できるか、実践してみる、などが考えられる。このように、包括的な行動を、個々の要素に分けることを「課題分析」という。

このような、受講生の行動を引き起こすための先行刺激の操作、あるいは行動に対して強化子を随伴させることによって維持させるための後続刺激の操作の手続きを包括したものに、アクティブラーニングが位置づけられると考えている。授業者が、知識を与え続けることは不可能であることを考えると、いかに自発的な学習行動を引き出し、特に考えたり実践したりする行動に対しての先行刺激を提示していくことができるかが、重要なカギとなっている。

知識を定着させ、実際の活用を促し、さらには学んだことを社会に対して発信することができるための能力を培うための教授法の1つであるアクティブラーニングを、授業の形態や目的に即した形で適切に活用することが、授業者にとっても受講生にとっても、利点の生まれる要素であることを、認知行動療法の視点に基づいて整理を行った。実際には、「アクティブラーニング」という手続き自体に対しても、課題分析を行い、授業効果の高い手続きとそうではない手続きに弁別する作業が必要になる。「効果的な授業」とは、あらかじめ決まっているわけでも、授業者が決めるわけでもなく、受講生に対して期待する知識や技能が習得されて初めて、結論づけることが可能になるものである。

「先生！認知行動療法っていい感じだね！」

「どうしてそう思ったの？」

「相手に対してどういう刺激を提示したら、期待する反応が得られるか考えるわけだから、相手任せじゃなくて、自分でコントロールできるってことでしょ？」

「ちゃんと授業の内容が頭に残っていますよ、というフィードバックをくださって、私自身のアクティブラーニング実践行動が維持されそうです。」



小関 俊祐