

セッション 2

感情、行動、報酬、強化の 神経科学

講師 木内敬太

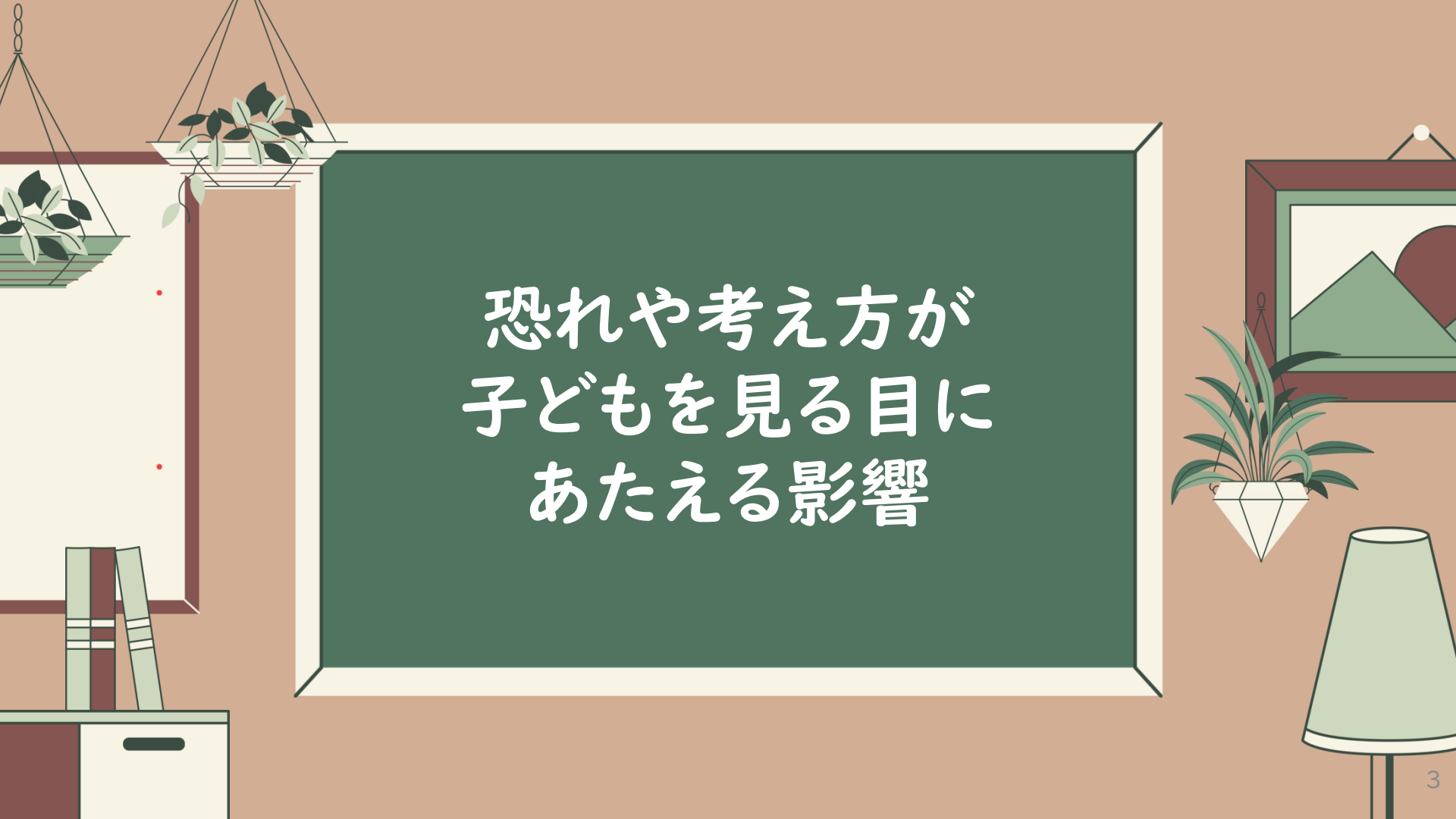


JEFCA

日本実行機能コーチング協会

全6セッション実行機能ペアレンティング・コース

「セッション2 感情、行動、報酬、強化の神経科学」をご覧ください
いただきありがとうございます。各動画をご覧ください、確認
テストにお答えください。資料はポータルサイトからダウン
ロードできます。動画を見るだけでなく、動画内で提示され
る演習や掲示板でのディスカッションを通して理解を深めえ
いただければと思います。



恐れや考え方が
子どもを見る目に
あたえる影響

文脈で生じるマインドセット

快適ゾーンからの離脱

- 何としてもここで賢く見せないと!頑張らないと!
- 無理のない範囲で、成長を目指そう

努力が必要な課題

- これが私の欠点だから、こんなのできない
- 挑戦的でワクワクする

挫折

- 何でこんなに苦勞するの?頑張らないといけないの?
- 休む時間だ。乗り越えたらカッコいい

親の恐れとマインドセット

恐れ (感情、考え)

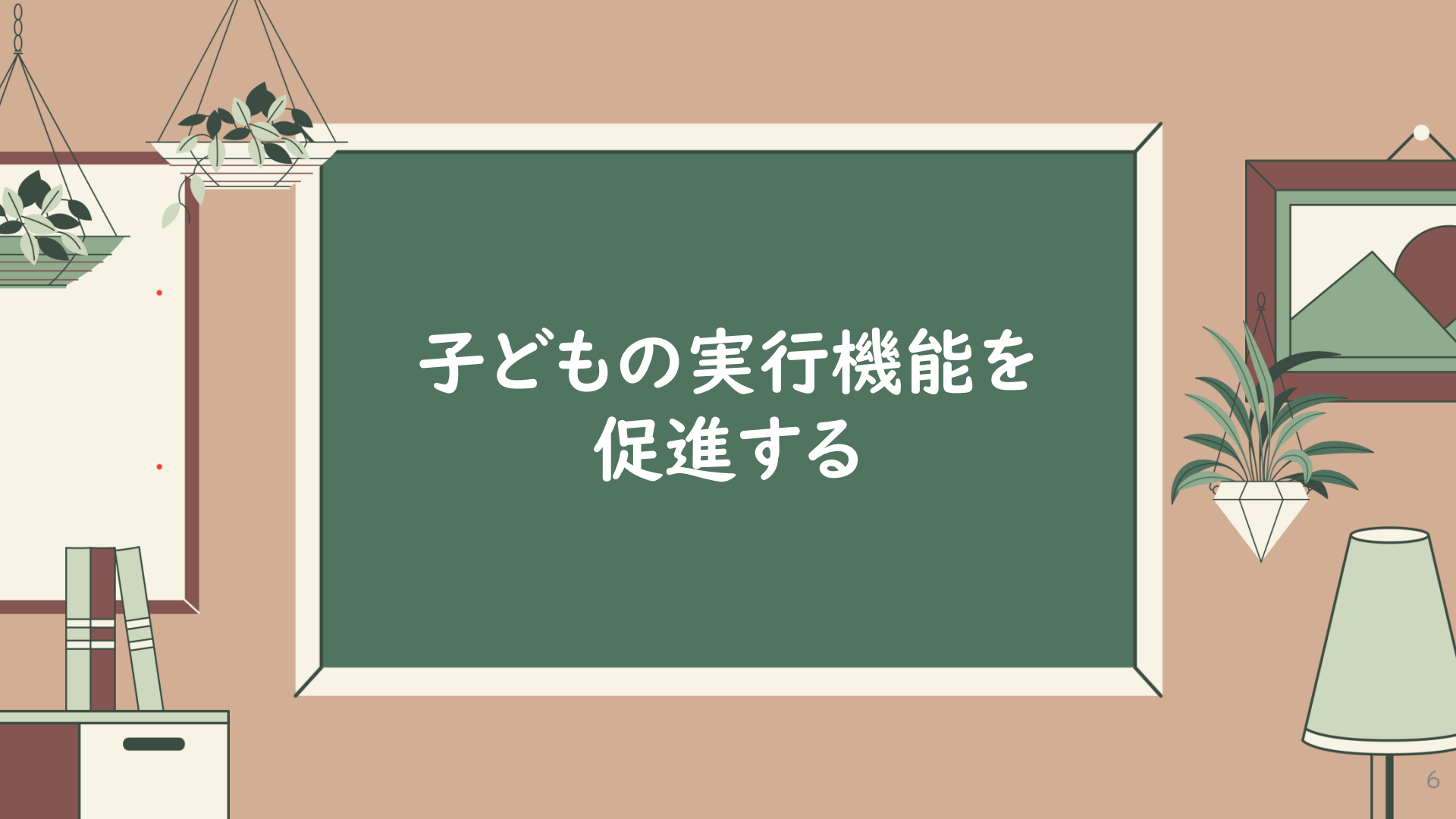
- うちの子は頭が悪いのでは...
- うちの子は他の子と深い人間関係を築けないのでは...

きっかけ

- 子どもが算数のテストで悪い点をとった
- 子どもが学校で友達と喧嘩したといった

固い マインドセット

- うちの子は、私と同じで算数ができないんだ
- うちの子は好かれる人間ではない

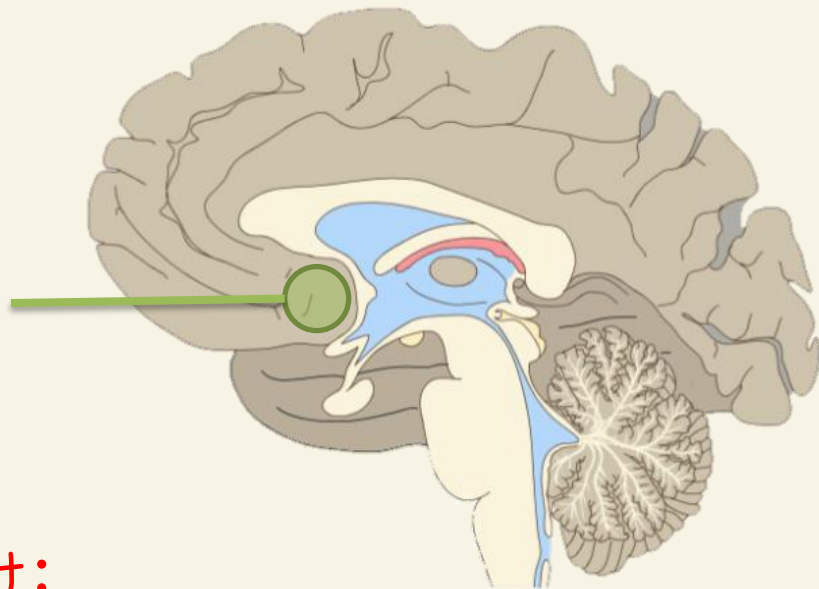


子どもの実行機能を 促進する

内発的・外発的動機づけ

行動の制御

側坐核
(報酬回路)



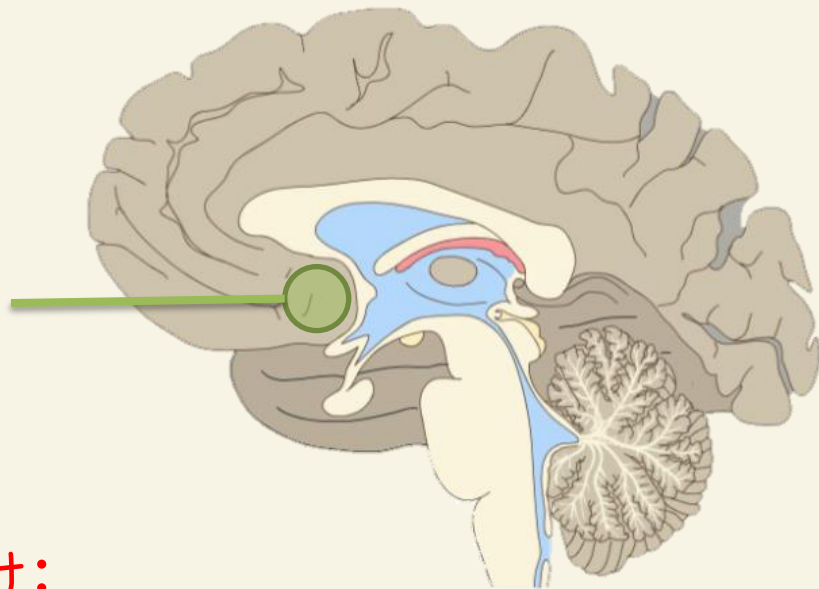
内発的動機づけ:

行動そのものが報酬的な内的体験を伴う(例:楽しい)

大事なのは自律性

行動の制御

側坐核
(報酬回路)

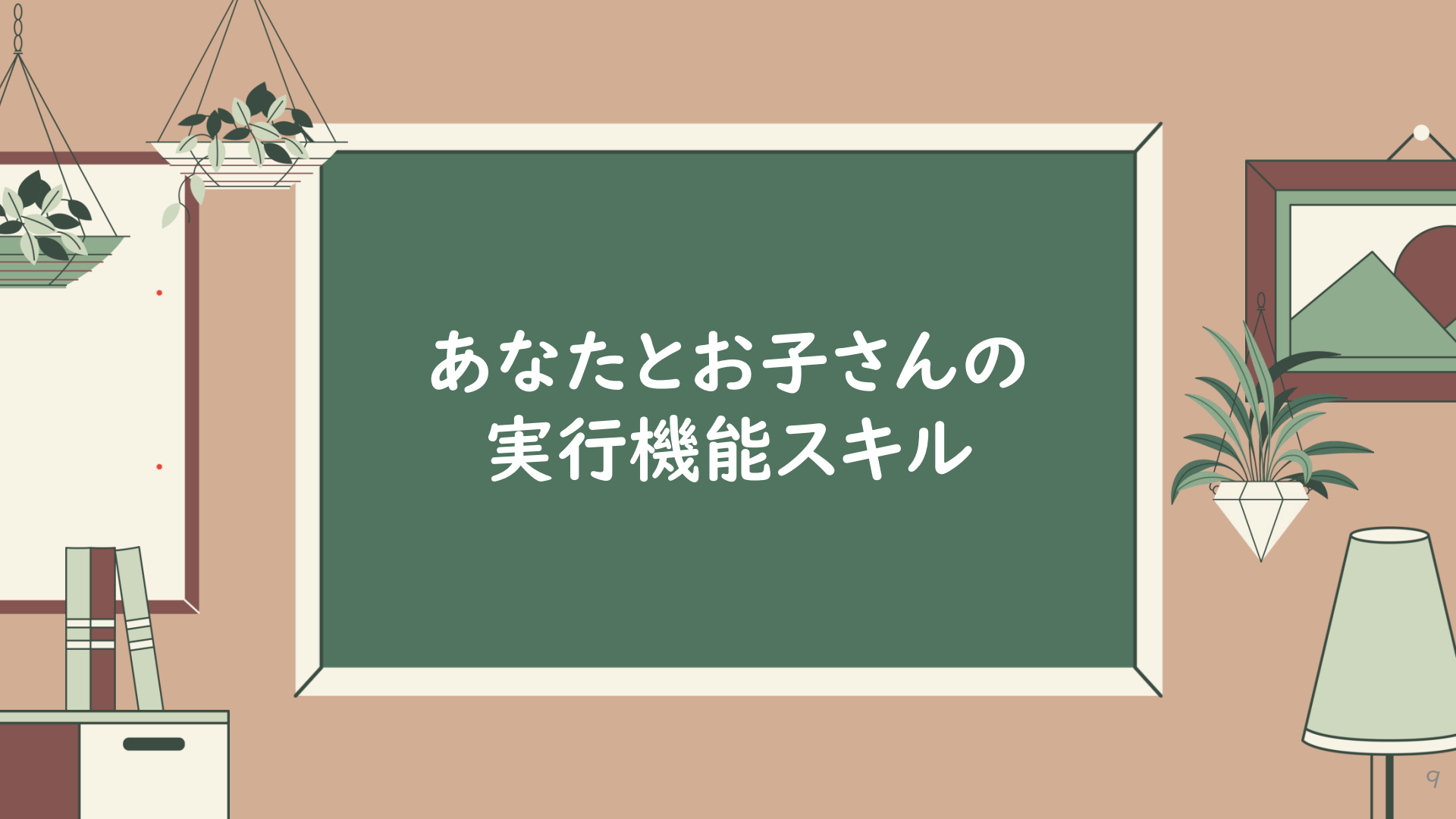


価値判断

- やりたいことをする
- ほめられることをする
- どちらがうれしいか

外発的動機づけ:

行動の結果得られる環境の変化が報酬となる(例: ほめられる)



あなたとお子さんの 実行機能スキル

自分のEFスキルを確認しましょう

- 自分のEF質問票の結果から学んだことは？
 - 強みは？
 - 弱点は？
- 子どもの頃に苦労した要素については、多くの場合、大人になるまでにそれを克服するための戦略が身につく
- あなたは、自分の弱点を克服するためにどんな戦略を身につけましたか？

EFの強みと弱みを見つけることの意義

謙虚

観察

実用的

共有

子どものEFスキルの確認

- 配布資料の「行動チャート」を使って、お子さんが家庭で最も困難を感じる領域を見つけましょう。

子どもの行動	現在どのように反応(対応)しているか
例)「あとで」と言って、風呂や片づけを先延ばしにする	とりあえず、無理強いせず様子を見る。最終的には無理やり連れていく。親がやってしまう。

EFペアレンティングのめがね

問題行動

EFめがね

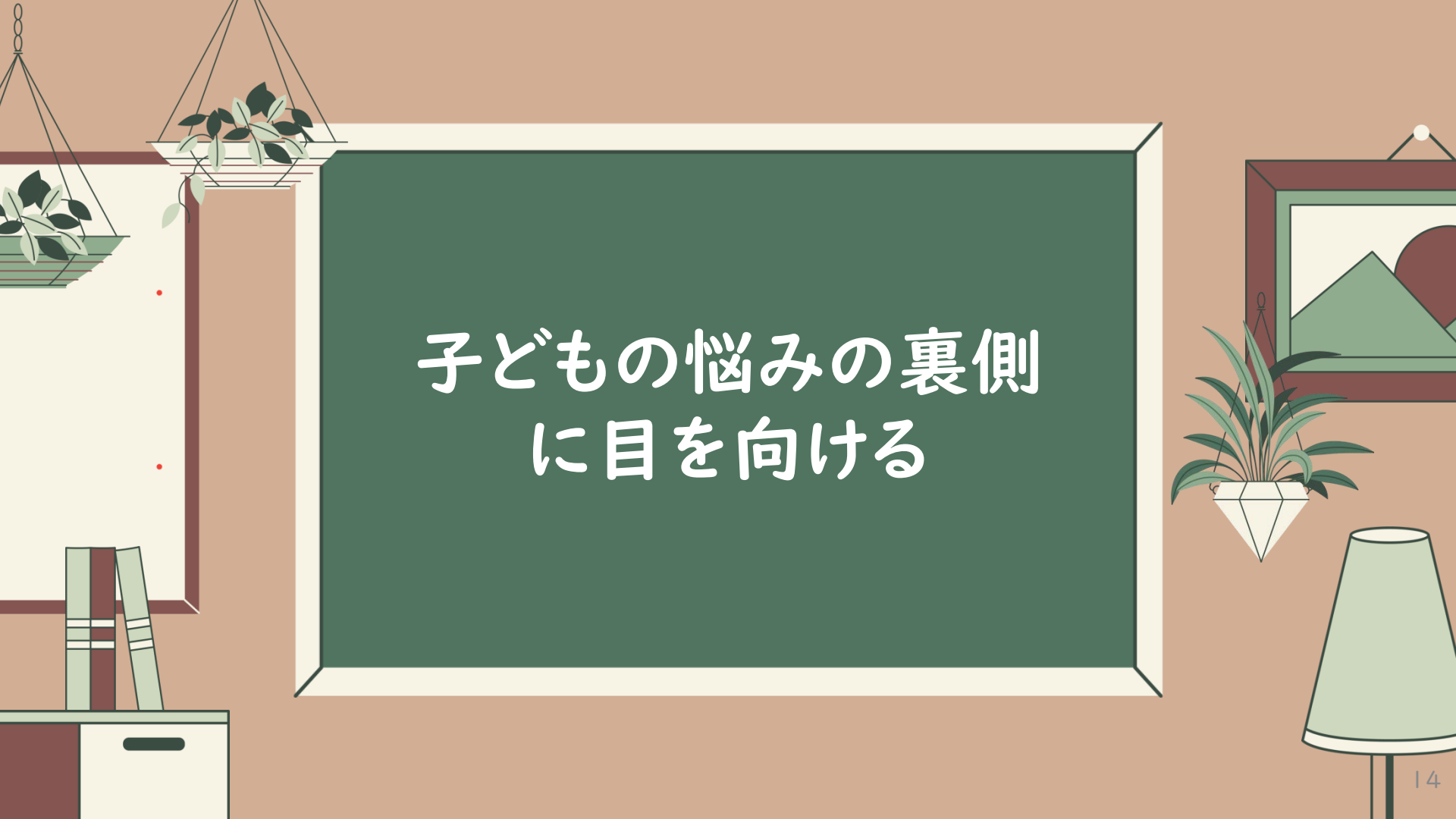
問題行動は
スキルの不足による

スキルを教え
励まし
レジリエンスを高める

伝統めがね

問題行動は、
知能、努力、特性による

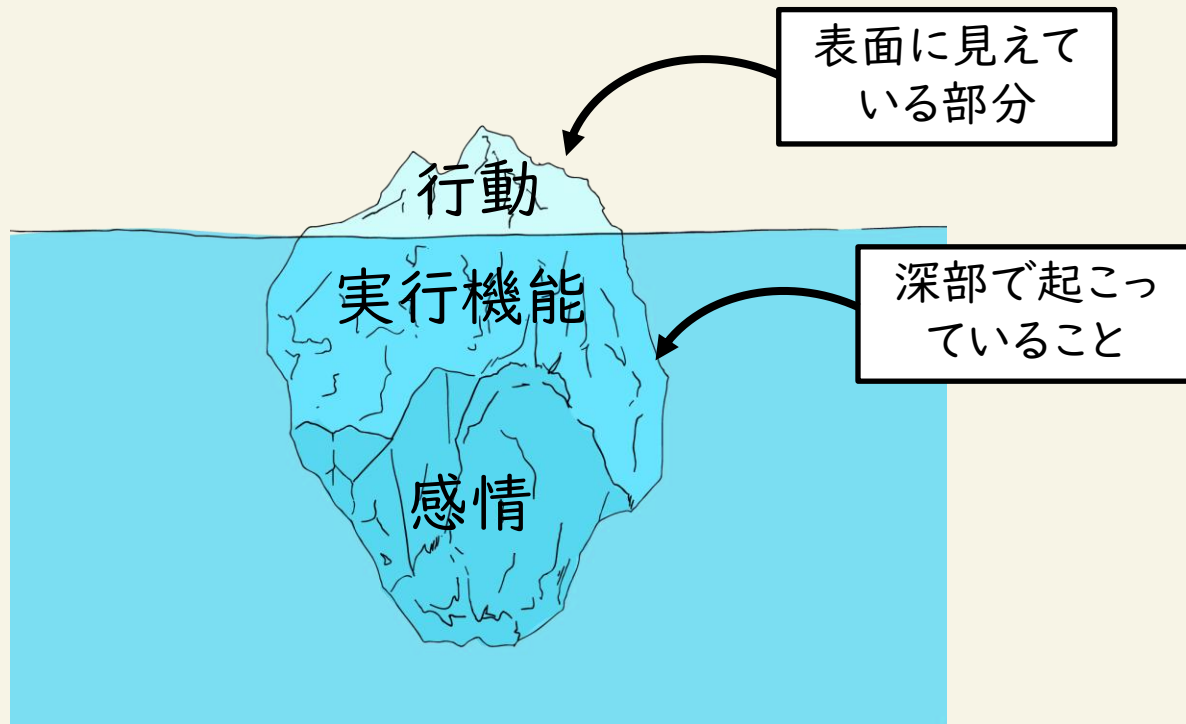
子どもは落ち込み
大人との関係が悪化し
問題を解消する手立てがない



子どもの悩みの裏側 に目を向ける

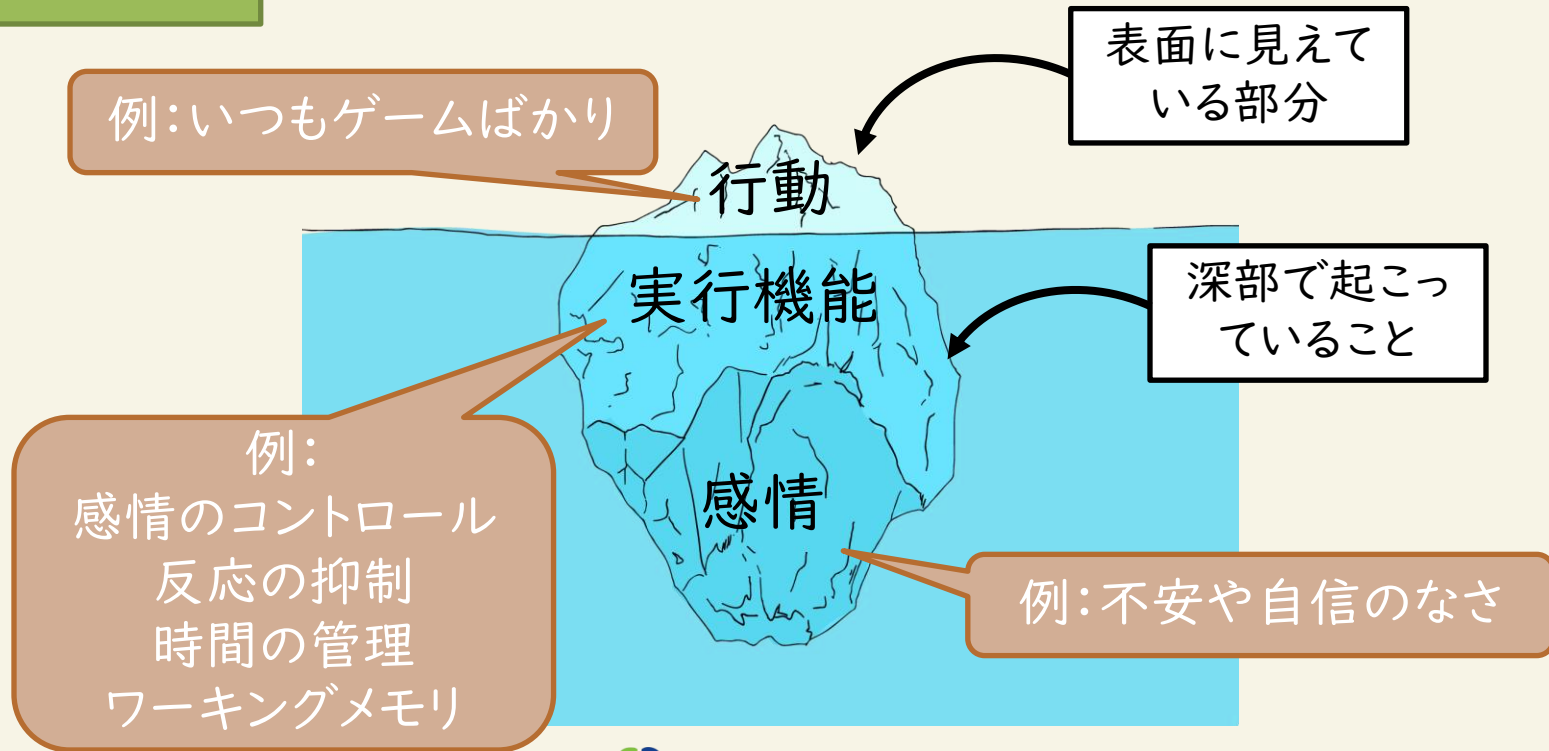
行動を見つめる

冰山モデル



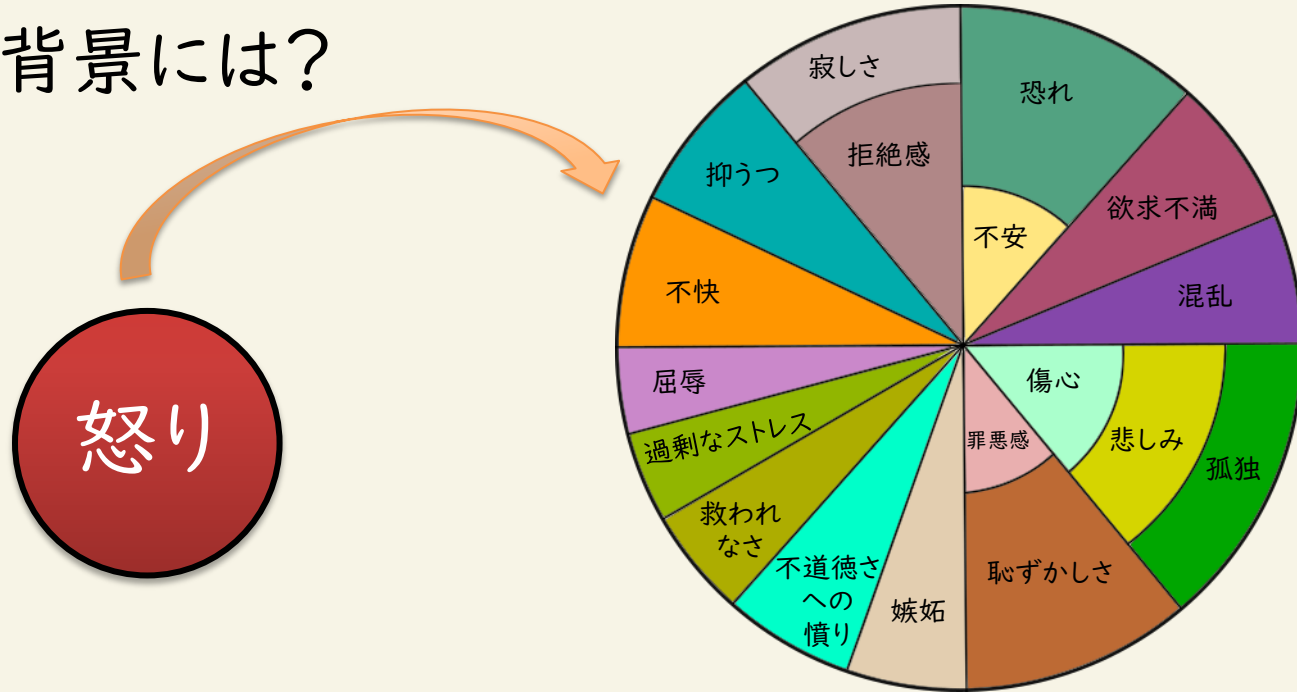
行動を見つめる

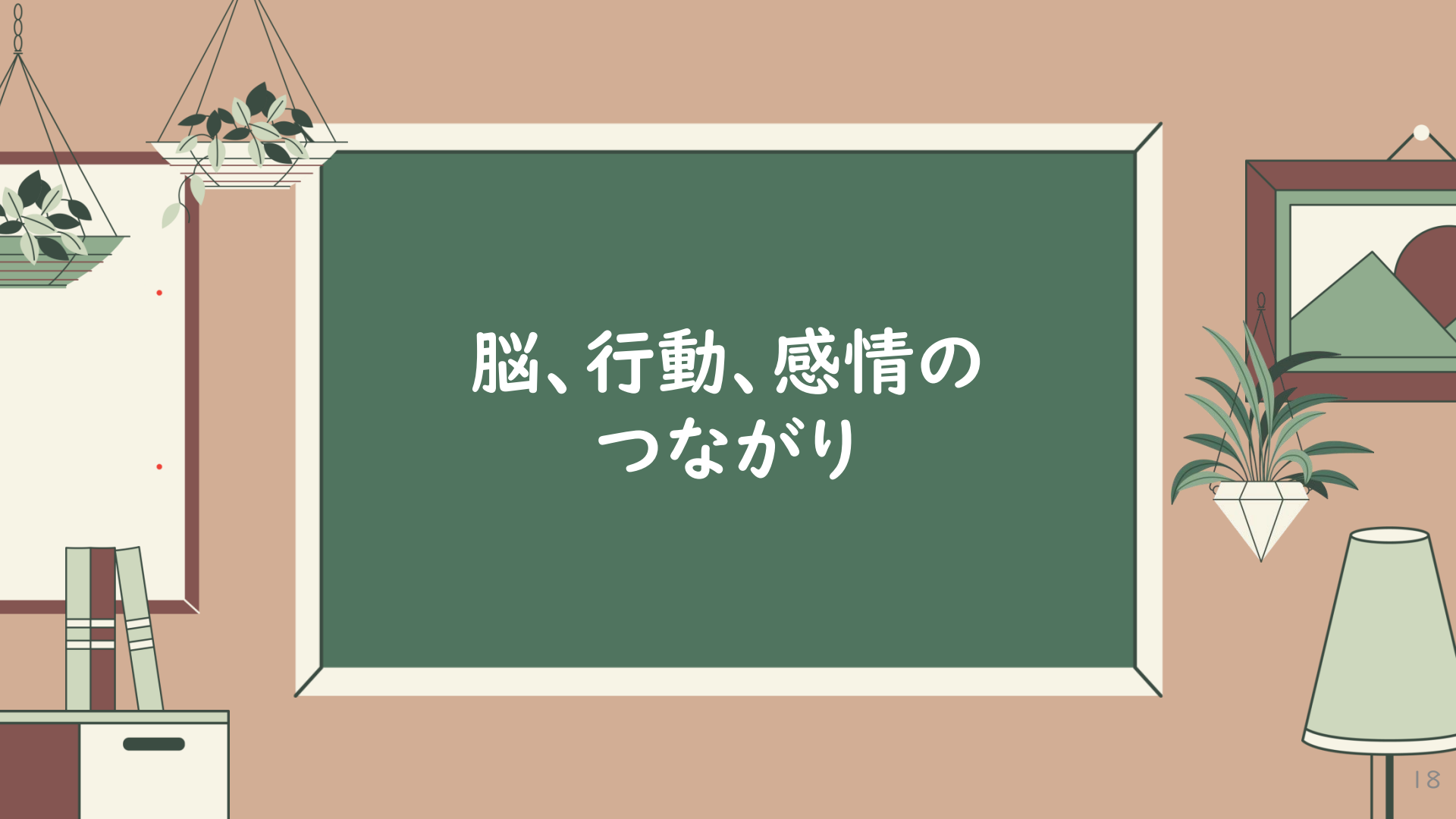
冰山モデル



感情を見つめる

その背景には？

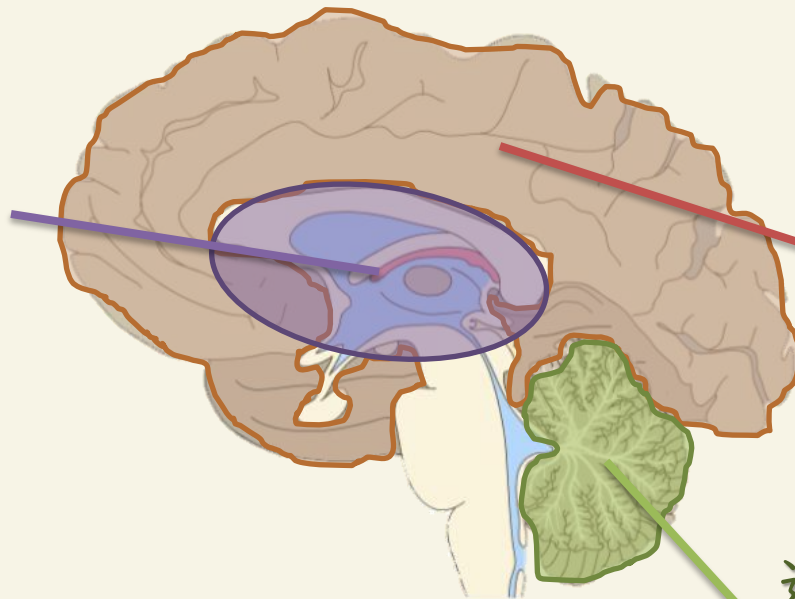




脳、行動、感情の つながり

3つの脳機能

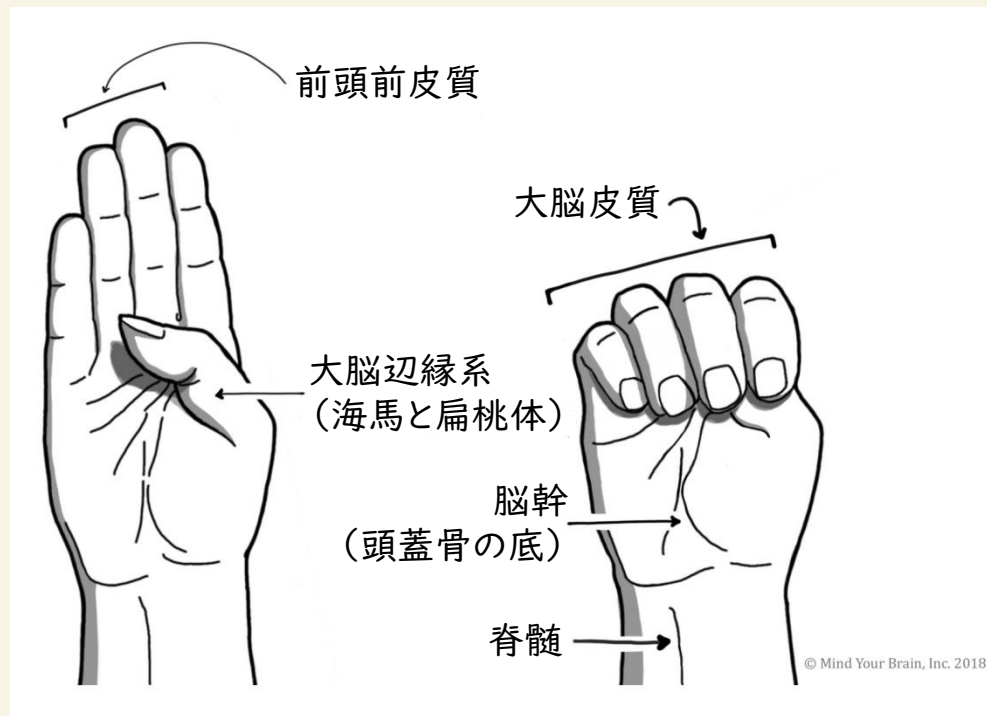
感じる
(恐れ/報酬)



考える
(理解/学習)

運動調整
(姿勢/眼球運動)

Dan Siegel 博士のハンドモデル



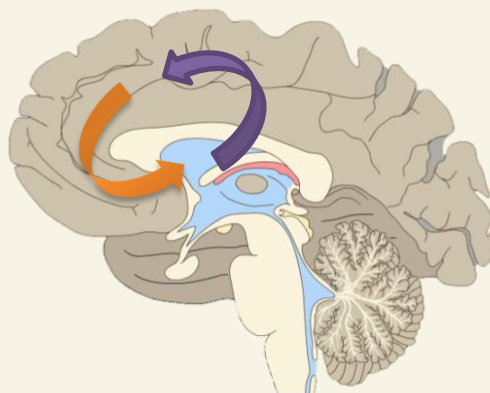
子どもの行動の理由

- 衝動的な行動→考えていないように見える
- 感じる脳が過度に活性化していると、考えたり、注意を向けたり、EFを発揮したり、学んだりするための考える脳が上手く働かない
- 神経可塑性：私たちは、感情の理解と調整の仕方を教え、その神経回路を強化することができる

脳の下りと上り

下り(トップダウン)

- 考えてから行動する
- 意思決定
- 感情と身体反応のコントロール
- 集中
- 共感
- 自己への気づき



上り(ボトムアップ)

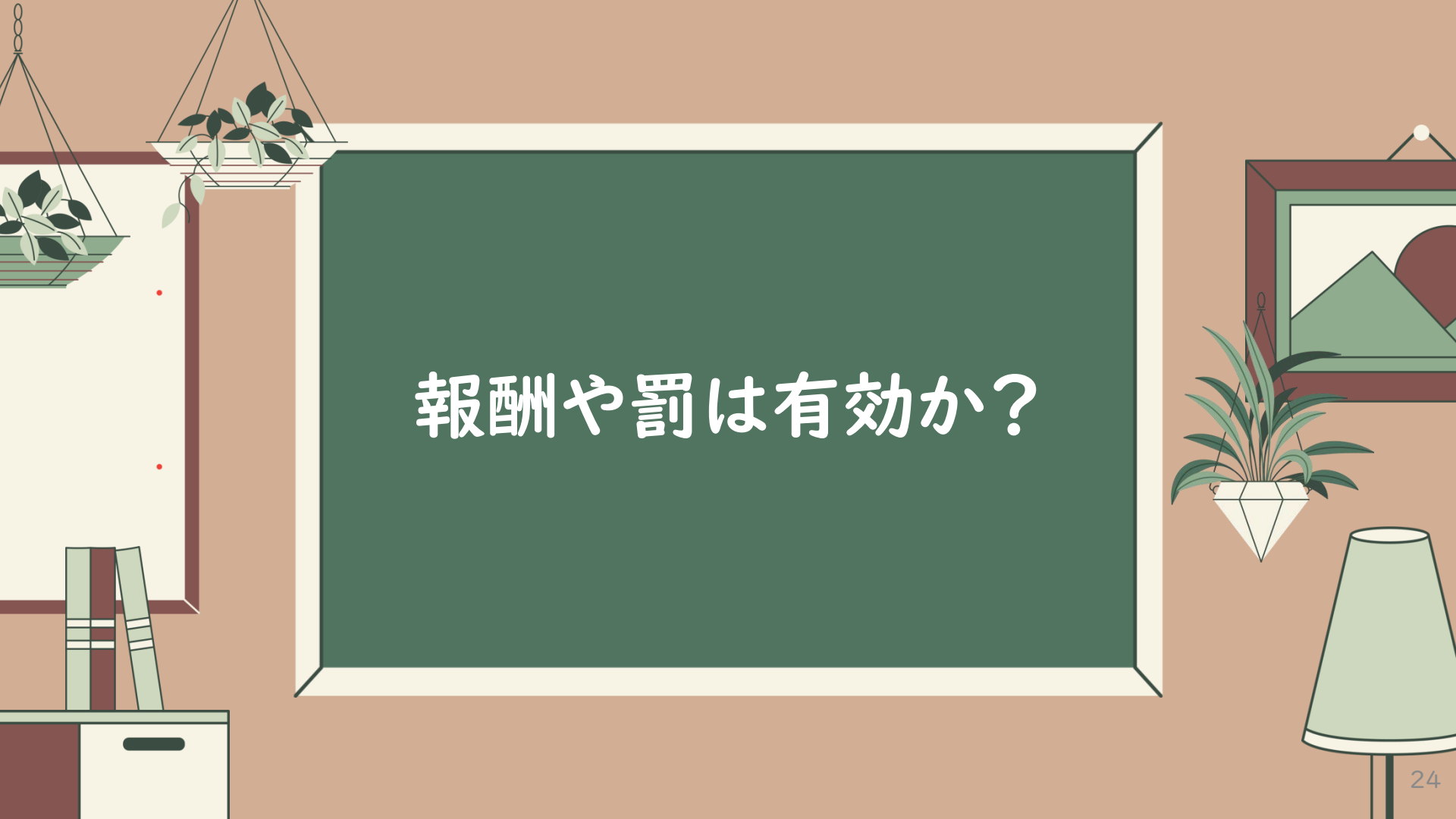
- 考える前に行動する
- 戦うー逃げる反応
- 感情的な反応
- 身体的覚醒

「反応」ではなく「対応」する

- 子どもの問題行動に対して、感情的になる
- 脳の下層が活性化→感情的な「反応」による悪循環
- 子どもは親からの拒絶を体験する



適切な時間を選んで、「対応」しましょう！



報酬や罰は有効か？

「強化」による行動の促進

種類	報酬	例
正の強化	快体験の提供	宿題ができたらスタンプがもらえ、 スタンプがたまったら欲しいものが買ってもらえる
負の強化	不快体験の除去	暑いので、クーラーをつける

- ・「ほめる＝強化」ではない
- ・何が強化となるかは、本人の価値（大切にしていること）による
- ・人の行動はたいてい強化によって維持されている

行動の予測とコントロールのコツ

- 問題行動の背景にある感情や葛藤に配慮する
- どんな時も、ポジティブなフィードバック
(自律性の尊重)
- 問題行動ばかりではなく、できていることに着目する
- 計画に本人も参加させる
- セルフマネジメント(自己管理)への発展を目指す

タイムアウトのコツ

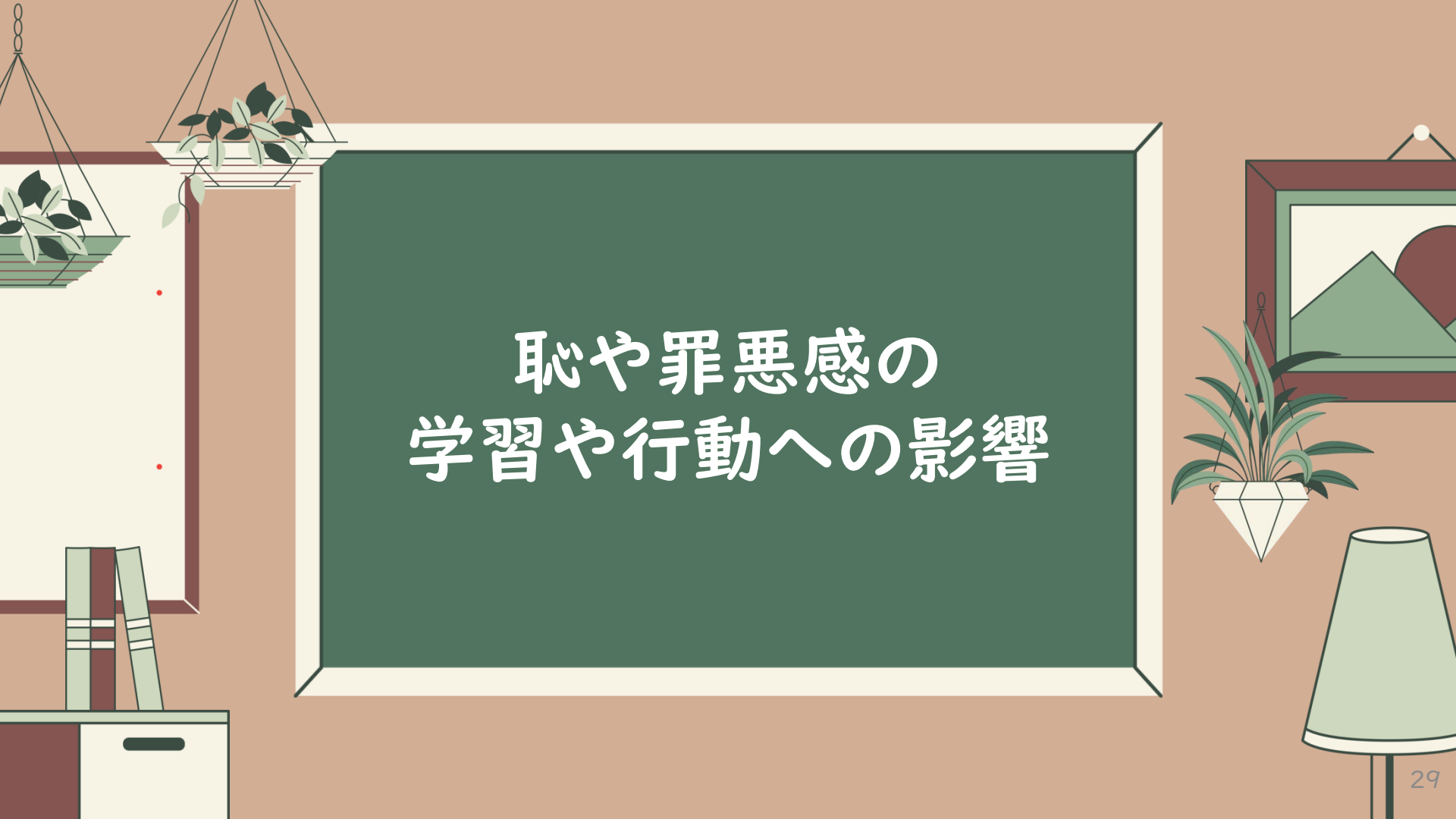
【タイムアウト】問題行動が起こったときに一旦その場から離して
落ち着かせる

- 刺激から離れるので落ち着く。注目獲得の強化が得られない
- コツ
 - どんな時にタイムアウトするか、事前に話し合っておく
 - タイムアウトの実施は、本人が決める
 - タイムアウトが罰や機会の損失にならないように



罰の弊害

- 罰には行動を止める効果はあるが、正しい行動を促進する効果はない
- 罰は関係性を悪くする
- 罰は隠ぺいを促進する
- 罰は不安・緊張を高める（下層の脳の活性化）



恥や罪悪感の 学習や行動への影響

恥と罪悪感

恥	理想通りにいかないこと、他者の期待を裏切ったこと、所属を共にする者に期待を裏切られたことに対して、私（あの人）は無価値、最悪、耐えられないと考えることで生じる感情	親の期待に応えられない 私は無価値だ
罪悪感	倫理規範を破ったことや、他者を苦しめたことに対して、私は無価値、最悪、耐えられないと考えることで生じる感情	友達の大事なものを壊してしまった。苦しい。 耐えられない

多くの場合、過剰で、目標達成を妨げる役に立たない感情

残念：健康でネガティブな感情

残念

理想通りにいかないこと、他者の期待を裏切ったこと、所属を共にする者に期待を裏切られたこと、倫理規範を破ったこと、他者を苦しめたことに対して、よくないことだが私（あの人）の価値が無くなるわけではない、人生の中で最悪とは言い切れない、耐えられる死ぬわけじゃないと考えることで生じる感情

期待していたのに、子どもに裏切られた。確かに嫌だったけど、最悪というほどではない

現実的、有用、柔軟な思考が健康でネガティブな感情をうむ

恥や罪悪感が子どもの健康を害する

- 恥や罪悪感が自傷行為や自殺願望に結びつくことを示すわずかなエビデンスがある
- 数は少ないが、恥感情の高い子どもで、物質（酒、たばこ、薬物）使用の問題が多くなるという報告がある
- 共感力の高い子どもは、恥や罪悪感が高まることが、うつ病症状の増加につながることを示唆する報告がある

出典:

Sheehy et al (2019) An examination of the relationship between shame, guilt and self-harm: A systematic review and meta-analysis.

Rahim & Patton (2015) The association between shame and substance use in young people: a systematic review.

Gambin & Sharp (2018) The relations between empathy, guilt, shame and depression in inpatient adolescents.

恥や罪悪感を強める言葉がけ

- 「恥ずかしいよ」「迷惑かけちゃいけないよ」
- 「ダメな子」「いない」「捨てちゃうよ」
- 「最悪だよ」「終わってる」
- 「耐えられない!」「無理!」
- 「最悪じゃないでしょ」「我慢しなさい」



恥や罪悪感を強める言葉の例

良い子は
そんなことしないよ

知ってるでしょ！
わかってるでしょ！

もう
お兄ちゃん/お姉ちゃん
なんだから

恥や罪悪感を強める考え方の例

わがまま言うべき
じゃない!

あの子の
言動にはうんざり

しっかりしないと
ダメな子

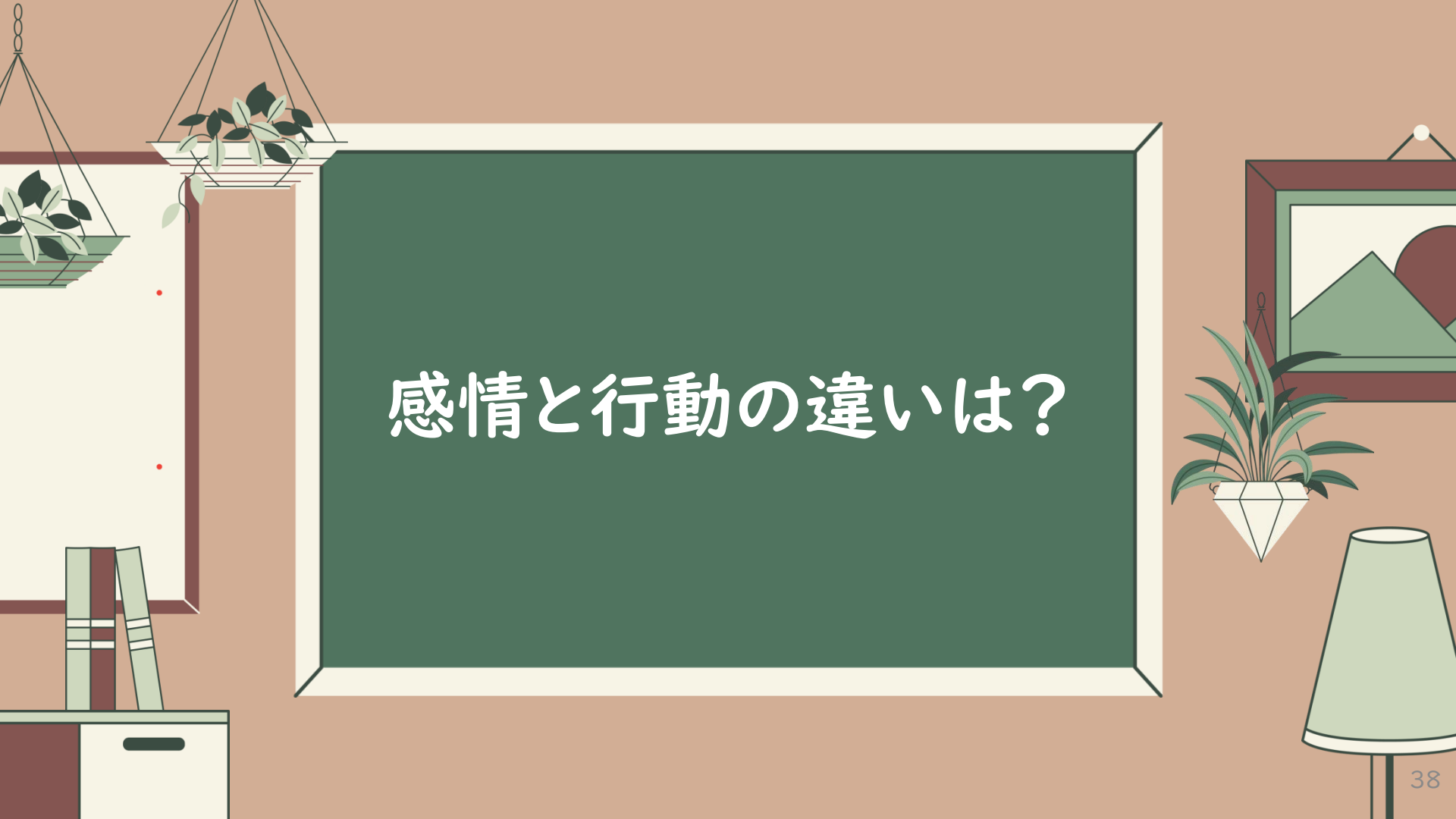
嫌な出来事を受け入れる言葉がけ

- 「ない方がいいけど、あるのは仕方ない」
- 「あった方がいいけど、ないのは仕方ない」
- 「ダメな子じゃない。人は誰にでも価値がある」
- 「嫌だけど、最悪ではない」「世界は変わらず続いていく」
- 「つらいけど、耐えられる。死ぬわけじゃない」
- 「嫌だったね」「つらかったね」「できたね」「できてるね」

お子さんについて考えてみましょう

これらの答えをハンドアウトに書き出してみましょう

- お子さんの問題行動が恥や罪悪感によって、もしくは、それらを回避するために引き起こされていることはありませんか？
- どんなことを 恥ずかしい/申し訳ない と思っているでしょう？
- 似たような状況で、問題行動が起こらないのは、どんな時ですか？
- 恥や罪悪感を減らすために、どんな関りができそうですか？



感情と行動の違いは？

感情リテラシー演習Ⅰ

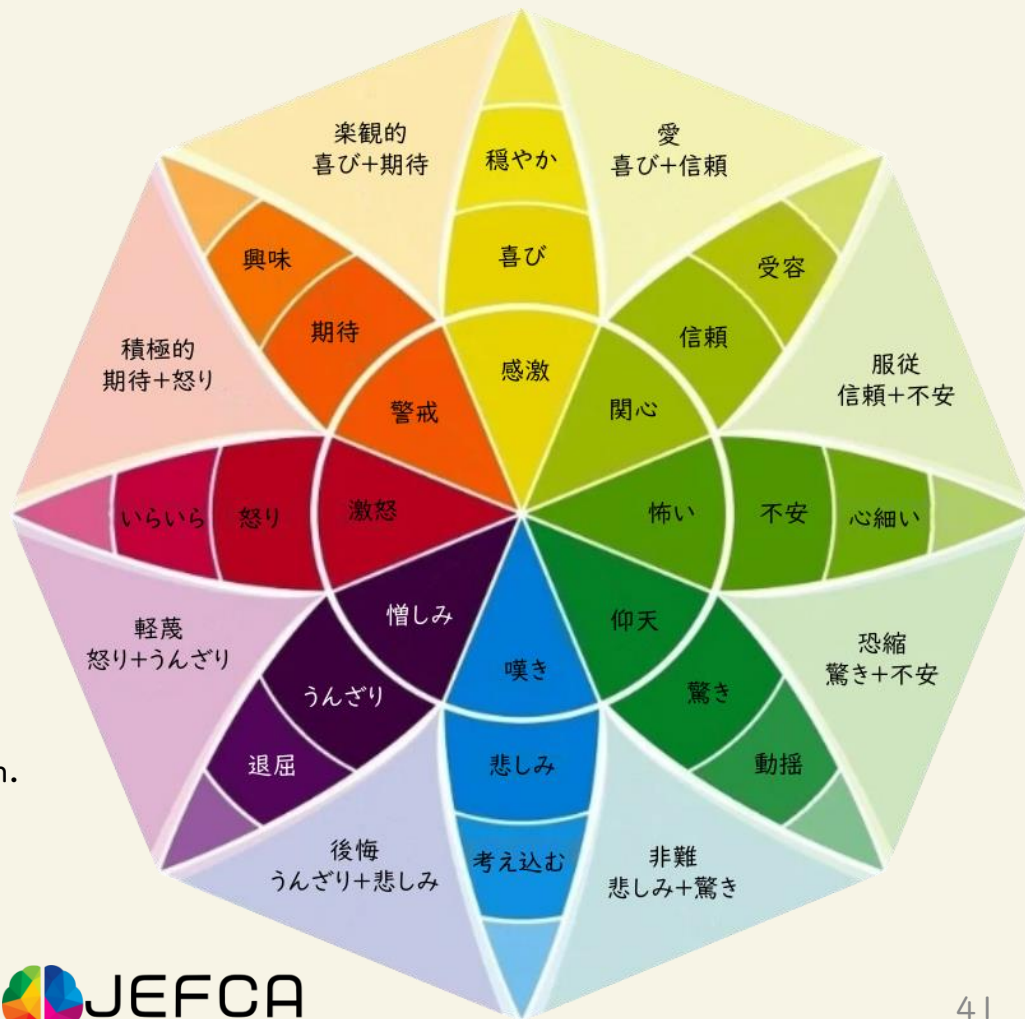
- お子さんがよく表す感情を5つあげてみましょう
- それぞれの感情がどのようなものか、お子さんと話し合ってみましょう
 - 私が怒っているとき、どんなふうに見える？
 - あなたが喜んでいるときは、どんな様子？
- それぞれの感情はどのように表現できるでしょうか
 - 恥ずかしいと感じるのは、どんなとき？
 - その時、あなたはどんなことを考えている？どんなふうには振る舞う？どんな感じがする？

感情リテラシー—演習2

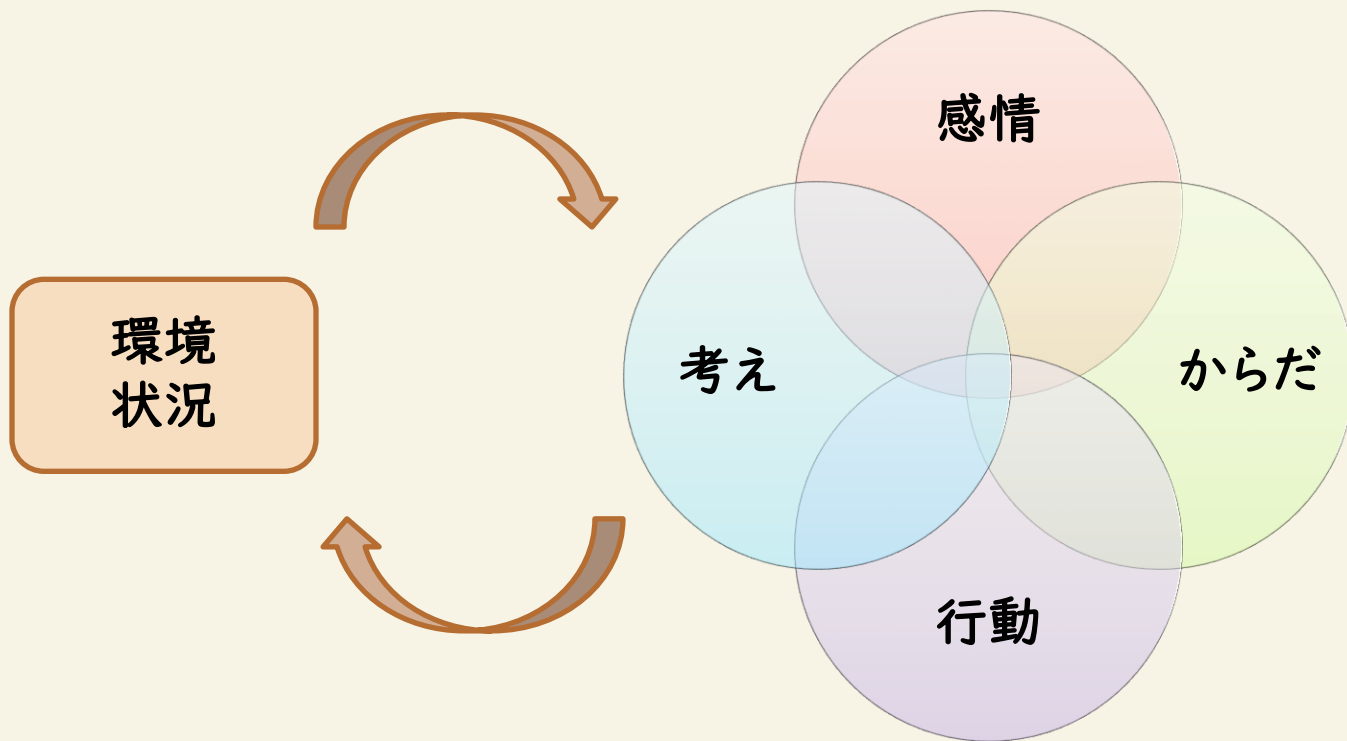
- お子さんと感情を表す単語をできるだけ多く挙げてみましょう。次のスライドの「感情の輪」も参考にしてください
- 同じ感情でも、人によってその表現の仕方が違うことについて、例をあげて、お子さんと話してみましょう
 - 父が悲しんでいるときはどんな感じ？母は？あなたは？
- 一緒に感情を表す絵を描いてみる方法もあります

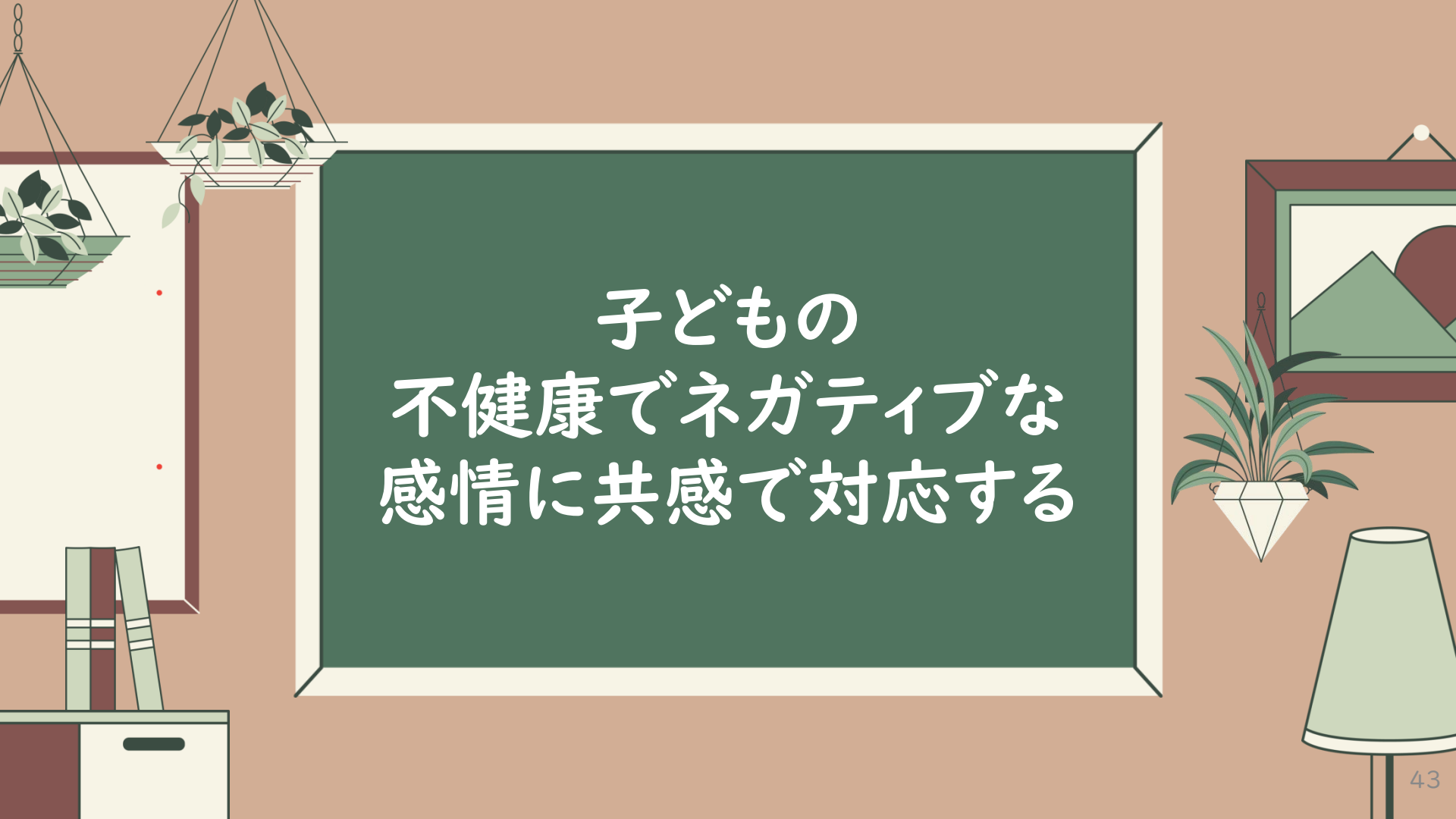
感情の輪

出典：
Plutchik, R. (1980).
A general psychoevolutionary theory of emotion.
In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.),
Emotion: Theory, research, and experience:
Vol. 1. Theories of emotion (pp. 3-33).
New York: Academic.



体験への気づき





子どもの
不健康でネガティブな
感情に共感で対応する

共感のためのポイント

- 見方、考え方について対話をする
- 良い/悪い を評価しない
- 相手の感情に気づく

“対応が何かを良い方向に向かわせることはない。
物事を良い方向に向かわせるのは、相手とのつながりだ”

ブレネー・ブラウン

共感と同情の違い

- 共感 (相手と共に感じる)
 - 相手のことを、相手の立場に立って、それがあたかも自分のことであるかのように理解しようとする
- 同情 (相手のために感じる)
 - 相手の体験を、自分の価値基準で、憐れんだり、悲しんだりすること

“共感はつながりを促進し、同情はつながりを失わせる”

ブレネー・ブラウン

共感

YouTube動画:Brené Brown on Empathy

ブレナー・ブラウンの共感

RSA <http://www.thersa.org>

動画 <https://youtu.be/IEvwgu369Jw>



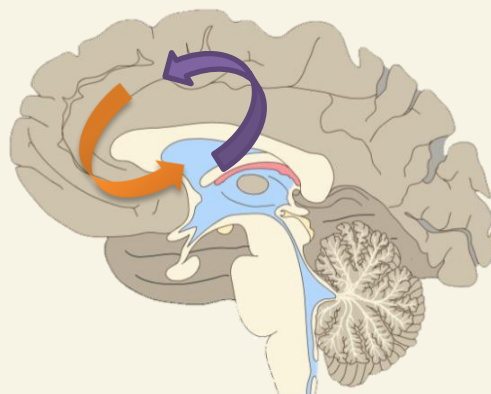


セッション2のまとめ

Session2のまとめ（1）

上層の脳と下層の脳

あなたの下層の脳は何に刺激されやすいですか？
お子さんの下層の脳は何に刺激されやすいでしょう？



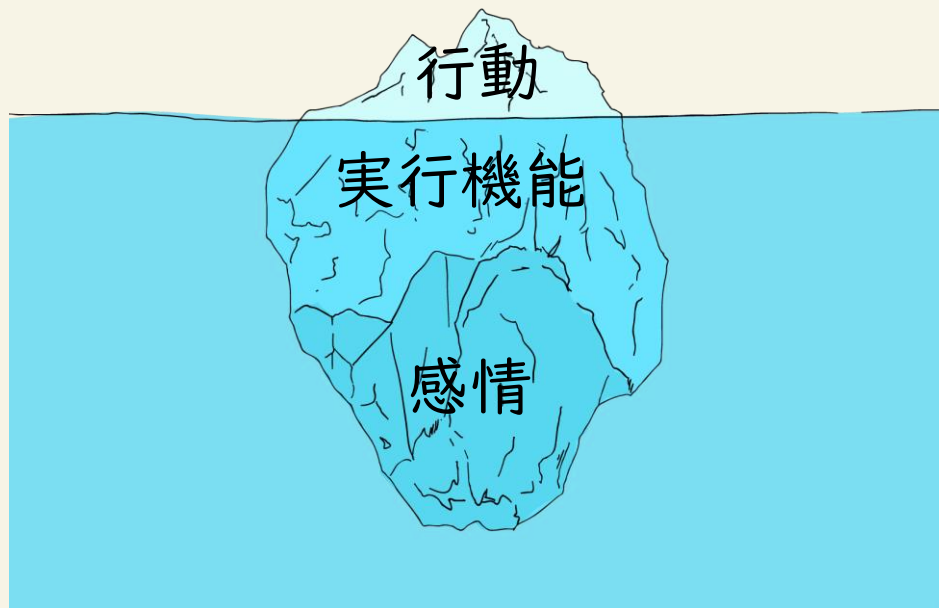
Session2のまとめ(2)

お子さんの感情にどのように反応しやすいか、意識していますか？

放置/ないがしろ

非難

甘やかす



Session2のまとめ(3)

感情表現や「感情の輪」についてお子さんと話しましたか？

どんな反応でしたか？



実行機能の12の要素



注意の持続



課題の開始



感情の
コントロール



時間の管理



メタ認知



思考の
柔軟性



ストレス耐性



目標への
持続性



整理と
体系化



ワーキング
メモリ



計画と
優先順位付け



反応の
抑制

セッション2の宿題



宿題

セッション2は感情や行動のメタ認知を高める内容でした。
各自、次の課題にも取り組んでみましょう。

- あなたにとって、下層の脳が活性化してしまう場面を書き出してみましょう。お子さんにとってはどうでしょうか。
- お子さんが恥や罪悪感を感じるのはどんな時でしょう？
- その場面でのより良い対応方法を考えてみましょう。
- お子さんと感情のリテラシー演習に取り組みましょう。

