

ロールレタリングという技法を知る 体験する

鳥取大学医学系研究科
金子周平

1

ロールレタリングとは

自分自らが自己と他者という立場の役割交換を行いながら、相手に手紙で訴える
往復書簡を重ねることによって、内心の矛盾やジレンマに気づき、自己の問題解決
を促進することができる (春口, 1987)

- ・言葉で考えや感情を表現することで改めて実感する
- ・自分で自分に気づき、成長のヒントをあたえる
- ・抑えてきた感情を思い切り出す
- ・自分の矛盾や相手との葛藤の気持ちを統合する
- ・客観的に物事を捉えたり、相手の気持ちを推測する
- ・考えの中で増幅していた怖さや不安が弱まる
- ・自分の考えを改めて整理しながら考える



2

ロールレタリングの誕生と背景

誕生の背景

- 少年院の処遇の移行期 (生活指導、職業訓練から個別へ)
- ゲシュタルト療法・内観療法・交流分析・心理劇・ロールプレイなど
- 1983年 和田英隆氏がゲシュタルト療法のエンプティチェア・テクニックから
ヒントを得て実践
- 1984年 春口徳雄氏が初めてロールレタリングの名称で発表 (交流分析学会)
- 1987年 ロールレタリング入門:春口徳雄 (創元社) により徐々に世に広まる

理論的背景

- ・ゲシュタルト療法 (ホメオスタシス、未完結の課題などの概念)
インバスのアセスメントによる「RLの対象選択」 (原野, 2007)
- ・交流分析 (自我状態、交流の分析の視点、効果の指標)
自我状態の移行による「RLの対決と受容の過程」 (春口, 1995)

3

ロールレタリングの効果 (臨床仮説)

▶オリジナルの臨床仮説 (春口, 1987)

- ・文章による感情の明確化
- ・自己カウンセリングの作用
- ・カタルシス作用
- ・対決と受容
- ・自己と他者、双方からの視点の獲得
- ・RLによるイメージ脱感作 (春口, 1995: 追加)
- ・自己の非論理的・自己敗北的・不合理な思考に気づく (春口, 1995: 追加)

▶その他、類似の効果だが研究で指摘されているもの

- ・自尊心の向上
- ・自立性・積極性の確立
- ・エゴグラムにおけるAdultの向上 (現実吟味能力の向上)
- ・感情移入的理解・共感性の向上
- ・物語の構成による認知の変容

4

ロールレタリングの主な適用対象

▶非行少年・薬物依存症者・アルコール依存症者

考えることを嫌い、悩みや辛さに耐えきれず、すぐ打ち消したい衝動に駆られる(春口、1988)という特徴を持つ一群

※最も合わない技法のようにも見えるが、なぜ適用が効果的か?

▶小学生高学年～高校生

小学校高学年から適用範囲と考えられる場合もある。しかし中学生でも「集中できない様子が見られる(才田ら、2000)」ことがある

▶大学生・大学院生

近年は実践例が多い。書き言葉による冒険表現に比較的抵抗が少なく、親和性のある学生でないと困難な場合も多い印象

▶神経症食思不振症・境界人格障害・解離性人格障害

実践例があるが、人格障害への適用は賛否両論である。文章にすることによる直面化に耐えきれないことが多いという指摘もある。

5

ロールレタリングの種類 (1)

▶A方式

カウンセラーがクライアントの矛盾や独善的になりがちな思考、多角的な視点などに気づかせ、適応を促していく自己対決的なロールレタリング。

▶B方式

学校教育などで行われる集団方式。「いじめっ子=いじめられっ子」によるいじめ問題の予防・解決、「遺書体験」による生と死の教育などがよく行われる。

▶C方式

密かに自分の問題を解決したいという希望に応じた「告白・守秘機能」の高い方式。虐待等の家庭内の葛藤が扱われることが多い。

※セラピストがロールレタリングを見ない「守秘機能」は適切か?

▶D方式

解離性同一性障害の基本人格と別人格との役割交換の過程で、対決・受容・統合されていく治療仮説に基づく。

6

ロールレタリングの種類 (2) (方法・手紙の相手の指定)

▶課題ロールレタリング

例えば「私はお父さんが怖いです」「俺はまじめな人間にはなりたくない」というようなメッセージを中心に手紙を書く等、セラピストがテーマを設定する方法。

▶ロールレタリングによる自己カウンセリング

葛藤関係にある他者ではなく、受容的・共感的な他者や理想のカウンセラーとの往復書簡を行う方法。会話の逐語録のように一文一文で役割を交換する方法も試みられている。

▶もう一人の自分へのロールレタリング

5年後・10年後の自分への手紙、幼少期の自分への手紙など、手紙の送り手にも受け手にも自分の感情や考えが比較的ダイレクトに反映される方法。

▶物語の登場人物間のロールレタリング

自己が登場せず、道徳教育等で使用される教材の登場人物同士になりきり、そこで推測される気持ち等を表現する方法。

7

手紙 (アンジェラ・アキ)

拝啓 この手紙読んでいるあなたはどこで何をしているのだろう 十五の僕には誰にも話せない悩みがあるのです 未来の自分に宛てて書く手紙ならきっと素直に打ち明けられるだろう 今負けそうで泣きそうで消えてしまいそうな僕は誰の言葉を信じ歩けばいいの? ひとつしかないこの胸が何度もばらばらに割れて苦しい中で今を生きている今を生きている

拝啓 ありがとう 十五のあなたに伝えたい事があるのです 自分とは何でどこへ向かうべきか問い続ければ見えてくる 荒れた青春の海は厳しいけれど明日の岸辺へと夢の舟よ進め 今負けないで泣かないで消えてしまいそうな時は自分の声を信じ歩けばいいの 大人の僕も傷ついて眠れない夜はあるけど苦くて甘い今を生きている 人生の全てに意味があるから恐れずにあなたの夢を育てて Keep on believing

負けそうで泣きそうで消えてしまいそうな僕は誰の言葉を信じ歩けばいいの? ああ負けないで泣かないで消えてしまいそうな時は自分の声を信じ歩けばいいの いつの時代も悲しみを避けては通れないけれど笑顔を見せて今を生きよう 今を生きていこう

拝啓 この手紙読んでいるあなたが幸せな事を願います

8

ロールレタリングの再定義 (金子:未発表)

自分自らが自己と他者という立場の役割交換を行いながら、相手に手紙で訴える往復書簡を重ねることによって、内心の矛盾やジレンマに気づき、自己の問題解決を促進することができる (春口, 1987)

+自己と自己のRL (宇津野, 2001)、+他者と他者のRL (竹下, 2001)、
+自己と者や概念のRL (竹下, 2001) +一方向だけのRL (岡本, 2006)、
+スクリプト形式のRL (原野, 2002)

▶ ロールレタリングとは様々なバリエーションを含んだ技法の総称である。

▶ 広義の定義 (金子:未発表)

自己の一側面、自己が投影されたある者 (物)、内在化された他者やそれが投影された者 (物) のいずれかに該当する2つの立場の間で交わされるメッセージを書記的に表現する心理療法

9

ロールレタリングの理論的背景 (1)

▶ ゲシュタルト療法 (パールズ)

完結に向かう志向性=気づき (悟り)

葛藤している状態は、分離・対立している部分がゲシュタルトを形成していない状態であり、カウンセリングにより気づきを促すことで完結に向かう

▷ エンプティチェア・テクニックの方法

- ・空椅子を準備し、イメージの中で人物を座らせ、話しかける
- ・次に空椅子に座り、その選んだ人になって自分自身に話しかける

※座らせるものは、人物、物、もう一人の自分、自分の症状など様々である

※言葉に感情をのせていく (言えている感じをもてる) ため、小声で話してもらったり、トーンを落としてもらったり、工夫を行う

10

ロールレタリングの理論的背景 (2)

▶ 内観療法 (吉本伊信)

浄土真宗の一派に伝わる「身調べ」という求道法から宗教的色彩を除いたもの

▷ 方法

- ・自らに厳しい態度で、本人の生育史において重要な関係にあった一人一人について振り返っていく。
- ・一人一人につき「してもらったこと、して返したこと、迷惑をかけたこと」を幼少期から思い返していく。
- ・通常7日間を周囲から遮断された環境で行う。

▷ 効果

治療的 (宗教的) 罪悪感/将来への希望や意欲の向上
愛情の再発見/共感性の向上/罪償行動の発生/不安の減少

11

ロールレタリングの理論的背景 (3)

▶ 交流分析

パーソナリティをP (CP/NP)、A、C (AC/FC) の5つに分けて理解し、特徴的なコミュニケーションを分析する理論。ゲーム、人格適応論などが発展してきたが、技法があまり発展していないため、ゲシュタルト療法の技法を活用することが多い。

ロールレタリングの内容分析やプロセス理解や効果測定にしばしば使用される。

▷ 内容分析・プロセス理解

例) $AC \leftrightarrow CP \rightarrow A \leftrightarrow A$
 $AC \leftrightarrow CP \rightarrow FC \leftrightarrow NP$

▷ 効果測定

エゴグラム得点、プロフィールの変化など

12

ロールレタリング実践の様々な課題 (1)

▶いつロールレタリングを提案するか

- ・クライアントの問題や対人葛藤の整理と解決のために有用なとき
- ・クライアントが洞察・気づきを得ると有用であるとセラピストが感じたとき
- ・クライアント自身による解決への取り組みが必要とセラピストが感じたとき

▶誰を手紙の相手に選ぶか

- ・クライアント本人が選ぶ
(家族とのロールレタリングなどと曖昧な教示で始めるうちに、クライアントが対象を選ぶことができていくこともある)
- ・クライアントが不満を感じている人物
- ・クライアントが言いたいことが言えなかった人物
- ・クライアントがアンビバレントな感情を抱いている人物
- ・クライアントが手紙を書きやすい人物
- ・クライアントが理想としている相談相手 (受容的な人物)

13

ロールレタリング実践の様々な課題 (2)

▶実施方法

- ・目の前で書いてもらう
- ・ホームワークにする

▶いつ終わるか

- ・本人の気が済むまで何往復でも行う
- ・ロールレタリングを問題に取り組む一つのきっかけとして使い (面接の一部分を担わせ)、数回で一区切りにする

▶抵抗をどのように扱うか

- ・書きたくない気持ちを書く
 - ・書きたくない気持ちを聴く (ロールレタリングを行わない)
 - ・書きやすい方法・対象から始めていく
- ※ロールレタリングで扱うことは他の方法でも可能か?

14

気持ちが表現されない時の工夫 (1)

▶補助自我を活用する

クライアントの味方 (ピンチヒッター) を登場させる (原野, 2008)

例) あの時お母さんは私を庇ってくれなかったよね (私から母)
そんなこと言っちゃって知らないわよ。好きにしてください (母から私)
やっぱり私がわがまま過ぎるのかもしれないね (私から母)

▼
<お母さんにあなたの気持ちを代弁してくれる人はいますか…?>

▼
○○ちゃんのお母さん、○○ちゃんは全然わがままなんかじゃないと思います。私が言うのもおかしいですが、○○ちゃんはお母さんの知らないところで本当にたくさん我慢していたんです。だからもう少し、○○ちゃんの気持ちをわかってあげてください (友達から母)

15

気持ちが表現されない時の工夫 (2)

▶投影を活用する part 1

クライアントが自分を投影している人物を登場させる (目黒, 2008)

例) 今は無理だけど、2学期からは教室にもあがって、勉強も追いつけるようにしたいと思います。(私から先生)
その気持ちはすばらしいよ。そうだね。□□くんは頑張り屋さんだからきつとうまくいくよ。大丈夫だよ。(先生から私)
はい。がんばります。(私から先生)

▼
<△△くん (□□と同じ別室登校) と先生のやりとりを>

▼
先生はすぐに「体育祭には…」とか「2学期から…」とか言うけど、僕はそれを聞くたびに嫌な気持ちになります。きついです (△△から先生)
そうか。先生は君の気持ちもしらずに、無理をさせていたのかもしれないね。今度からは君の気持ちをきちんと考えて… (先生から△△)

16

気持ちが表現されない時の工夫 (2)

▶ 投影を活用する part 2

投影しやすい物図やキャストिंगで書いてもらう (竹下, 2007, 2008)

例) 僕は父さんの気持ちがよく分かりません (私から父)
 訳分からないことを書かないで、やるべきことをやりなさい (父から私)
 そうですね。父さんと僕はお互いに分かり合えないのでしょうか (私から父)

< むち打たれて疲れ果てた競走馬とその馬主の手紙 >

こおらー！お前、馬だと思って、口がきけないと思って好き勝手しやがって！いい加減にしろ！できることとできんことがあるってこと、いい加減に気づけよ (競走馬から馬主へ)

17

気持ちが表現されない時の工夫 (3)

▶ 条件をつける

自分の中の一部分を強調させて、反対の面を引き出す (目黒, 2008)

例) 私はあなたみたいにはなれないし、いつも羨ましいと思っています。いつ私は自立できるのでしょうか (私から先輩)
 あなたも何年後かには私以上に立派になれますよ (先輩から私)
 しかし私はすぐにでもあなたのようにになりたいのです (私から先輩)



< 自分に厳しくて「強い自分」と「私」のやりとり >



あなたは本当に成長がない。こまったものですよ (強い自分から私)
 本当にそうです。どうしたらいいのでしょうかね (私から強い自分)
 そういう態度も、もう全く見込みなし！駄目人間！ (強い自分から私)
 そんなことを言っても、そこから何か変わりますか？私なりに少しは努力し始めているところもあると思います。この前も… (私から強い自分)

18

ロールレタリング記述コード表

往信
 (私から相手へ)

番号・記号	コード
1	不満や怒り
2	依存関係
3	苦悩や苦境
4	葛藤、複雑な心境
5	相手への期待
6	相手の気持ちの確認
7	内省や内言、気づき
8	好意や甘え
9	心配や心情理解
10	謝罪や反省
11	感謝
12	自立や成長の報告、決意
13	関係継続の期待や展望
A	過去の振り返り
B	事実説明

19

ロールレタリング記述コード表

返信
 (相手から私へ)

番号・記号	コード
i	不満や非難
ii	自立への抵抗や執着
iii	正当性の訴えや弁明
iv	理解困難や対応困難
v	異なる視点
vi	「私」への期待や願い
vii	心配
viii	成長や努力への賞賛
ix	感謝や好意
x	謝罪や反省
xi	そのままの理解や尊重
xii	関係継続の保証や展望
a	過去の振り返り
b	事実説明

20

ロールレタリングのプロセス理解

上位概念	下位概念
確証的繰り返し	明確化
	安定感・安心感
弁証法的繰り返し	相反する感情の葛藤
漸進的繰り返し	緩やかな直面化
	カタルシスと直面化

- ・ 確証的繰り返し = 対立しない相補的なコード
 …物語の中の繰り返し=形式的な安定感
- ・ 弁証法的繰り返し=対立するコード
 …両極性や分裂
- ・ 漸進的繰り返し = 対立するコード
 …防衛やカタルシスの一方で徐々に気づきを深める

21

ロールレタリングのプロセス理解

RL	主なコード	概要
③	7, 1	半ば諦めたような不満
④	x, iii, xii	謝罪と弁明
⑤	1, 7, 3, 6, 4, 5	不満の放出と夫の捉え方の変化 (1・3Re等)
⑥	i, x, iv, iii, vi	謝罪しながらも不満を伝える (i・xRe)
⑦	6, 4, 7, 3, 1, 9, 10, 5	初めて夫の理解 (9) や謝罪 (10) を記述
⑧	vii, i, x, xi, iii	CIを理解し (xi)、心配している (vii)
⑨	1, 6, 7, 3, 2, 4	夫の気持ちの確認や諦めなど複雑な心境
⑩	x, iii, xi, ix, i, vi, vii	CIの心配、不満、弁明、感謝など複雑な心境
⑪	11, 1, 6, 7, 5, 9, 12, 3	初めて感謝 (11) や自己成長 (12) を記述
⑫	ix, i, vi, iii, iv, xi, v	CIへの不満を中心とした記述 (i・xiRe等)

往信では感謝や自己成長が初めて記述され、返信では異なる視点が記述されるなどの他、コードの種類を数数するだけでも、その内容が多様になっている（複雑な心境を表現できている）ことが分かる

22

ロールレタリングのプロセス理解 (数事例からのまとめ)

過去の描写	→	現在の表現
簡潔で乏しい表現	→	生き生きとイメージされた表現
一種類の感情	→	いくつかの複雑な感情
依存的・支配的	→	自立的・相互尊重
被援助的	→	相互援助的
定型パターンの繰り返し	→	新しいパターンの出現
直接的記述	→	象徴的記述
日常的话题	→	相応の発達課題
手紙の相手を定められない	→	手紙の相手の自発的選択
非現実と現実の混同	→	非現実と現実の分化
非現実と現実の解離	→	非現実の現実への応用

23

参考文献

- ロール・レタリング入門
 杉田峰康 (監修) 春口徳雄 (著) 1987 創元社
- ロールレタリングの理論と実際
 杉田峰康 (監修) 春口徳雄 (著) 1995 チーム医療出版
- ロールレタリング 現代のエスプリ482
 松岡洋一・小林 剛 (編集) 2007 至文堂
- 子どものためのエゴグラム・ロールレタリング実践法
 杉田峰康・春口徳雄 (監修) 岡本泰弘 (著) 2009 少年写真新聞社

24