

短 報

## 看護における「ロールレタリング」の活用に関する考察 —「ロールレタリング」の発展過程をとおして—

關 戸 啓 子<sup>\*1</sup>

### はじめに

ロールレタリングは、クライアントが一人二役を演じて、双方の立場から手紙を書く過程で、自己の問題性に気づくことを意図した心理技法<sup>1)</sup>であり、役割交換書簡法ともいわれている。この技法は、矯正教育の場から発展し、現在では医療、カウンセリング、学校教育へとその活用の広がりを見せている。そこで、緊張した医療の現場において働く看護師、あるいはそこで実習する看護学生への精神的支援としてこの技法が活用できないかと考えた。今後の活用の方向性を探るため、ロールレタリングの発展過程について調査したので報告する。

### ロールレタリングのはじまり

ロールレタリングは、少年院の現場において少年への処遇の個別化が求められ、少年院の教官が少年の処遇に対して思考錯誤していたという背景<sup>2)</sup>のなかで生み出された。1983年(昭和58年)に法務教官である和田英隆がロールレタリングをはじめて試行した。和田はこの時の状況を「出院間近な少年に、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た。」<sup>3)</sup>と述べている。この効果を目の当たりにした春口徳雄は、このロールレタリングの理論と技法を研究し、1984年(昭和59年)に「ロールレタリング - 自己洞察の技法として」という演題で、日本交流分析学会ではじめて発表した。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した造語であり、この時から用いられた。正しくは、“Role Letter Writing”であろうが、現在は造語であるロールレタリングという名称で定着している。ロールレタリングは、その後、矯正界で

多くの実践がなされ成果をあげ、心理・教育臨床の研究者から注目され、カウンセリングや学校教育の場でも用いられるようになっていった。

### ロールレタリングの技法と作用

ロールレタリングの技法について、春口<sup>1)</sup>は次の4つに大別して説明している。

1. A方式：個人を対象としたロールレタリングである。対象との往復書簡による自己対決であり、直接的な感情対立は生じない。自己への気づきを促すことをねらいとしている。
2. B方式：集団を対象としたロールレタリングである。個人療法としての機能を失うことなく集団を対象とした個別療法を一齐に行うことができる。学校教育現場におけるメンタルヘルスや心の教育に活用できる。
3. C方式：告白・守秘機能の高い自己カウンセリングとしてのロールレタリングである。他者に知られずに、自己の悩みを解消できる方法として活用できる。
4. D方式：治療的アプローチとしてのロールレタリングである。精神障害のある患者への治療方法の一つとして活用できる。

つまり、個人の悩みの解決から治療として用いる方法まで、幅広い活用が可能なのである。また、ロールレタリングの作用として、春口<sup>4)</sup>は次の7項目をあげており、このような作用によって、自己の問題解決を促進する効果があると述べている。

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. 対決と受容
5. 自己と他者、双方からの視点の獲得
6. ロールレタリングによるイメージ脱感作
7. 自己の非論理的、自己敗北的、不合理的な思考に気づく

\*1 徳島大学 医学部 保健学科  
(連絡先) 關戸啓子 〒770-8509 徳島市蔵本町3-18-15 徳島大学

### ロールレタリングの広がり

前述のようなロールレタリングの技法や作用が春口によって紹介され、個人的な勉強会等が発生するなか、1992年(平成4年)にロールレタリング研究会が発足し、同年第1回ロールレタリング研究会が開催された。これによって、ロールレタリングは全国的な広がりをみせ、多くの実践報告がなされた。この研究会の実績をふまえ、2000年(平成12年)には日本ロールレタリング学会が創立された<sup>5)</sup>。これにより、ロールレタリングの研究は実践主導型から学術的な研究へと変化しつつある。ロールレタリングによる支援方法の有効性が、科学的な基盤をもって今後さらに明らかになることによって、活用は広がってくると推測される。

### ロールレタリングの最近の研究動向

ロールレタリングの最近の研究動向をみるため、日本ロールレタリング学会の第1回大会(2000年)から第4回大会(2003年)で発表された研究発表すべての内容を研究発表の要旨集<sup>6-9)</sup>から読み取り、表1にまとめた。矯正教育に関する演題は14、学校教育に関する演題は27、援助職支援<sup>3)</sup>、その他が4であった。矯正教育から出発したロールレタリングが広く学校教育で用いられている様子が窺える。ただし、矯正教育での実践はプライバシーの問題により、発表が困難な場合があるため、実践数と演題数は比例せず、実際に実践されている数は多いと予測される。しかし、矯正教育の現場にとどまらず、さまざまなおとこでロールレタリングが導入されていることは確かである。

また、ロールレタリングの用いられ方を春口の分類でみると、一部にC・D方式もあるが、ほとんどがAかB方式にあたる技法を用いている。なかでも学校教育においては、B方式が多く用いられており、普段のよくある程度の人間関係のトラブル解決や人間関係の改善のために実施されている。さらには、トラブルや悩みとは関係なく、死の準備教育や道徳・国語などの教科において用いられている。このように、ロールレタリングは心理技法のなかでも、簡単な方法でどこでもできるという特性があることからいろいろな場で活用されている。

### ロールレタリングの看護への活用

幅広く応用が期待されるロールレタリングである

が、看護への活用についてはどうであろうか。表1をみると、すでに看護学生への実施が3演題、看護者への実施が2演題発表されている。しかし、これ以外では現在のところ看護へのロールレタリング導入に関する研究は見当たらない。ここで発表されている内容は先駆的というべきであろう。

ロールレタリングは、特別な道具を必要としない、どこでも一人でできる、書いた内容は自分のみでない限り秘密が保たれる、手紙の対象への直接的アプローチはないので手紙の対象を傷つける心配はない、という理由から、看護者や看護学生には向いている方法だと思われる。

これから、看護に導入される上で、どのような使い方が可能なのか、これまでの研究内容をふまえると、次のような可能性が考えられる。

#### 1. 看護者

- 1) 看護者と患者の人間関係の改善
- 2) 看護者同士の人間関係の改善
- 3) 看護者と他の医療従事者の人間関係の改善
- 4) 看護者自身の癒し
- 5) リフレッシュ効果

#### 2. 看護学生

- 1) 看護学生と家族、友達の間関係の改善
- 2) 看護学生と患者の人間関係の改善
- 3) 看護学生と看護者、教員の人間関係の改善
- 4) 看護学生と他の医療従事者の人間関係の改善
- 5) 看護学生自身の癒し
- 6) 学習の動機付け

人間関係の改善においては、相手を変えることはできない。特に、患者の場合など、苦手な患者だからといって避けて通ることもできないし、患者に変化を求めることもできない。この場合は、患者の立場になって患者を理解するしかないのである。このような時に、患者を対象としてロールレタリングを実施すれば、患者の気持ちが理解でき自分の行動を改善することに役立つのではないだろうか。現場の看護者はもちろん、看護学生が患者にうまく対応できない時などの指導方法として利用することも可能である。すでに、その効果も検討<sup>10)</sup>されつつあるが、多くの事例が重ねられることによって、有効性が明らかにされることが必要である。看護者や看護学生と患者以外の人との人間関係においても、ロールレタリングは効果をもたらすものと思われる。

さらに、ロールレタリングは自分を肯定し受容す

表1 最近のロールレタリング研究

	対 象	手紙を書く相手	研 究 内 容
矯 正 教 育	少年（個別）	被害者・親・自分・薬物・母（=離婚）・家族等	事例からロールレタリングの効果を検討 (10 演題)
	少年（個別）	父・兄・被害者等	事例からロールレタリングへの教官の関わり方を検討 (2 演題)
	少年（個別）	記載なし	ロールレタリングを用いた複数事例の経験から少年と職員の変化を検討
	少年（個別）	記載なし	ロールレタリングを用いた複数事例の経験から少年に応じた課題設定の方法を検討
学 校	小学生（集団）	友達	クラス内や総合学習における人間関係のトラブルにロールレタリングを導入した効果の検討 (4 演題)
	小学生（個別）	えんぴつ・消しゴム等	いじめをうけている事例にロールレタリングを用いた効果の検討(2演題)
	小学生（個別）	同級生	登校拒否傾向のある児童にロールレタリングを用いた効果の検討
	小学生（集団）	道徳資料の登場人物等	道徳教育にロールレタリングを導入した実践の効果を検討
	中学生（集団）	親・友人・相談相手等	心の教育としてロールレタリングを導入した実践の効果を検討(4演題)
	中学生（個別）	相談相手・身近な人	保健室登校や放課後教育相談を利用する生徒にロールレタリングを導入した実践の効果を検討 (2 演題)
	中学生（集団）		中学時代にロールレタリングを経験した生徒の追跡調査
	中学校（集団）		教員がロールレタリングを効果的に用いる方法を検討した結果
	中学生（集団）	難病と闘う人等	死の準備教育にロールレタリングを導入した実践の効果を検討
	教 育	高校生（個別）	身近な人
高校生（集団）		相談相手	ロールレタリングにおける理想の相談相手を検討
高校生（集団）		物語文の登場人物	死の準備教育にロールレタリングを導入した実践の効果を検討
高校生（集団）		文学作品の登場人物	国語教育にロールレタリングを導入した実践の効果を検討
高校生（集団）		教員	教員との人間関係改善にロールレタリングを導入した実践の効果を検討
看護学生（個）		紙上患者・受持患者	患者とのロールレタリングを導入した実践の効果を検討 (2 演題)
看護学生（個）		未来の自分	看護学生にロールレタリングを実施した効果の検討
保育科学生（個）		障害児・障害児の親等	障害児保育の教科にロールレタリングを導入した実践の効果を検討
			学校でロールレタリングを用いる場合の課題について検討
援 助 職 支 援		看護者（集団）	未来の自分
	看護者（個別）	婦長	看護者の人間関係改善にロールレタリングを実施した効果の検討
	ソーシャルワーカー（個）	クライアント	クライアントとの人間関係改善にロールレタリングを実施した効果の検討
そ の 他	夫婦（個別）	胎児	子育て支援にロールレタリングを実施した効果の検討
	母親（個別）	家族	子どもへの虐待に怯える母親にロールレタリングを実施した効果の検討
	アルコール依存の患者（個）	家族	アルコール依存の患者にロールレタリングを実施した効果の検討
	特定なし	未来の私	未来の私に手紙を書くというロールレタリングの方法の効果を検討

るという作用があることから、自分を見失いがちな緊張した忙しい現場にいる看護者や看護学生には癒しの効果も期待される。また、将来の自分へ手紙を書いた場合には、自分を見つめなおす機会になり、看護者には再度自分の夢を確認するリフレッシュ効果<sup>11)</sup>があることが報告されている。看護学生の場合には、自分の将来像を確認することで学習の動機付けになる<sup>12)</sup>

ことが報告されている。これについても、集団や個別での事例を重ね今後さらなる検討が必要である。

このように、ロールレタリングは看護においてはまだまだ活用例はごく少ない状態であるが、多くの場面で活用できる可能性があると考えられる。今後、看護にロールレタリングが取り入れられ発展することが望まれる。

#### 文 献

- 1) 春口徳雄：ロールレタリングの将来への展望．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—，6-13，2000．
- 2) 岡本茂樹：ロールレタリングに関する臨床教育学的研究．武庫川女子大学大学院臨床教育学研究科研究誌 (7)，15-28，2001．
- 3) 和田英隆：ロール・レタリングの導入技法．春口徳雄編，ロール・レタリング(役割交換書簡法)の理論と実際，初版，チーム医療，東京，34-35，1995．
- 4) 春口徳雄：ロール・レタリングの理論的基盤．春口徳雄編，ロール・レタリング(役割交換書簡法)の理論と実際，初版，チーム医療，東京，12-18，1995．
- 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—，2-5，2000．
- 6) 日本ロールレタリング学会大会事務局編：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．
- 7) 日本ロールレタリング学会大会事務局編：日本ロールレタリング学会第2回大会研究発表要旨集録—2001年—．2001．
- 8) 日本ロールレタリング学会大会事務局編：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．
- 9) 日本ロールレタリング学会大会事務局編：日本ロールレタリング学会第4回大会研究発表論文集—2003年—．2003．
- 10) 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—，44-55，2002．
- 11) 関戸啓子：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—，37-43，2002．
- 12) 関戸啓子：ロールレタリングの効果に関する一考察(2)—看護系大学1年次学生に実施して—．日本ロールレタリング学会第4回大会研究発表論文集—2003年—，73-76，2003．

(平成15年11月29日受理)

## Development of the Role Letter Writing Process and Its Nursing Applications

Keiko SEKIDO

(Accepted Nov. 29, 2003)

Key words : ROLE LETTER WRITING, NURSING, DEVELOPMENT PROCESS

Correspondence to : Keiko SEKIDO

Major of Nursing, School of Health Sciences

The University of Tokushima

Tokushima, 770-8509, Japan

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.13, No.2, 2003 375-378)