



感情と行動を改善するための プロトコル

Protocol for Emotional and Behavioral Modification

エミリー・ラーレム
Emily Larlham

Step 1 健康とストレスの状態を調べる

- 健康状態と、日々のストレスの原因になっているものを調べ、それらが（対処したい感情と行動の）要因ではないかを確認する。
- トレーニングを進める間の、日常生活の中のストレスを、軽減するプランを立てる。
- ストレスの原因になっている可能性のある、他の行動の問題に取り組む。

（その犬の行動が、まだ取り組まれていない、より大きな根本的問題の現れであれば、トレーニングがうまくいかない可能性がある。例えば、その犬が痛みを抱えていたり、人がいない日中を不安な気持ちで過ごしていたり、家の外でする物音が一日中気になっていたりする場合など）

Step 2 防止計画を立てる

- あなたの犬の感情と行動のきっかけになることを書き出し、それらを回避するためのプランを立てる。避けることができないことは当然あるが、可能な限り、接触する機会や時間を少なくすることはできる。

（トレーニングセッションと次のトレーニングセッションの間に、犬が感情と行動のきっかけになるものに触れてしまうと、トレーニングも条件づけも成功させられない）

Step 3 強化子とマーカを条件づける

- トレーニングで使う強化子に対する、適切な興奮のレベルを築く - 食べ物に対する犬の興奮を、増加、あるいは、減少させる
- 次に教える。トレーニングで使う前に、トリーツの提供方法とマーカとの条件づけを行う

(適切な強烈さを持つ強化子との条件づけでなければ、トレーニングの効果は得られない。例えば、その犬が食べ物に対して、あまり興味がないのであれば、興味を持っていないものを使って、感情を変えることはできない。逆に、食べ物によって、興奮し過ぎてしまえば、トレーニングをする環境の中で、集中することも、新しい行動を学ぶことも阻害してしまう。興奮させ過ぎてしまうものを使えば、感情と行動のきっかけになるものの近くで、リラックスすることも難しい。行動の改善のために、食べ物を使って、失敗してしまう人がいるが、それは、このステップを知らず、このステップを実施することなく、トレーニングを進めてしまうからである。食べ物に対して、適切な興奮のレベルを保てる犬たちもいる。その場合は、そのままトレーニングに進んで構わない)

Step 4 行動を教えて、確実なものにする

- トレーニングの間に、トレーニングをする環境の中で、必要になる行動を教えて、それを確実なものにする。
- いかなる肉体的、精神的脅しも使わないこと。その犬が、教える行動に対して、ポジティブな感情反応を持てるようにすること。それによって、トレーニングに有益な、犬との関係と信頼を築くことができる。

(トレーニングの中で必要になる行動を教えて、練習することに、数週間時間をかける。そうしなければ、トレーニングをする環境下で、クライテリアを上げたときに、犬がその行動を実行するのが、難しいからである。行動を反復して、確実なものにすることによって、刺激と反応の関連づけを作ることでき、犬は、躊躇なくキュー(合図)に反応できるようになる。車を運転してる人の信号に対しての反応のように)

トレーニング環境の中で必要になる、教えておくべき行動の例：

- トリーツバッグからの、デフォルト・リープ・イット ※1
- 食べ物が近くにあっても、落ち着いている
- 気になる刺激があっても、リードを引っ張ることなく、落ち着いて、立ったり、歩いたりできる
- 飼い主(ハンドラー)に注意を向ける
- リーシュ・プレッシャー・キュー ※2
- 「行こうか(Let's go)」のキュー

※1：トリーツバッグ以外のことに注目できる状態。犬が、あなたがトリーツバッグ身につけているに気付いても、キューに反応ができるようにする。

※2：ハーネスに付けられたリードからの、弱い圧力に対して、引っ張り返すのではなく、その圧力に身を任せ、その方向に付いていくことを教える。

リードからの弱い圧力が、キューになる。

Step 5 トレーニング環境の構想を伝える

- 感情と行動のきっかけになるものがない状態で、あなたの犬が好きな人や、信頼している人（家族や友達）を、練習のパートナーにして、犬にトレーニング環境の構想を伝える。犬を驚かせてしまわないように、犬が練習パートナーを認識していることを確かめる。
- クライテリアの上げ方のプロトコルを守る - 実際に感情と行動のきっかけになるものを使って行うトレーニングセッションで、あなたがする動きを繰り返す。プロトコルの3つのステップを経て、犬がすぐに進歩するようになるまで。
- 本物の練習パートナーを使うトレーニング環境の前に、短いウォーミング・アップとしても利用できる。食べ物に興味を示さなかったり、感情と行動のきっかけになるものが現れていないのに、注意が散漫だったりしないか。犬がトレーニングできる状態かどうかを確かめるのに役立つテストになる。

（感情と行動のきっかけになるものに、犬を触れさせたにも関わらず、新しいことを何も学習できない状態にしてしまわないようにするために、このステップで、まず、犬にトレーニングをする環境の構想を伝え、ハンドラーは、実際のトレーニング環境で必要になる様々なスキルと行動の練習をすることができる。私は、クライアントの犬が、私のことを信頼していれば、クライアントに練習パートナー役を務めてもらい、私がその犬と一緒に動いて、犬にトレーニング環境の構想を伝える。ほとんどの犬は、自分の飼い主を見るので、はじめは、すばやく振り返ることが難しい。クライアントは、感情と行動のきっかけになるものを登場させる前に、犬の学習の過程を観察することができる。犬が、このゲームを理解したら、今度は、クライアントが犬をハンドリングし、私が犬の練習パートナー役をする。私は、動きながら、クライアントにどうすればいいかを伝えることができる。知らない犬や人を利用する前に、取り組まなければいけない、たくさんの感情と行動のきっかけがあることに、気付くことができるでしょう。ほとんどの犬にとって、自分の飼い主が、走って、行ったり来たりするだけでも、それから目を離して、振り返ることは、とても難しいことです）

Step 6 トレーニング環境の中にある、感情と行動のきっかけになるものの分解

- Step1：犬が、何に対して反応しているかを分析して、感情と行動のきっかけになるものを、ひとつずつ、取り組んでいけるように分解して、そのすべてに、それぞれプランを立てる。もっとも容易なものから取り組んでいく。Step 2：ひとつずつ、もっとも容易なものから、計画的に組み合わせていく。Step 3：般化のために、トレーニングを変化させる
- 可能な限り、その犬が気になってしまう刺激の少ない場所を選ぶ。気になる刺激のない環境で、うまくできるようになっていなければ、刺激の多い環境で練習することはできない。刺激の多い環境で練習し始めるときには、クライテリアや期待値を低くすることを忘れないこと。

（屋外、あるいは、散歩中のトレーニングがうまくいく犬もいる。しかし、予測不能な要素が多すぎることで、トレーニングを後退させてしまったり、トレーニングの効果が得られなかったりする。可能な限り、エラーを起こさせない環境を用意することで、進歩の具合は計測しやすくなり、また、取り組むべき感情と行動のきっかけになるものに、焦点を合わせやすくなる。犬とハンドラーの両方のストレスを軽減することができる）

Step 7 実生活でのトレーニング

- トレーニング環境の中にある、感情と行動のきっかけになるものすべてに対して、その犬がうまく対処できるようになったら、実生活の中でも練習できるようになる。まず、必要に応じて、確実に、十分な距離を、感情と行動のきっかけになるものから取ることができる環境を選ぶ。刺激の多い環境は、避けるべきである。
- トレーニングを後退させないようにするために、トレーニングを進めている間の散歩は、感情と行動のきっかけになる刺激から、あなたの犬が快適でいられる十分な距離を保てる場所行く。

（新しい状況、病気、その他のストレスは、どんなトレーニングを行っていたとしても、過去にできていた行動でも、後退させる原因になることを忘れないこと。犬が不安になり始めたら、マネジメントするか、環境を変える）

自分自身や周囲の安全を守る自信がなければ、トレーニングを始める前に、ドッグトレーナーを雇いましょう。他の人や犬とのトレーニングが実現可能なところまできたら、トレーナーを雇いましょう。安全のために、常に安全なリードをつけて、練習パートナー役のところまで行くことができないようにしましょう。必要であればマズル（口輪）を付けて、プロトコルを進めましょう。

感情と行動を改善するためのプロトコル クライテリアの上げ方

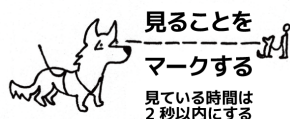
Protocol for Raising Criteria for Emotional and Behavioral Modification

エミリー・ラーレム

Emily Larlham

Step 1 見る

複数回繰り返す



(時間を取り過ぎると、犬が過度に興奮したり、感情と行動のきっかけになるものと強化子とを結びつけられなくなったりする)

振り返って
食べるように
トリーツを
提供する

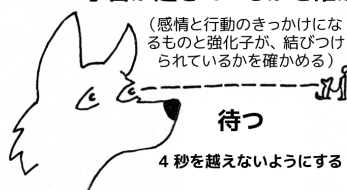


(これは、提供するトリーツが、アクション映画を見ながら食べる「ポップコーン」にならないようにするため。犬に短い休憩を提供することや、感情と行動のきっかけになるものを、いちいち取り除いたり、戻したりすることなく、再登場させることにも役立つ)

Step 2 見て、 振り返る

1回

学習が起きているかを確認める



(感情と行動のきっかけになるものと強化子が、結びつけられているかを確認める)

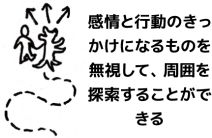
振り返ったら、
マークする



振り返って
食べるように
トリーツを提供する

(トレーニングを、難しくし続けないようにするために、Step 1に戻る前に、一度だけ繰り返す)

Step 3 見る必要が ない

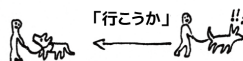


感情と行動のきっかけになるものを無視して、周囲を探索することができる

(このステップを飛ばしてしまうと、犬が、アクション映画を見ながら「ポップコーン」を食べている状態なのか、それとも、感情と行動のきっかけになるものの近くで、リラックスすることを学んでいるのか、わからない)

マークなしで、トリーツを提供する

うまく いかない ときは...



どのステップにおいても、マーカのあとに振り返ることができなかつたり、地面に置かれたトリーツに注目することができなかつたり、感情と行動のきっかけになるものに突然執着し始めたり、反応し始めたりしたら、教えてある「行こうか (Let's go)」のキューを使って、感情と行動のきっかけになるものとは、反対の方向へ行き、犬が快適でいられる距離まで離れます。そのあと、クライテリアを下げ、Step 1 からやり直す。犬が食べ物を食べなかつたり、過度にストレスを感じているようだったりする場合は、セッションを終了して、プランを立て直す

Step 3 を達成したら、クライテリアを系統的に付加して、Step 1 からやり直す。
Step 3 を達成できなければ、クライテリアを系統的に減らして、Step 1 からやり直す

Copyright of Emily Larlham 2018
Translation: Miki Saito