小さな「できた」を増やす

できることを増やし、より善く生きるための「行動テクノロジー®」。



「頑張れ」だけで終えずに

いま、具体的に
できていることを見る。

本人が取り組める
小さな段階に分ける。

実際にやってみて得られる
「できた」を、
次の行動につなげます。

きっかけを整える　→ 小さく試す　→ 手応えを得る

2021年8月15日の販売開始発表と参考図を、いまの実践へ。

出典：No.043 発表PDF p.1–2／公開原文。挿絵は手を動かして試す場面の補助図です。

始める条件と 続ける報酬をつなぐ

挿絵は、見本を横に置いて一部分を試す補助例です。本人の行動と周囲の条件を見ます。



行動の前｜始める条件

やり方や目的を見える形に。
負担や不安を減らす。

具体的な行動｜小さく試す

実際に身体を使って試し、
何ができたかを確かめる。

行動の後｜報酬を得る

できたという達成感や、
行動・成果への承認を得る。

金銭や物品だけを増やさず、経験そのものに目を向ける。

達成感・承認・自己コントロール感・報酬の先取りも、意図してつくります。

出典：発表PDF p.2のABA図と本文を要点再構成。図の場面は編集上の補助例。

欲する快・報酬の変化を、14段階で見る

参考図の順序と区分を保った俯瞰です。段階名は短縮し、次の3頁で原文を示します。

外発的な動機 1–9

01　名前を呼んでもらえた
02　やることが具体的に見えた
03　やってみて、すぐにできた
04　具体的にほめられた
05　小さな成果が出た
06　小さな成果を認めてもらえた
07　期待され、仕事を任された
08　やり方を自分で決められた
09　期待に応えられた

内発的な動機 10–14

10　実現したいことがみえた
11　問題や解決策を洞察できた
12　構想した仮説があたった
13　実現したいことに近づいた
14　実現できた・解決できた

承認から、任される経験へ。
自分で決める手応えを経て、
実現したいことへ向かう。

当時の参考図の表現（外発的な動機の側に記載）

「1つ1つ順番にステップアップすることで、行動量は“3倍”まで増えます。」

測定対象・期間・比較条件は図には記載されていません。本資料は成長を支える関わりを考えるための再構成です。この表現を、現在の測定値や一律の効果保証としては示しません。

出典：No.043 参考図 p.1「人間が成長するスモールステップ（人が欲する快・報酬の変化）」

小さな承認と達成を、積み重ねる

原図の「外発的な動機」1–9のうち、最初の6段階です。

	経験すること（参考図の原文）	快・報酬
01	「自分の名前を呼んでもらえた」	小さな存在承認
02	やることが具体的に「見えた（わかった）」	小さな達成感
03	そのやり方でやってみて「すぐにできた」	小さな達成感
04	やっていることを具体的に「ほめられた」	小さな行動承認
05	つづくことで小さな「成果が出た」	小さな達成感
06	その小さな成果を「認めてもらえた」	小さな結果承認

「できた」の中身と、認められたことを具体的に見る。

出典：No.043 参考図 p.1、段階1–6。文言と報酬の組合せを維持。

任され、自分で決め、期待に応える

最初の6段階に続く、原図の「外発的な動機」の後半です。

	経験すること（参考図の原文）	快・報酬
07	期待され仕事を「任された」	中くらいの存在承認
08	やり口・やり方を自分で「決められた」	自己コントロール感
09	期待に「応えられた」	中くらいの達成感

自分で決めている、という経験をつくる。

使うときの問い：本人は、どの仕事を任され、何を自分で決められるか。
その結果、期待に応えられたことを、何で確かめられるか。

出典：No.043 参考図 p.1、段階7–9／発表PDF p.2。問いは実践を考えるための補助。

実現したいことが、次の報酬になる

原図では、ここからを「内発的な動機」として示しています。

	経験すること（参考図の原文）	快・報酬
10	実現したいことが「みえた」	報酬の先取り
11	問題や解決策が「観えた（洞察できた）」	中くらいの達成感
12	構想した仮説が「あたった」	中くらいの達成感
13	実現したいことに「近づいた（ている）」	中くらいの達成感
14	「実現できた（解決できた）」	大きな達成感

経験から、実現したい状態を具体的に思い描く。
取り組む途中にも、その先に得られる快を見いだす。

出典：No.043 参考図 p.1、段階10–14／発表PDF p.2「報酬の先取り」

次に増やしたい「できた」を、一つ決める

以下は、原発表の考え方を使うための記入補助です。段階を採点する尺度ではありません。

01　いま、できていること

本人は、何を具体的にできているか。どんな手応えを得ているか。

02　小さく試すことと条件

次に何を試すか。始めやすいきっかけや、必要な支援は何か。

03　行動した後に確かめること

何ができたか。本人は、何を達成感や承認として受け取ったか。

試した事実と本人の経験を見て、次の小さな段階を整える。

原資料：2021年8月15日 No.043 発表PDF・参考図／問い合わせ：request@requestgroup.jp