

## コメディカルコーナー・総説

### ロールレタリングの発展過程と医療への応用

關 戸 啓 子

徳島大学医学部保健学科看護学専攻基礎看護学講座

(平成15年1月24日受付)

(平成15年2月5日受理)

ロールレタリングとは、クライアント一人が二役を演じて、手紙をやりとりする心理技法である。この心理技法は、手紙を通して双方の立場から気持ちを訴える過程で、自分の持っている問題性に気づくことをねらいとしている。これは、わが国において少年院での矯正教育の実践の中から生み出された技法である。現在では、不登校や校内暴力、家庭内暴力といった心理臨床の場でも広く活用されている。同時に、ロールレタリングの理論構築や効果の検証方法が開発されつつある現状である。さらに、医療への応用も徐々に試みられている。医療従事者自身への精神的援助方法として、また、医療従事者が患者を理解することへの援助方法としての利用などが報告されている。今後は、障害受容や死の受容など直接患者に対する援助方法としての活用が期待される。

#### はじめに

矯正教育の現場から生み出された心理技法であるロールレタリングは、現在では幅広く心理臨床の現場で実施され、多くの事例でその効果が検証されている。しかし、ロールレタリングは医療現場においては、まだほとんど知られていない。そこで、これまでのロールレタリングが発展してきた過程を紹介するとともに、医療現場にどのように応用できる可能性があるのかについて述べる。

#### ロールレタリングとは

ロールレタリングという名称は、ロールプレイングから発想された造語であり、「役割交換書簡法」「役割書簡法」「心理書簡法」等とも呼ばれている。

実際の方法は、自分自らが、自己と他者という両者の視点に立ち、役割交換を行いながら、双方から交互に相

手に手紙で訴えるというものである。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、自らの内心にかか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<sup>1)</sup>ことを目的として行われる心理技法である。

春口<sup>2)</sup>は、ロールレタリングの作用について、次のような臨床的仮説を立てている。

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. カタルシス作用
4. (相手への) 対決と受容
5. 自己と他者、双方からの視点の獲得
6. (自己の) イメージの脱感作
7. 自己の非論理的、自己敗北的、不合理的な思考に気づく

そして、ロールレタリングの特徴について、ロールレタリングは、援助者が直接クライアントに働きかける関係ではなく、クライアントの心のなかに存在する他者を媒介とする三者関係である。自己の内界に取り入れた他者との対決であるので、そこには自己受容が働きやすい<sup>3)</sup>と述べている。

#### ロールレタリングのはじまり

ロールレタリングは、1983年に矯正施設の法務教官である和田英隆が創案し、初めて試行したもので、今でも和田実践といわれている。最初に試行した時のいきさつを和田<sup>4)</sup>は、「矯正施設で入院間近な少年に、母親から引き受け拒否の連絡がきた。少年の生活は、その連絡を受けてから乱れてきた。そこで、チェア・テクニク(ゲシュタルト療法の空椅子の技法)にヒントを得て、椅子の代わりに手紙を用い、少年が母と自分の二つの立場に

立ち、往復書簡を繰り返すという指導を実施した。その結果、少年の心情が安定してきた。他にも、内省力の乏しい少年や再入少年に実施したところ、自己洞察や他者理解を深めるために、この技法が思いのほか有効であると思われた。」(1995, p. 34)と述べている。このように、ロールレタリングは矯正教育の現場における実践からはじまった技法なのである。ちょうど、少年院教育が厳しい集団生活における訓練的な処遇から、少年に対する個別の処遇へと変化が求められた時期であった。少年院の現場では法務教官が少年の処遇に対して試行錯誤を繰り返していたという背景もあり、この和田実践は注目をあびた。

## 日本ロールレタリング学会の設立まで

和田実践に感銘を受けた、当時の上司であった春口徳雄がロールレタリングを学会ではじめて公表した。春口<sup>2)</sup>は、「和田英隆先生が生徒に指示された『母から子どもへ』という少年の手紙を見た瞬間、これまで問いつづけてきた心理技法の課題に強烈な示唆を受けた。その日から、役割書簡法の理論と技法を研究するため自らロールレタリングを体験するとともに、少年院や小・中学校の生徒たちにロールレタリングを試行し続けてきた。」(1995, p. 13)と述べており、その成果を1984年日本交流分析学会で「ロール・レタリング」と名づけて発表した。それ以来、矯正教育を中心として、学校教育やカウンセリングの現場で実践され、1992年にはロールレタリング研究会が発足した。この研究会の実績をふまえ2000年に日本ロールレタリング学会が設立された<sup>5)</sup>。

## ロールレタリングの研究動向

ロールレタリングは、当初矯正教育の現場を中心に実践されていたが、現在では幅広い領域で用いられている。各領域におけるロールレタリングの最近の研究動向について述べる。

### 1. 矯正教育の現場から

ロールレタリングの実践から、その有効な方法を検討している研究が主流である。

#### 1) 書簡の相手

母親、兄弟、保護司、被害者など、課題設定(書簡の

相手)を誰にすることが有効なのか。また、その判断は誰が、どのような基準で行うと良いのかという検討<sup>6,7)</sup>。更には、相手が人ではなく、薬物依存の場合は薬物であるとか、人以外を対象とした場合も報告<sup>8)</sup>されている。

#### 2) 指導者の対応

書簡に対する、法務教官の対応に関する検討。より有効な導入方法、書簡へのコメントの仕方などが検討<sup>6,9,10)</sup>されている。

### 2. 学校教育の現場から

学校教育の現場からは、実践事例の報告が主流である。どのような時に、ロールレタリングを活用することが可能なのか模索段階であると思われる。

#### 1) 授業での活用方法

死の準備教育や総合学習の時間、国語教育への実践事例等<sup>11,13)</sup>が報告されている。

#### 2) 学校臨床における活用

不登校、いじめなど、学校教育の現場がかかえる問題についても用いられ、実践事例<sup>14,15)</sup>が報告されている。

### 3. カウンセリングの現場から

カウンセリングの現場からも、実践事例の報告が主流である。家庭内暴力や虐待、アルコール依存症の問題等への実践事例<sup>16,18)</sup>が報告されている。

## ロールレタリングの課題

これまで、ロールレタリングは実践主導型で発展してきた。研究も実践研究がほとんどであり学術的研究は緒についたところである。

今後ロールレタリングが心理技法として確立するためには、効果の検証と独自の理論構築が必要である<sup>19)</sup>。効果の検証については、その必要性が当初から指摘されていたものの、矯正教育から出発したロールレタリングにとって、対象の少年の追跡調査等ができないという事情から、個々の事例における検証にとどまっていた。しかし、ここにきて評価基準や尺度作成、理論構築へ向けての取り組みが開始され、現在研究<sup>19,22)</sup>が継続されている。

ロールレタリングの医療への応用

このように、ロールレタリングも実践が積み重ねられ、心理技法としての有効性が認められつつある。矯正教育の現場では、うわべだけではなく、少年が本当に自分を見つめ立ち直っていくことを支援する方法として利用されている。学校教育の現場では、死やノーマライゼーション等について児童・生徒が真剣に考えるための手段として取り入れられたり、学校現場がかかえる不登校やいじめ等への解決へ応用されている。カウンセリングの現場でも、ロールレタリングはその効果を発揮している。

これらの状況から、著者はロールレタリングが医療現場においても応用できるのではないかと考えた。そのひとつは、医療従事者への支援方法としてである。

医療従事者は学生も含めて、人の命と向き合う常に緊張を強いられる状況にある。患者や医療従事者間の人間関係などがうまくいかなかったり、心理的支援を必要としている場合が多いと考えられる。たとえば、ある患者と医療従事者の関係がうまくいかないといったような場合も、医療従事者は患者をさけることもできないし、そのことを患者に直接訴えるわけにもいかない。医療従事者が患者を理解するしかないのである。このような時に、ロールレタリングは実際の患者と手紙を交わすわけではないので、患者に迷惑をかけることなく行える。また、医療従事者が思いを吐露しても誰にも知られることなく秘密は守られる。患者を理解する方法のひとつとして、医療現場には向いているのではないかと考えた。まだ、人間関係の取り方が未熟な実習学生においては、特に有効ではないと思われる。これについては、すでに下村<sup>23, 24)</sup>が看護学生の場合を発表しているが、現在のところ

他にこのような研究はみあたらない。今後、発展していくことが望まれる。

さらに、ストレスの高い医療従事者自身への心のケアにも有効ではないかと考え、著者は臨床経験3年目の病院勤務看護師にロールレタリングを実施<sup>25)</sup>した。試みとして行ったので、37人の看護師に一齐に実施した。「タイムマシン・メッセージ」として、「今の私から未来の私へ」手紙を書き、また「未来の私から今の私へ」返事を書くという方式で行った。その後、感想も書いてもらった。この方法は、現在かかえているストレスに対して、それを克服した未来の私から手紙を書くことによって、現在の私がストレスと感じていることを客観的にとらえる助けとしようとすることを目的としている。今回の研究では、特にストレスを訴えているという対象ではなく、協力が得られた病院の臨床経験3年目の看護師全員に実施したので、「タイムマシン・メッセージ」の内容は表1

表1 「タイムマシン・メッセージ」の内容

1. 「・・・していますか」という未来の私に対して質問を書いている群		
今の私から未来の私へ ⇨	⇩	未来の私から今の私へ
<ul style="list-style-type: none"> <li>・未来の私は何をしていますか (15)</li> <li>・幸せですか (5)</li> <li>・充実していますか (4)</li> <li>・少しは成長できてますか (2)</li> <li>・楽しいですか (2)</li> <li>・やりたいことが明確になったか (1)</li> <li>・看護師で良かったですか (1)</li> <li>・どんな看護師になっていますか (1)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・励まし (6)</li> <li>・将来の私の状況の報告</li> <li>  幸せです (7)</li> <li>  自信持って働いてます (4)</li> <li>  看護師で良かったよ (2)</li> <li>  家庭に入ってます (1)</li> <li>・今の私を肯定 (2)</li> </ul>
2. 「・・・していることと思います」「・・・して下さいね」という未来の私に対して願いを書いている群		
今の私から未来の私へ ⇨	⇩	未来の私から今の私へ
<ul style="list-style-type: none"> <li>・将来の自分への夢を書いている</li> <li>  仕事に関して (7)</li> <li>  家庭に関して (7)</li> <li>  趣味・遊びに関して (3)</li> <li>  女性としての生き方に関して (1)</li> <li>  特定なし (1)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・励まし (3)</li> <li>・～したら良いというアドバイス</li> <li>  毎日を充実させる (2)</li> <li>  何でも楽しんで (2)</li> <li>  何にでもチャレンジ (2)</li> <li>  やりたい事しておく (2)</li> <li>・今の私を肯定 (1)</li> </ul>
3. 未来の私にアドバイスを書いている群		
今の私から未来の私へ ⇨	⇩	未来の私から今の私へ
<ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事に慣れすぎないでね (1)</li> <li>・他人の意見はきちんと聞いてね (1)</li> <li>・人に影響を与えられるような看護師でいてね (1)</li> </ul>		<p>これに対する直接のコメントはなし</p>
注：( )内は、回答(手紙への記入)した人数を示す。複数回答あり。		

のようであった。将来の自分の理想像に向かって、前進しようとする気持ちが読み取れる。感想をみると、今の自分を冷静に見つめなおすきっかけになったというものが多かった。しかし、中には今の自分のことで精一杯でとても将来のことなど考えられず、将来の自分にメッセージを書くことができなかったという看護師もいた。今後のフォローが必要な状態であると判断された。今後は、このような看護師に対して継続的にロールレタリングを実施することによって、支援方法として有効なのか検証していきたい。

さらに、もうひとつの方法として、患者へのロールレタリングの実施が考えられる。入院患者に対するロールレタリングはこれまでに報告されたものが見当たらない。しかし、患者が死や障害を受容する過程において、応用が可能なのではないかと予測される。

今後、医療現場においてもその活用が期待される。

## 文 献

- 1) 春口徳雄：役割交換書簡法（杉田峰康監）．創元社，大阪，1987，p.5
- 2) 春口徳雄：ロール・レタリングの理論的基盤．ロール・レタリング(役割交換書簡法)の理論と実際(杉田峰康監，春口徳雄編)，1版，チーム医療，東京，1995，pp.12 18
- 3) 春口徳雄：ロール・レタリングによる受容と対決．ロール・レタリング(役割交換書簡法)の理論と実際(杉田峰康監，春口徳雄編)，1版，チーム医療，東京，1995，pp.19 24
- 4) 和田英隆：ロール・レタリングの導入技法．ロール・レタリング(役割交換書簡法)の理論と実際(杉田峰康監，春口徳雄編)，1版，チーム医療，東京，1995，p.34
- 5) 春口徳雄：日本ロールレタリング学会設立経過報告．日本ロールレタリング学会第1回大会研究発表要旨集録 - 2000年 - 2000，pp.2 5
- 6) 竹下三隆：少年院におけるロールレタリングの実践的技法の考察．ロールレタリング研究，1：39 48 2001
- 7) 高木春仁：しょく罪指導における「ロールレタリング」の活用 - 被害者との対決により被害者感情に気付けさせる - ．日本ロールレタリング学会第1回大会研究発表要旨集録 - 2000年 - 2000，pp.22 31
- 8) 信川久子：課題ロールレタリングを用いた薬物依存少年に対する支援事例．日本ロールレタリング学会第1回大会研究発表要旨集録 - 2000年 - 2000，pp.49 60
- 9) 山口 剛：本音を受け入れることによる少年と職員の変化．日本ロールレタリング学会第1回大会研究発表要旨集録 - 2000年 - 2000，pp.38 41
- 10) 竹下三隆：書くことによる感情表現と自己洞察 - 本音を書くことからの出発 - ．日本ロールレタリング学会第1回大会研究発表要旨集録 - 2000年 - 2000，pp.42 48
- 11) 岡本茂樹：ロールレタリングを導入した学級運営の研究 - 「死への準備教育」の実践に向けて - ．ロールレタリング研究，1：27 38 2001
- 12) 元木幸三：総合的な学習の時間におけるロールレタリングの役割．日本ロールレタリング学会第3回大会研究発表抄録集・プログラム - 2002年 - 2002，pp.66 75
- 13) 梨木昭平：国語科教育とロールレタリング．日本ロールレタリング学会第3回大会研究発表抄録集・プログラム - 2002年 - 2002，pp.76 85
- 14) 塚田厚弥：登校拒否傾向にある児童と自己主張の強い児童との対比的な研究 - ロールレタリングによるアプローチ - ．日本ロールレタリング学会第3回大会研究発表抄録集・プログラム - 2002年 - 2002，pp.87 96
- 15) 塚田厚弥：いじめを受けた児童の事例．日本ロールレタリング学会第1回大会研究発表要旨集録 - 2000年 - 2000，pp.109 118
- 16) 小林 剛：虐待連鎖の不安に怯える母親への心理的支援 - ロールレタリングによる往復書簡を通して - ．日本ロールレタリング学会第1回大会研究発表要旨集録 - 2000年 - 2000，pp.61 75
- 17) 岡本茂樹：ロールレタリングを導入した書簡によるカウンセリングの試み - 虐待を繰り返す母親の心の傷を癒すために - ．ロールレタリング研究，2：47 60 2002
- 18) 春口徳雄：ロール・レタリングによる受容と対決．ロール・レタリング(役割交換書簡法)の理論と実際(杉田峰康監，春口徳雄編)，1版，チーム医療，東京，1995，pp.24 31
- 19) 新田 茂，鯨井由香：心理書簡法の心理作用Ⅱ - 時間的展望の観点から - ．日本応用心理学会第66回大

- 会発表論文集 ,1999 ,pp 87
- 20) 鯨井由香：心理書簡法の評価基準・尺度作成の試み . 日本応用心理学会第66回大会発表論文集 , 1999 , pp 88
- 21) 新田 茂 , 高橋 眞：心理書簡法の心理作用Ⅲ - 時間的展望改善のための補助的な課題設定 - . 日本応用心理学会第69回大会発表論文集 2002 ,pp .134
- 22) 高橋 眞 , 新田 茂：心理書簡法の理論による気づきの図式化 . 日本応用心理学会第69回大会発表論文集 , 2002 ,pp .135
- 23) 下村明子：看護教育におけるロールレタリングを用いた実践 - 自尊感情が低い学生に対する患者理解のアプローチ - . ロールレタリング研究 ,1 : 49 58 2001
- 24) 下村明子：看護に活かすロールレタリング - 患者理解のアプローチ ( 3 ) . 日本ロールレタリング学会第3回大会研究発表抄録集・プログラム - 2002年 - 2002 ,pp 44 55
- 25) 關戸啓子：ロールレタリングの効果に関する一考察 - 病院勤務3年目を迎える看護者に実施して - . 日本ロールレタリング学会第3回大会研究発表抄録集・プログラム - 2002年 - 2002 ,pp 37 43

## *Development process of role letter writing and its medical applications*

*Keiko Sekido*

*Department of Nursing, School of Health Sciences, The University of Tokushima, Tokushima, Japan*

### SUMMARY

Role letter writing is a form of psychotherapy in which the client plays the roles of two persons, who exchange letters. The purpose of this psychotherapy is to help the client become aware of their problems in the process of reporting their feelings from the positions of the two roles by letters. This technique was created from education practices at reformatories in Japan. At present, role letter writing is also widely used in psychological clinics such as for school refusal, school violence, and domestic violence.

Simultaneously the theory of role letter writing is being established, and methods of evaluating its effects are being developed. The application of role letter writing to medical practice has been also attempted. There have been reports on the use of role letter writing as a method of psychological supporting medical staff members themselves and as a method to help them to understand patients. In the future, it may be used as a method of directly supporting patients for acceptance of disabilities or death.

Key words : role letter writing, psychotherapy