

## 第5章

### 自己補強：楽しさと成功の鍵

positive reinforcement

59

67

37

51

68

80

1

2

2

5

ステップ1： 問題を特定し、ゴールを設定する

30

40

10

4

4

ステップ2: 変化のために決意する

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7cm× 12cm

ステップ3: 進捗状況をモニターして、結果を記録する

1971

19

4

5

4

ステップ 4: キューと補強策のプログラムを作る

reinforcer

4

2

3

1

2

3

4

5

---

5      3

4

---

---

1

2                    8                    5                    1  
                          3



4                    4    1                    DVD  
1½ km                    1 km

4