

作業療法士による 発達支援コラム

毎月作業療法士による「こどもの心身発達と支援方法」をテーマにしたコラムを掲載いたします。

トークンエコノミー法を活用した発達支援

「何度声をかけても宿題に取り組めない」

「片付けや身支度を嫌がってしまう」

そんなお子さんの姿に悩むことはありませんか。

お子さんのやる気を引き出す方法の一つに、「トークンエコノミー法」という支援方法があります。

トークンエコノミー法は、望ましい行動を増やすために、ご褒美を活用する支援方法です。

一方で、取り入れ方によっては十分な効果が得られない場合もあるため、お子さんに合った方法で進めることが大切です。

今回は、トークンエコノミー法の仕組みや取り入れる際のポイント、ご家庭や療育での活用方法についてご紹介します。

トークンエコノミー法とは

トークンエコノミー法とは、お子さんが目標とした行動（例：部屋の片付けや宿題など）ができた際に、シールやポイントなどの「トークン」を渡し、それを一定数集めることで、ご褒美と交換できるようにする支援方法です。

目に見える形で「できた」を積み重ねることで、「また頑張ろう」という意欲が生まれ、望ましい行動が少しずつ増えていきます。

作業療法では、お子さんが「できた」という成功体験を積み重ねることを大切にしています。

成功体験は自信や自己肯定感につながり、自分から挑戦しようとする気持ちを育てる土台となります。

トークンエコノミー法は、その成功体験を積み重ねやすい支援方法の一つです。

効果的に取り入れるポイント

トークンエコノミー法は、ご褒美を与えることが目的ではありません。

大切なのは、お子さんが「できた」という成功体験を積み重ね、「頑張ればできる」という自信を育てることです。

そのため、お子さんが少し頑張れば達成できる目標を設定し、小さな成功体験を積み重ねられるようにしましょう。

また、ご褒美だけを目的に取り組むようになると、ご褒美がないと行動しづらくなる場合があります。

そのため、行動が定着してきたらトークンを渡す頻度やご褒美と交換する回数を少しずつ減らし、最終的にはご褒美がなくても行動できることを目指します。

ご褒美は、物だけではありません。

一緒に遊ぶ時間や好きな活動、褒めことばなども、お子さんにとってご褒美になりえます。

最終的には、「できた」という達成感や周囲から認められる喜びが、お子さん自身のやる気につながる理想です。



トークンエコノミー法の進め方

トークンエコノミー法は、3つの段階で進めます。

① 標的行動を決める

まずは、お子さんに取り組んでほしい行動を具体的に決めます。例えば、「帰宅したら手を洗う」「宿題を行なう」など、お子さんが理解しやすく、達成しやすい目標から始めましょう。

② トークンを決める

次に、シールやスタンプ、ポイントカードなど、

お子さんの「できた」が目に見える形で分かるものを準備します。貯まっていく様子が見えることで達成感が得られ、「あと少し頑張ろう」という意欲につながります。

③ ご褒美を決める

最後に、トークンと交換するご褒美を決めます。お菓子だけではなく、一緒に遊ぶ時間や好きな活動など、お子さんが楽しみにできる内容を選ぶことが大切です。

療育での活用例

学校や放課後等デイサービスなどの集団活動では、活動への参加や社会性を育てる場面で活用されています。例えば、活動に参加できた時や、お友達と協力できた時にトークンを渡すことで、「できた」という経験を積み重ねることができます。

全国のこどもプラス教室でも、作業活動や運動あそびの中でトークンエコノミー法を取り入れています。梱包作業を頑張った後にお菓子と交換したり、半年間継続して取り組めた際には、お子さん達で話し合いながら新しいおもちゃを選んだりするなど、成功体験を積み重ねられるよう工夫しています。

ご家庭での活用例

ご家庭では、身支度や学習習慣を身に付けるために活用しやすい方法です。

例えば、学校の準備ができたならシールを1枚、忘れ物がなかったらさらにシールを1枚というように、目に見える形で「できた」を積み重ねることで、お子さんのやる気につながります。

達成感を積み重ねることで、自信にもつながります。

また、シールが増えていく様子を見ることで、「あと1枚頑張ろう」という意欲が生まれます。

柳沢運動プログラムでの活用

柳沢運動プログラムでは、運動あそびへの参加が難しいお子さんにも活用できます。

例えば、「カンガルー」「カエル」「イヌ」の3種目に取り組めたら、ご褒美として好きな遊びを行なう時間を設けます。

鬼ごっこやドッジボールなど、お子さんが楽しみにできる活動を事前に伝えておくことで、運動あそびへの意欲を高めたり、最後まで取り組む経験につながります。

トークンエコノミー法を活用する際に大切なこと

トークンエコノミー法は、ご褒美を与えることが目的ではなく、「できた」という経験を積み重ね、お子さんが自分から行動できる力を育てていく支援方法です。

作業療法では、お子さんの発達段階や得意・苦手に合わせて支援方法を考えます。トークンエコノミー法も、お子さんによって合う方法は異なります。シールを集めることが励みになるお子さんもいれば、一緒に遊ぶ時間や褒めことばが意欲につながるお子さんもいます。お子さんに合った目標やご褒美を考えながら、小さな成功体験を積み重ねていくことが、自信や自己肯定感につながります。お子さんに合った方法で無理なく取り入れ、「できた！」と一緒に喜びながら、楽しんで続けていきましょう。

今後も、療育やご家庭で役立つ情報をお届けしていきます。引き続きお読みいただけましたら幸いです。

参考文献 行動問題を示す自閉症児へのトークン・エコノミー法を用いた課題従事に対する支援 小笠原 恵

https://zenjukyo.or.jp/small_info/takishima.pdf