

ロールレタリングを用いた大学生を対象にしたキャリア教育の試み

佐 瀬 竜 一

Possibility of applying Role Lettering to Career Education in university

Ryuichi SASE

2015年11月16日

抄 録

The purpose of this article was to discuss the possibility of Role Lettering to Career Education in university. We asked the membership in the psychological class to participate in the experiment of Role Lettering. Some people of them accepted to participate in the experiment voluntary. Finally, 98 healthy college students at same university in Japan were participated. They were inexperienced in Role Lettering. They were asked the Role Lettering to consult the distress the Career. It was discussed that the Role Lettering stimulated the quality and quantity of the writer's Self-expression and the Role Lettering organized the feeling and distress. Finally, It was concluded that Role Lettering was suitable for applying Career Education.

Key Words : Role Lettering, Career Education, university student

問題と目的

ロールレタリング (Role Lettering) とは「自分自らが、自己と他者という両者の視点に立ち、役割交換を重ねながら、双方から交互に相手に手紙で伝える。この往復書簡を重ねることによって、相手の気持ちや立場を思いやるという形で、自らの内心に抱えている矛盾やジレンマに気づかせ、自己の問題解決を促進する方法 (春口, 1995)」 「受取人を想定して投函しない手紙を書いて書き、その返信を想像して書くという手続きによって、現在の生活と思考・感情の振り返りを導く、一種の自己カウンセリング法 (福島, 1994)」と定義される。

ロールレタリングには以下の6項目の作用があると考えられている (春口, 1995)。

1. 文章による感情の明確化
2. 自己カウンセリングの作用
3. 対決と受容
4. 自己と他者、双方からの視点の獲得
5. イメージ脱感作
6. 自己の非論理的・自己敗北的・不合理な思考に気づく

元来は矯正領域の現場での試行錯誤の過程から生まれた処遇技法である。近年では教育、心理の領域でも幅広く活用されはじめている。しかし、岡本（2003）も指摘しているように、ロールレタリングは実践報告は蓄積されているものの、実証的研究や理論的研究は十分に行われていない。今後、ロールレタリングが幅広い領域で正しく使われ普及していくためには実証的・理論的研究の蓄積が必要不可欠と考えられる。

さらに、中嶋・山本（2007）が指摘しているように、はこれまで小学生や中学生を対象に行われており、大学生を対象にしたロールレタリングの研究は少ない。さらに、近年大学生のメンタルヘルスの必要性が叫ばれている。したがって、大学生を対象としたロールレタリングに関する実証的研究の蓄積が今後望まれるものと思われる。佐瀬（2014）は、認知再構成法を参考に「今までの人生でやさしく理解し温かく支えてくれた人」に思考や感情を具体的に書き出して悩みを相談するという手紙を書くというロールレタリングの課題を用いて大学生を対象に集団で行った。その結果、「感情の安定・整理」、「自己表現」、「気づき・自己発見」、「肯定的思考」という4種類の効果がみられたことを示した。また、佐瀬（2015）は、ロールレタリングが大学生にもたらす心理的効果の個人差について検討し、往信時に自己を表現するだけでなく自己の感情や悩みを整理できるかが効果の違いを生む可能性があること、返信は往信よりも相手についてより考えるために、人とのつながりへの気づき、他者の視点への気づきなどの効果が得られる可能性があることを示している。このように大学生に一定の効果をもたらすロールレタリングは、適応支援、健康支援、学習支援、進路支援などの目的で幅広く活用できる可能性があると考えられる。

また、近年大学におけるキャリア教育の義務化に伴い、様々な実践が行われている。ロールレタリングは初等・中等教育の分野では進路指導の1つの手法として用いられている。一方、大学をはじめとした高等教育における進路支援について考える場合、就職活動の問題は避けて通ることはできない。近年の就職活動の準備は一般的に3回生の後期から始まることが多い。現代の不況もあって活動の過程はとてつとストレスフルなものである一方で、ストレス耐性が低い傾向にある近年の学生にはより困難を伴う場合も多く、進路が決まらない学生も多い。したがって、様々なキャリア教育が各大学で試みられている。ロールレタリングも大学におけるキャリア教育の1つの方法として行うことができると思われる。中嶋・山本（2007）は、「就職後の自分」に手紙を書くロールレタリングを大学生に行い、進路への意識が向上したことを報告している。本格的な就職活動に入る前の自己分析の手段としてロールレタリングは有効で

あると予想されるが、実証的研究は十分には行われていない。

そこで、本研究では、大学生に授業中に進路をテーマにロールレタリングを行った実践について報告する。具体的には、「重要な他者」と「10年後の自分」を対象にロールレタリングを行い、両者の効果を比較した。結果を踏まえて、ロールレタリングが大学におけるキャリア教育の中でどのように活用できるかについて考察する。

方法

- 対象者：大学生 98 名（男性 38 名、女性 60 名：平均年齢 21.2 ± 0.4 歳）。
- 実施時期：2010 年～2012 年の 6～7 月。心理学系の講義時間中に集団で 2 回実施した（参加者内計画）。「重要な他者」と「10 年後の自分」について、1 週ずつ行った。
- 実施手順（「重要な他者」へのロールレタリングの場合）
 - 1) 想定書簡往信
「今までの人生でやさしく理解し温かく支えてくれた人」を 1 人思いうかべ、その人に「悩みを相談する」という内容の投函しない手紙を便箋に書くように教示した。その際、思考や感情を明確にしやすいように「具体的にこういう風に困っている・悩んでいる・こう考えている・こう感じている」という内容を含めるように求めた。
 - 2) 1) を終えた今の感情、感想を自由記述で内省記録に記入するように求めた。
 - 3) 書いた手紙を黙読で読み返すように教示した。
 - 4) 想定書簡返信
往信を書いたその人になったつもりで、その人から自分への返事をその人に成り代わって書くように教示した。その際、適応的思考を導きやすくするために具体的に「～と考えてみたら」、「～してみたら」という内容を含めるように求めた。
 - 5) 4) を終えた今の感情、感想を自由記述で内省記録に記入するように求めた。
- 実施手順（「10 年後の自分」へのロールレタリングの場合）
 - 1) 想定書簡往信
「10 年後の自分」を思いうかべ、その 10 年後の自分に「悩みを相談する」という内容の投函しない手紙を便箋に書くように教示した。その際、思考や感情を明確にしやすいように「具体的にこういう風に困っている・悩んでいる・こう考えている・こう感じている」という内容を含めるように求めた。
 - 2) 1) を終えた今の感情、感想を自由記述で内省記録に記入するように求めた。
 - 3) 書いた手紙を黙読で読み返すように教示した。

4) 想定書簡返信

往信を書いた10年後の自分になったつもりで、10年後の自分から自分への返事をその人に成り代わって書くように教示した。その際、適応的思考を導きやすくするために具体的に「～と考えてみたら」、「～してみたら」という内容を含めるように求めた。

5) 4) を終えた今の感情、感想を自由記述で内省記録に記入するように求めた。

・指標：

i 想定書簡体験の振り返り票（福島，2005）

ロールレタリングの効果を測定するための質問紙である。7件法、28項目で構成されている。返信終了後に回答を求めた。佐瀬(2014)は、「感情の安定・整理」、「自己表現」、「気づき・自己発見」、「肯定的思考」の4因子が構造であることを確認している。

ii 自由記述

往信後、返信後それぞれ記入後に今の気持ち・感想を記入するように求めた。

・本研究において工夫した点

佐瀬(2014)と同様に下記のiとiiを工夫して行った。

i 手紙を書く相手を重要な他者へ焦点化した。

ロールレタリングでは、問題（主訴）、生活史、心身の状態や特性を考慮して個々のケースに応じて手紙を書く相手を選ぶ。しかし、集団で一斉に施行する場合にはそこまでの対応は難しい。大学生を対象に集団で授業の中で行う場合、各学生の背景やモチベーションなども多様である。竹下(2007)が述べているように、導入時は書く相手の選定は本人に任せ、気持ちを最も表現しやすい重要な他者とのロールレタリングから始める方法が有効であり安全である。さらに、重要な他者への焦点化を行うことは、1) 自己探求（自己洞察）の促進、2) 感情移入的理解・共感性の向上、3)（自己と他者の）複眼的視点の獲得、4) 受容（愛情の再発見）、5) 積極性や意欲性の向上、といった効果につながることを示されている（金子，2006）。したがって、「今までの人生でやさしく理解し温かく支えてくれた人」という教示を通して重要な他者へ焦点化することは、これらの効果を生むことが期待できる。したがって、本研究で行うロールレタリングの相手は安全性やモチベーションの向上を意図して、「今までの人生でやさしく理解し温かく支えてくれた人」として各個人が相手を自分で選定できる形で行うこととした。

ii より具体的な教示と道具を用意した。

大学生の中には文章を書くことに苦手意識を抱く者も少なくない。さらに、近年は携帯電話やパソコンなどのメールが普及したことにより、手書きの手紙を書く機会が減少している。したがって、ただ手紙を書くように教示されても難しいことが予想さ

れる。そこでより教示を具体的にするために、認知再構成法を参考に「今までの人生でやさしく理解し温かく支えてくれた人」に思考や感情を具体的に書き出して進路について相談する・報告するという手紙を書くというロールレタリングの課題を設定した。さらに、思考や感情を明確に書きやすいように「具体的にこういう風に困っている・悩んでいる・こう考えている・こう感じていると書くとよい」と指示した。

これに加えて、実際に便箋と封筒を用意して手紙を書くイメージが湧きやすくなるようにした。

iii 「重要な他者」と「10年後の自分」の2種類の教示を比較した。

宇津野（2005）は、10年後の自分に宛てて手紙を書くことによって書き手自身が悩みや葛藤に向き合うことができることを示唆している。この教示は進路について書く場合でも活用可能と予想される。また、「重要な他者」の手紙と比較することで、両者の使い分けについても考察することが可能になるといえる。

結果

1. 記述統計

想定書簡体験の振り返り票の 28 項目の平均値と標準偏差を「重要な他者」と「10年後の自分」の条件別に算出した (Table1)。

Tabel 1 想定書簡体験の振り返り票 28 項目の記述統計

	「重要な他者」条件		「10年後の自分」条件	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
1 素直な自分を出せた	5.97	0.97	6.13	0.98
2 今まで先送りにしていた問題を直視せざるを得なくなった	4.94	1.46	5.42	1.36
3 やってみて自分を反省した	4.32	1.67	4.60	1.69
4 物事を肯定的に考えることができた	5.03	1.16	5.18	1.42
5 気持ちの高ぶりや緊張を感じた	3.81	1.58	4.39	1.89
6 懐かしい気持ちがあった	4.59	2.04	3.59	1.70
7 おさえていた気持ちが、外にあふれ出てくる感じがした	5.07	1.52	4.92	1.56
8 もやもやした気分や感情が整理された	5.14	1.41	5.16	1.43
9 心が落ち着くのを感じた	5.45	1.42	5.36	1.34
10 すっきりとした気分になった	5.56	1.36	5.49	1.40
11 リラックスした気分になった	5.39	1.47	5.36	1.36
12 優しい気持ちやたのしい気持ちになった	5.00	1.54	4.95	1.62
13 ああこういう風に思っていたんだと、あらためて気づいた	5.44	1.32	5.42	1.44
14 自分のやりたいことや不安なことなどいろいろ気づいた	5.63	1.18	5.69	1.15
15 いつもの自分と違う自分が発見できた	4.46	1.47	4.87	1.62
16 自分の良い面に気づいた	4.13	1.41	4.74	1.49
17 自分がした行動に、それなりに理由があると感じた	4.45	1.57	4.67	1.51
18 自分の問題がはっきりした	5.06	1.38	5.11	1.32
19 自分問題を今までと違う見方で見直した	4.72	1.52	4.71	1.56
20 気分や人間関係の問題が自分の心 (の弱さや迷い) のせいだと思った	3.67	1.79	3.94	1.73
21 自分と人のつながりについて考えた	4.42	1.69	4.21	1.59
22 今よりもより自分になれるような気がした	4.87	1.45	5.32	1.50
23 自分なりに目標に向かってやっていける気がした	5.30	1.27	5.49	1.31
24 自分のことは自分で責任をとらなければという気持ちになった	4.73	1.60	5.42	1.49
25 自分の思っている本当のところを表現できた	5.60	1.18	5.58	1.25
26 自然な感じで自分の気持ちが出てくる感じがした	5.53	1.34	5.66	1.29
27 だんだん自分に語りかけていくような感覚がある	5.60	1.32	5.65	1.40
28 自分を違う角度から見ることができた	5.27	1.31	5.34	1.42

次に、想定書簡体験の振り返り票の 4 因子の平均値と標準偏差を「重要な他者」と「10年後の自分」の条件別に算出した (Table 2)。

Table 2 想定書簡体験の振り返り票 4 因子の記述統計

	「重要な他者」条件		「10年後の自分」条件	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
感情の安定・整理 ($\alpha = 0.89$)	15.84	4.01	15.66	3.91
自己表現 ($\alpha = 0.85$)	17.10	3.15	17.38	3.07
気づき・自己発見 ($\alpha = 0.70$)	16.13	2.94	16.22	3.24
肯定的思考 ($\alpha = 0.76$)	10.16	2.44	10.81	2.54

2. 条件間の比較

次に、想定書簡体験の振り返り票の平均点を条件間で比較するために t 検定を行った。

その結果、「今まで先送りにしていた問題を直視せざるを得なくなった」、「気持ちの高ぶりや緊張を感じた」、「自分の良い面に気づいた」、「今よりもよりよい自分になれそうな気がした」、「自分のことは自分で責任をとらなければという気持ちになった」の5項目において「10年後の自分」条件の方が「重要な他者」条件よりも有意に平均点が高かった ($t(194) = -2.38, p < .05, d = -0.34$; $t(194) = -2.34, p < .05, d = -0.34$; $t(194) = -2.96, p < .01, d = -0.42$; $t(194) = -2.13, p < .05, d = -0.31$; $t(194) = -3.09, p < .01, d = -0.44$)。効果量 (Cohen's d) もほぼ中程度の効果があり、上記5項目の内容に関する効果については「10年後の自分」条件の方が「重要な他者」条件よりも高かった。

また、項目「懐かしい気持ちが出た」においては「重要な他者」条件の方が「10年後の自分」条件よりも有意に平均点が高かった ($t(194) = 3.72, p < .01, d = 0.53$)。効果量 (Cohen's d) もほぼ中程度の効果があり、上記の内容に関する効果については「重要な他者」条件の方が「10年後の自分」条件よりも高かった。その他の項目では有意差は認められず、効果量も小さかった。

次に、想定書簡体験の振り返り票の4因子の平均点を条件間で比較するために、 t 検定を行った。その結果、すべての因子において有意差は認められず、効果量も小さかった。

3. 自由記述

ロールレタリングの感想について書かれた自由記述をまとめた (Table 3 ~ 5)。

Table 3 両条件に共通してみられた自由記述の内容

すっきりした
安心した
落ち着いた
素直な気持ちを出せた
進路のことなのにおだやかな心になれた
2つで内容が変わって驚いた
自分と向き合えた
やる気が出てきた、頑張ろうと思えた
悩んだらまたやってみようと思う

Table 4 「重要な他者」条件にだけみられた自由記述の内容

こっちの方がすっきりした
勇気づけられた
実際に相談してみたくなった
客観的に見ることができた
感謝の気持ちが出てきた
人の温かさを感じた
対象がはっきりしているのでやりやすい

Table 5 「10年後の自分」条件にだけみられた自由記述の内容

少し不安
往信では気もちが暗くなった
想像しにくい
読むのが自分なので安心して書けた
言いにくいことも書けた
心の奥にあった答えが書けた
自分のこととして捉えられた
自分なのでアドバイスが的確だった
10年後が楽しみになった

自由記述の内容について2条件の違いを比較してみると、「重要な他者」条件では、「実際に相談してみたくなった」、「人の温かさを感じた」など他者の存在を意識する内容になっていた。一方で、「10年後の自分」条件では「自分のこととして捉えられた」、「心の奥にあった答えが書けた」など自分の内面に向き合ったことについて言及する内容になっていた。

考察

本研究の結果、2つの条件のロールレタリング共に佐瀬（2014）と同様に「感情の安定・整理」、「自己表現」、「気づき・自己発見」、「肯定的思考」について一定の効果が認められた。自由記述においても、両条件共通して「安心した」、「落ち着いた」、「素直な自分を出せた」、「進路のことなのにおだやかな心になれた」「やる気が出てきた、頑張ろうと思えた」という記述がみられた。したがって、ロールレタリングが、大学生にとって効果的で安全なキャリア教育の1つの方法として活用できる可能性があるといえる。

「重要な他者」と「10年後の自分」の2種類の教示の効果を比較したところ、「今まで先送りにしていた問題を直視せざるを得なくなった」、「気持ちの高ぶりや緊張を感じた」、「自分の良い面に気づいた」、「今よりもよりよい自分になれそうな気がした」、「自分のことは自分で責任をとらなければという気持ちになった」の5項目において「10年後の自分」条件の方が「重要な他者」条件よりも有意に平均点が高かった。「気持ちの高ぶりや緊張を感じた」以外の4項目は、いずれも自分に目を向ける内容の項目であることから、未来の「自分」を相手にする「10年後の自分」条件の方が自分以外の他者を相手にする「重要な他者」条件よりも自分に目を向ける内容の項目について効果がみられたと考えられる。自由記述においても、「自分のこととして捉えられた」、「心の奥にあった答えが書けた」など自分の内面に向き合うことができたという内容がみられたことから、「10年後の自分」条件の教示は「重要な他者」条件の教示よりも自己の内面と向き合うことに適した方法といえる。また、黒沢（2008）は、未来を想起する質問によって生じる自身の未来の映像体感（既にその未来の状況をありありと経験し達成したかの感覚）が重要な変化をもたらすことを指摘している。「10年後の自分」条件では、10年後の自分を想起する作業自体が、上記の質問に関する効果につながったと考えられる。また、その「10年後の自分」を思い浮かべるだけでなく、その自分に手紙を書くという課題が課されることによって「10年後の自分」のことを何回も想起しなければならない。そのことによって、より具体的に映像のように未来の自分を体感することが可能になり、先述の4項目に加えて、項目「気持ちの高ぶりや緊張を感じた」において「10年後の自分」条件の方が「重要な他者」条件よりも効果がみられるという結果につながったと考えられる。さらに、未来の幸福感を高く見積もるといふ青年の特徴（Robinson & Ryff, 1999）も本研究の結果に関係していると考えられる。具体的には、他の年代と比較して10年後の自分という未来を肯定的に思い浮かべたために「10年後の自分」条件の方が「重要な他者」条件よりも効果がみられたと思われる。ただし、10年後の自分という未来を大学生が肯定的に思い浮かべるといふ見解については、本研究ではイメージした10年後の自分の詳細な内容について問うていないため、推測の域を出ない。今後検討すべき課題といえる。

一方、項目「懐かしい気持ちがあった」においては「重要な他者」条件の方が「10

年後の自分」条件よりも有意に平均点が高かった。自由記述においても「重要な他者」条件では「実際に相談してみたくなった」、「人の温かさを感じた」など他者の存在を意識する内容がみられたことから、他者の存在や他者とのつながりを意識、実感する効果が、他者を相手にする「重要な他者」条件の方が自分自身を相手にする「10年後の自分」条件より高いと考えられる。

これらのことから、「重要な他者」と「10年後の自分」というようにロールレタリングを行う相手に応じて効果が異なることが示された。したがって、教示や設定を変化、工夫させることでロールレタリングは大学生のキャリア教育の中で様々な形で活用できると思われる。以下では現時点で考えられる大学生を対象にしたキャリア教育におけるロールレタリングの活用の可能性について論じる。

まずは、キャリア教育の導入時にロールレタリングを活用することができる。キャリア教育の導入時に大切なことは、安心して安全に進路に向き合う場を作る、キャリアに関する様々な活動へのモチベーションを向上させることにあると思われる。大学生が安心して安全に自己を表現し、自己についての気づきや肯定的思考を得ることができるロールレタリングはキャリア教育の導入に適しているといえる。

次に、ロールレタリングは、他者に話す、相談する準備として活用できると思われる。現在、多くの大学では学生が進路について相談することができるセンターや窓口を設けている。しかし、他者と話す、相談することに苦手意識を持つ学生、進路や将来についてイメージが湧かずに何を話せばいいのか分からないという学生には敷居が高い。そのような場合に、ロールレタリングを用いて紙面上で整理する、相談してみるという作業を前段階に行うことによって、他者への相談がやりやすくなることが期待できる。

さらに、ロールレタリングは読み手を意識した文章の練習としての機能も果たすことができると考えられる。大浦・安永（2007）は、読み手の存在を意識することで文章の質が向上することを示しており、文章作成能力向上のために読み手を特定する教示を与えて文章を作成する訓練を積むことの必要性を主張している。読み手を特定する教示を与えて手紙文を作成するロールレタリングは文章作成能力の向上に寄与することが期待できる。キャリア教育において、学生の文章作成能力の有無は無視できない問題である。キャリアに関する活動においては、履歴書やエントリーシート、指導理由書など、文章を作成しなければいけない場面は多い。そのどれもが、誰が読むのかによって求められる内容が異なる。したがって、ロールレタリングによって読み手を常に意識して文章を作成する訓練を積んでおくことは、キャリアに関する活動で学生に必要となる文章作成能力の向上につながることを期待できる。

加えて、投函しない手紙を書きロールレタリングは、手紙の形式などのマナーの指導にも活用することができると思われる。

まとめと今後の課題

本研究では、大学生に授業中に進路をテーマにロールレタリングを行った実践について報告した。具体的には、「重要な他者」と「10年後の自分」を対象にロールレタリングを行い、両者の効果を比較した。結果を踏まえて、ロールレタリングが大学におけるキャリア教育の中でどのように活用できるかについて考察した。2条件の教示の効果には一定の違いがみられたが、書き手の特性や書くタイミングによってもどちらを行うのが望ましいかは変わってくるのが予想される。今後検討すべき課題である。

また、ロールレタリングでは回数を重ねることがより効果的であるとされている（岡本，2003）。本研究は1回の効果を検討したが、繰り返し行うことによる効果も今後検証していく必要があると考えられる。

さらに、手紙を書く相手をよりイメージしやすくするための工夫が求められる。特に、未来の自分への手紙については、本研究では10年後の自分としたが、何年後であればよいのかについては今後実証的に研究する必要があるであろう。

加えて、ロールレタリングで得た気づきを行動につなげるために何をしていけばよいのかについても今後検討すべき必要があると思われる。

いつの時代も大学生にとって進路は重要な問題であり、大学にとってもキャリア教育は今後も研究、実践して行くべき領域である。この研究がその一助となることを期待している。

引用文献

- 福島脩美（1994）. ライティング法のカウンセリング効果 日本カウンセリング学会 第27回大会発表論文集,134-135.
- 福島脩美（2005）. 自己理解ワークブック 金子書房
- 春口徳雄（1995）. ロールレタリングの理論と実際 チーム医療
- 金子周平（2006）. 「重要な他者の焦点化」に関する技法と研究の比較検討
ーロール・レタリング,内観療法を中心とした文献レビューからー
九州大学心理学研究,7,89-96.
- 黒沢幸子（2008）. 心理療法における未来の想起：タイムマシン・クエスチョン（〈シンポジウム〉心理療法における時間をめぐって） ブリーフサイコセラピー研究,17,111-115.
- 中嶋渥・山本眞利子（2007）. 「就職後の自分」を用いたロールレタリングが大学生の進路不決断と自尊感情に及ぼす影響 久留米大学心理学研究,6,75-79.
- 岡本茂樹（2003）. ロールレタリングに関する臨床教育学的研究 風間書房
- 大浦理恵子・安永悟（2007）. 読み手を特定することが文章産出におよぼす効果

久留米大学心理学研究, 6, 11-20.

Robinson, M. D., & Ryff, C. D. (1999). The role of self-deception in perceptions of past, present, and future happiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 595-606.

佐瀬竜一 (2014). 大学教育におけるロールレタリングの可能性 常葉大学教育学部紀要, 34, 1-17.

佐瀬竜一 (2015). ロールレタリングが大学生の心理状態に及ぼす影響－内省報告の分析を通して－ 常葉大学教育学部紀要, 35, 73-84.

竹下三隆 (2007). 少年院におけるロールレタリングの実践的技法 松岡洋一・小林剛 (編) ロールレタリング (役割交換書簡法) 至文堂 pp.72-81.

宇津野常人 (2005). ロールレタリングと再結団－課題「10年後の自分への手紙」・「もう一人の自分への手紙」を通して－ ロールレタリング研究, 5, 13-19.