

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－

佐 瀬 竜 一

The Effect of Role Lettering in University Students － An Analysis of Introspective Reports －

Ryuichi SASE

2014 年 11 月 12 日受理

Abstract

The purpose of this article was to discuss the effect of Role Lettering in university education through the analysis of Introspective Reports. At first, it was discussed that the Role Lettering stimulated the quality and quantity of the writer's Self-expression. Secondly, it was discussed that the Role Lettering organized the feeling and distress. Finally, it was discussed that the Role Lettering might improve the Role-taking ability of writers.

【Key Words】 Role Lettering, Self-expression, Role-taking ability, 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必要になるものと思われる。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。

本研究では、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するために、主に内省報告を詳細に分析、考察した。

方法

- ・対象者：大学生 119 名。全員ロールレタリングの経験は初めてであった。このうち、回答に不備がみられた 3 名を除いた 116 名を分析対象とした。
- ・実施時期：2009 年 6 月、2010 年 6 月、2011 年 1 月
心理学系の講義中に集団で実施した。
- ・実施手順

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（例：人間関係・進路・人生・恋愛）」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「～と尝试してみたら」、「～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。

ii 内省報告

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）も述べているように、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沸きやすくなるようにした。

結果と考察

1. 想定書簡体験の振り返り票の結果による群分け

28 項目の合計得点の平均値 (137.4) と標準偏差 (25.96) を基に、合計得点 164 (平均値 + 1SD) 以上の 18 名を効果・高群、合計得点 111 (平均値 - 1SD) 以下の 14 名を効果・低群とした。

2. 効果・高群と効果・低群での内省報告の比較

効果・高群、効果・低群の内省報告について、往信後、返信後それぞれ類似する内容報告をまとめ、分類して記述数を集計した (表 1 ~ 4)。

表1 往信後の内省報告（効果・高群）

分類	記述数	記述
表現	12	実際に送るわけじゃないと分かっていても、悩みを聞いてもらえた気持ちになり楽になった。
		楽になった。
		素直に思っている事を言えて非常に楽になった。
		何かスッキリした。
		頭の中がスッキリした。
		モヤモヤがなくなった感じがして、気持ちがとてもスッキリした。
		少しスッキリした。
		言いたいことが言えてスッキリとした
		すっきりした。
		人に相談することでスッキリした。
		ちょっとすっきり
		手紙を書いたあとはすごくスカッとした気持ちです。
悩み・感情の整理	6	少しは悩みがはれたような気がする。
		今の自分の気持ちや思っている事がまとめる事が出来ました。
		気持ちが整理できた。
		気持ちが整理されたというか、少し洗い流されたような感覚があります。
		自分の気持ちやいろいろなことが軽くなったし、気持ちの整理が少しでもできた。
ポジティブ感情	5	悩みが明確になった。
		悩みを書いたはずなのに、少しあたたかな気持ちになった。
		優しい気持ち
		充実した気持ち
		書いてよかったなって気持ち。
否定的感情	4	落ち着いた
		そんなみんなが悩んでいる事や。
		辛くて少し泣きかけた。
		余計悩み出した
意欲向上	3	けっきょく私は私であり何もかわっていませんでした。
		やる気が出た。
		インターンも自分のためにきつとなるからがんばろ。
自己肯定	2	自分も頑張ろうと思う。
		就職しても大丈夫！！
感謝	1	でも自分の気持ちを第一に大切にしないと。
		ありがとうという気持ちになった。

表 2 往信後の内省報告（効果・低群）

分類	記述数	記述
表現	9	気分が良くなった。
		気持ちが軽くなった。
		気持ちが楽になった。
		少しスッキリ
		少しスッキリしたように感じた
		すっきりした。
		すっきりした。
		すっきりとした気持ちになった
否定的感情	3	普段電話でも言えないことが言えてスッキリした
		イライラ
		不安
不明	2	申し訳ないという気持ちになった
		何を伝えたかったのかよくわからなかったなー
その他	3	結局あっていないので自分で書いているのも妙に不思議な感覚だった。
		その人を頭に浮かべた
		どんなアドバイスをくれるか楽しみ
		悩みを書くのは勇気がある

表3 返信後の内省報告（効果・高群）

分類	記述数	記述
ポジティブ感情	8	あたたかい気持ちになった。
		安心した
		安心した気持ちですごくホッとしている。
		とてもスッキリした
		リラックスした
		とらえ方で楽になる。
		なるほどと納得することができた。
		モヤモヤ感が晴れた。
人とのつながりへの気づき	6	なにか“ありがとう”っていう気持ちです。
		相手のことを私も良く分かっているんだと思い、お互いに信頼があることへ嬉しく思った。
		応援してくれている人がいると思ったらもっとがんばらないとだめだなと思った。
		その人に本当に会いたくなる。
		厳しい時もあるけど、最後はやっぱやさしいと思う。
自己肯定	5	実際どうなのか気になった。
		客観的に自分の悩みを聞くことによって以外と自分力だけで解決することは不可能でないと感じた
		ちょっと悩み解決できそうな気がしました。
		俺は自分のしたい事をしたほうがいいと思う。
		明るい希望がみえた！！
他者の視点への気づき	4	自分のしたい事を正直にして生きている自分がすきや。
		何かすべきとかいう先入観がぬけたというか、とにかく自分であって自分でないという感覚にみまわれました。
		普段とは違う視点から自分の悩みを考えることが出来て、悩んでいるのも考えているのも自分なのに何だか不思議。
		プラス思考の自分が登場してきた
		自問自答のはずなのに、何故かはっきりと悩みについての意見が述べられた。
未来への意欲向上	3	自分が納得できる対処法だったので、その方法をためしてみたくなった。
		あの時を思い出し今より前へ進みたいと思います。
		この返事を受けとめて頑張ろうと思う。

表4 返信後の内省報告（効果・低群）

分類	記述数	記述
ポジティブ感情	4	落ち着いた
		少し明るい気持ちになれたかもしれません。
		少し安心できた
		少し気持ちが楽になった
気づき	6	自分を客観的に見ることができてなんとなくの解決策が見つけられた
		新たな発見があった！
		問題を広い視野でみれるようになった
		客観的に自分をみれた気がする！
		なんとなく解決した。
否定的感情	3	なんとなく解決の糸口が見つかった
		字が全然その人っぽく書けなくてイライラした。
		少しは気が楽になったが、アドバイスとかもけっこう自分が考えた言葉なのかと思うとガックリする。
		解決策はその人と同じ考えだと思うから、あまりいいとは思わない。
不明	3	なんともおもわない。
		変な感じがした
		少し違う気もするが、だいたいこんな感じだと思う。

次に、効果・高群と効果・低群の内省報告の集計数を比較した（表5、6）

表5 効果・高群と効果・低群の内省報告の比較（往信後）

	効果・高群	効果・低群
表現	12	9
悩み・感情の整理	6	0
ポジティブ感情	5	0
否定的感情	4	3
意欲向上	3	0
感謝	1	0
不明	0	2
その他	0	3

表 6 効果・高群と効果・低群の内省報告の比較（返信後）

	効果・高群	効果・低群
ポジティブ感情	8	4
人とのつながりへの気づき	6	0
自己肯定	5	0
他者の視点への気づき	4	0
未来への意欲向上	3	0
気づき	0	6
否定的感情	0	3
不明	0	3

その結果、ロールレタリングの効果が高かった人と低かった人の間で内省報告に共通点と差異がみられた。以下では、その共通点と差異について述べていく。

まず、共通点については、効果・高群、効果・低群ともに、返信後の内省報告に「すっきりした」などのように、表現できて楽になったという内容の記述が多くみられた。このような記述がみられた要因の1つとして、書く相手に関する教示を挙げることができる。本研究では、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に宛てて書くように教示した。本研究の結果、気持ちを最も表現しやすい重要な他者宛てなら、ロールレタリングの初心者でも一定の表現が可能であることが示唆された。もし、書く相手を完全に自由に選んでよいと教示した場合、対人トラブルの相手をいきなり選んでしまうなど安全面の問題や書けないなどの問題が生じる恐れがある。個別形式で行う場合はフォローも可能である場合もあるが、集団形式で行う場合は安全面の問題が生じたときに個別にフォローすることは難しい。したがって集団形式で導入する場合は本研究で行ったような教示を用いてロールレタリングを始めることが望ましいと思われる。また、表現に関する記述が多かった要因として、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具体的な条件をつけたことを挙げることができる。自由に書くよりも、悩みを相談する、それも思考や感情を具体的に書き出すという条件をつけることで、書き手も書く内容についてイメージがしやすくなり、ロールレタリングの初心者でも一定の表現が可能になったと考えられる。さらに箱庭や風景構成法の場合と同様に、一定の枠を設けた方が安全面からも望ましいと思われる。ロールレタリングの研究においては、教示の具体性、枠組みと安全性の関連に関する議論が乏しいため、今後検討すべき研究課題といえるだろう。この他に表現に関する記述が多かった要因として、実際に便箋と封筒を用意して手紙を書いたことを挙げることができる。現代の大学生は便せんに手紙を書く機会が少ないため、ロールレタリングは大学生にとってそれまであまり経験したことのない新鮮な作業になったために書くことへのモチベーションが高まり、一定の表

現が可能になったと考えられる。

次に、差異について述べる。効果・高群と効果・低群の間で往信後、返信後の内省報告ともに違いがみられた。往信後において、効果・高群にのみ「悩み・感情の整理」や「ポジティブ感情」に関する記述がみられた。このことから、ロールレタリングにおいては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と考えられる。これまでのロールレタリングの研究や実践においては表現することに主眼をおいて取り組んでいるものが多いが、上記を踏まえると往信を通じて自己の感情や悩みを整理できるようにすることにも目を向けて取り組んでいくことが今後必要であると思われる。また、返信後において効果・高群にのみ、「人とのつながりへの気づき」、「自己肯定」、「他者の視点への気づき」、「未来への意欲向上」に関する記述がみられた。これら4種の効果は往信後の内省報告には書かれなかった内容であることから、書いた相手に成り代わって返事を書くという返信の作業の効果によるものと考えられる。往信の時以上に返信時には、相手に成り代わって書く必要に迫られることから、書いた相手の内面までより具体的に想像せざるを得ない。つまり往信の時以上に書いた相手の立場に立って書くことになる。日常ではあまり行わないこの作業を通して、他者の存在を実感し、普段とは異なる視点から自己を内省することが可能になることで上記のような4種の効果が得られたと考えられる。また、相手に成り代わり返信を書くというロールレタリング独特の作業は一種の役割演技と位置づけることができる。この相手に成り代わり返信を書くという作業を繰り返し行い、「人とのつながりへの気づき」、「自己肯定」、「他者の視点への気づき」、「未来への意欲向上」といった効果を繰り返し得ることは、書いた人の役割取得能力向上につながる可能性があると思われる。役割取得能力とは、「他者の立場に立って心情を推し量り、自分の考えや気持ちと同等に他者の考えや気持ちを受け入れ調整し対人交渉に生かす能力」（荒木・松尾，1992）と定義されている、適応感と関連がある能力である。ロールレタリングと役割、特に役割取得能力との関連については明らかにしておらず、ロールレタリングの実践が役割取得能力の向上につながるかについては今後実証的に検討していく必要があると思われる。

まとめと今後の課題

本研究では、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するために、主に内省報告を詳細に分析した。その結果、往信後の内省報告に表現できて楽になったという内容の記述が多くみられたこと、ロールレタリングにおいては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が示唆された。これらの点について、より客観的な指標を用いて検討することによってロールレタリングの研究や実践に新たな知見をもたらすことが期待できる。

本研究の結果、ロールレタリングを通して否定的感情を体験する者が一部みられた。否定的感情の程度とその背景については、今後慎重に検討していく必要があるだろう。

引用文献

- 荒木紀幸・松尾廣文（1992）. 中学生版社会的視点取得検査の開発
兵庫教育大学研究紀要 . 第 1 分冊 , 学校教育・幼児教育・障害児教育 , 12, 63-86.
- 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.
- 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
- 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.
- 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.