

◆教師用資料 「ロール・レタリング」について

<ロール・レタリングとは>

「ロール・レタリング」とは「ロール・プレイング」をもとにした日本語の造語であり、「役割交換書簡法」とも呼ばれている。

具体的な手順としては、自分が親や友人（矯正施設であれば被害者など）に宛てて手紙を書く。その手紙は、実際には投函せず指導者やセラピストが預かる。指導者が見ないことを形にするため、目の前で鍵のかかる箱に入れるなどの演出を行うこともしばしばある。次に、時間を置いてその手紙を読み、今度はそれに対して、読み手（親、友人、被害者）の立場になって、最初の差出人である「自分」に返事を書く。書いた手紙は原則的に自分以外の人が目にすることはないのので、人の目を気にせず思ったことを自由に書くことができる。またそれを時間を置いて読み返すことで、冷静に内省することができる。

<ロール・レタリングの歴史>

ロール・レタリングは、日本の少年院でゲシュタルト療法の「空椅子の技法」をヒントに試行錯誤によって生み出された。ゲシュタルト療法とは、個人がもっている「相反する思考」の対決を図る体験療法の1つであり、その技法の1つである「空椅子の技法」は、自分の中の相反する感情や思いを空の椅子に座らせ、対話させる方法である。

ロール・レタリングはこれを応用し、「自分自身」と、親、友人、被害者、過去や未来の自分などの「相手」の双方を演じて、それぞれの立場から手紙を書くことで、自己の内面に関する洞察を深め、問題点に気づく心理技法である。1983年に、当時法務教官であった和田英隆が、初めて試行した。

その後、矯正現場を中心として多くの実践が行われ、学会でもその効果や事例が発表された。その効果は心理学・教育学などの研究者からも注目され、現在では矯正施設にとどまらず、学校教育やカウンセリングでも用いられている。

<参考文献>

ロール・レタリングについての文献をいくつか紹介する。ロール・レタリングについて理解を深めたい場合は、ぜひ参考にしてほしい。

春口徳雄（1987）. 役割交換書簡法 創元社

杉田峰康（監修）春口徳雄（編著）（1995）. ロール・レタリング（役割交換書簡法）の理論と実際 チーム医療

岡本泰弘（2007）. 実践“ロールレタリング” 北大路書房