

# ロールレタリングに関する効果研究の展望

—大学生の集団を対象とした予防的心理教育への適用における可能性と課題—

臨床心理学コース 足立 英彦

A Review of Outcome Research on Role Lettering:  
Possibilities and Problems of the Role Letter Writing Technique  
in Psycho-educational Intervention for the Group of University Students

Hidehiko ADACHI

The need for intervention to prevent psychological maladaptation among university students is increasing. To provide support for as many students as possible, it is desirable that the intervention can be offered in the lecture. Besides the existing programs targeted at automatic thoughts, another form of intervention should be sought to facilitate the change in negative schemata, which are thought to generate automatic thoughts. This paper focuses on Role Lettering (letter writing technique) as a candidate for such intervention and reviews the outcome research on it to discuss its possibilities and problems in application to the psycho-educational lecture in universities.

## 目次

1. 問題意識と目的
  - A. 筆記療法
  - B. 筆記療法の新展開
  - C. ロールレタリングとは
  - D. 本稿の目的
2. ロールレタリングの効果に関する先行研究の概観
  - A. 対象者
  - B. 介入
    - B-1. 手紙の受取手
    - B-2. 手紙の題材
    - B-3. 実施の形態と回数
  - C. 従属変数
  - D. ロールレタリングに関する効果研究全体の傾向と問題点
3. 筆記療法の研究からロールレタリングへの示唆
  - A. ネガティブな記憶の性質
  - B. 筆記療法の作用機序
  - C. 筆記療法研究からの示唆をもとに考える新しいロールレタリングの活用
4. 大学生に対する心理教育におけるロールレタリングの可能性と課題
  - A. 援助要請の難しい学生への支援
  - B. 他のプログラムとの併用

- C. リスクへの対処と配慮
- D. まとめ

## 1. 問題意識と目的

大学生は、環境の変化、学業や対人関係といった多くのストレスに加えてアイデンティティ確立を始めとした発達課題を抱えており、抑うつ状態に陥る学生も多く、大学における予防的な取り組みが重要な課題である<sup>1)</sup>。大学生活における適応を促進するためだけでなく、卒業後にさらに多様なストレスにさらされる可能性を視野に入れば、大学時代に精神的健康を維持する知識や対処法を身につけることは意義が大きい<sup>2)</sup>。及川<sup>3)</sup>は、より多くの大学生に支援を提供できるようにするため、大規模な講義形式で実施できるプログラムの開発が重要な課題であると指摘している。

このような大学生集団を対象とした心理的不適応を予防する介入プログラムは様々なものが開発され、効果を上げている。ストレスに関する講義とリラクゼーションの演習<sup>4)</sup>、マインドフルネスの実習<sup>5)</sup>、様々なワークやグループ体験を提供するもの<sup>6)</sup>、心理テストを用いて自己理解を深めるもの<sup>7)</sup>など多様である。その中でも研究が重ねられているのは、認知的再構成のスキルを指導し、非機能的な自動思考や反芻への対処

能力を高めることで抑うつ予防の効果を狙うプログラムである<sup>3) 8) 9)</sup>。認知的再構成のスキルを獲得し、将来物事がうまくいかなくなったときに非機能的自動思考や反芻にとらわれることを防ぐことは重要であり、予防効果が期待できる。

しかし、さらに予防効果を高めていくためには、非機能的な自動思考や反芻に対する対処法を習得させるだけでは充分とは言えない。そのような自動思考をもたらす母体であると考えられている否定的なスキーマ<sup>10)</sup>の変容を促進する教育的介入が求められる。否定的なスキーマは、早期の特にストレスフルな体験によって形成されると考えられている<sup>11)</sup>。過去のストレスフルな体験の記憶は、否定的な自己イメージや他者イメージをもたらし、現在の認知、感情、行動にネガティブな影響を及ぼす<sup>12) 13)</sup>。Greenbergら<sup>13)</sup>は、このような否定的なスキーマを変容させるためには、それを作り出すことに寄与したストレスフルなエピソードを鮮やかに再体験し、その体験の意味を吟味し直すことが必要であると指摘している。このような記憶の適切な処理を促進し、心理的脆弱性を低減することができれば、将来の抑うつや心理的不適応を予防する上で意義が大きい。

そうした処理を行う方法の1つが他者への開示である。ネガティブな経験の自己開示により、抑うつ症状や身体症状の軽減が見られるとする報告がある<sup>14)</sup>。それに加えて、開示した考えや感情を相手から受容してもらおうと自己価値観が向上するという指摘<sup>15)</sup>や開示した結果、他者からのソーシャル・サポートが得られるという指摘<sup>16)</sup>がある。しかし、大規模な講義において、実際に他者への開示を安全かつ効果的に行うことは非常に困難である。そこで、個人的に開示を行う方法が考えられる。そのために活用できる方法の1つとして、筆記療法が挙げられる。

#### A. 筆記療法

筆記療法とは、人生で一番ストレスフルな体験について1日20分、3～4日間連続で文章を書くという方法である。書いた後、一時的には気分の悪化が生じるが、追跡調査において、心身への様々なポジティブな影響が見られる。例えば、ストレス低減、医療機関利用頻度の低下、ワーキングメモリの容量増大などが確かめられている<sup>17)</sup>。筆記療法の研究の多くは健康な大学生を対象としている。もともと健康な集団が、筆記療法を行うことでさらに健康度を高めたという点は注目に値する。ここから、過去のネガティブな記憶は

健常者にとってさえも、恒常的に悪影響を及ぼすストレスラーであると言えることができる。石川ら<sup>18)</sup>は、実際の活用にあたっては検討すべき問題も多いとしながらも、筆記療法が心身健康への効果、広範囲の問題への汎用性を持つことは明らかになりつつあり、青年期の発達上の問題解決手段の一つとして活用されるべきであると提言している。筆記療法は、ネガティブ記憶の悪影響を低減することで、抑うつ予防にとどまらず、心身の健康の向上や、精神的な発達への促進にもポジティブな影響を及ぼすことが期待できる。

しかし、大学の講義で全体に提供することを考えると、気分の悪化をもたらす点は不安材料である。最小限のリスクで効果を上げる方法を探ることが望ましい。筆記療法の分野で行われている新たな試みの中に、そのための示唆を見出すことができる。

#### B. 筆記療法の新展開

近年では、従来の筆記療法とはやや異なる題材を用いる研究が行われている。例えば、外傷体験から得た利益だけを書くという新たな方法が開発され、従来よりも気分の悪化を低く抑えつつ同等の効果を得ることができたという報告もある<sup>19)</sup>が、認知的回避を促進する可能性<sup>20)</sup>や効果がほとんどなかった例<sup>21)</sup>も報告されている。こうしたバリエーションの1つとして、自己への思いやり (Self-compassion)<sup>22)</sup>を応用した筆記課題がある。自己への思いやりは、自分に対するあたたかい優しさを向ける姿勢であり、精神的健康、レジリエンスなどとの関連が報告されている<sup>22)</sup>。思いやり筆記課題には、「自分自身のネガティブな体験について、友人が同様の体験をした場合に自分が伝えたいような、理解、やさしさ、心配などを伝える言葉を書く」という作業が含まれている。

Learyら<sup>23)</sup>は、大学生を対象に否定的な体験をテーマとして筆記課題を1回だけ実施した。その結果、思いやり筆記課題を行った群では従来の筆記療法課題を行った群よりもネガティブ気分が有意に低く、否定的な出来事の責任は自分にあると認める程度は有意に高かった。つまり、思いやり筆記群では、出来事の責任を自分で引き受けつつも、気分の悪化が少なかった。Johnsonら<sup>24)</sup>は、一般大学生において、自己への思いやりと抑うつに強い負の相関があり、恥 (shame)、反芻、自尊感情が媒介変数となっていることを確かめた。恥への脆弱性が強い大学生を筆記療法群と思いやり筆記群に分け、1週間の期間中に自宅で3回の筆記を実施してもらった。その結果、2週間後のフォロー

アップ調査では、思いやり筆記群においてのみ恥への脆弱性と抑うつ程度が低減した。この「思いやり筆記課題」は、従来の筆記療法よりもリスクを抑えつつ同等の効果を示す可能性があるため、大学生の心理教育に適用するための方法として有望であり、実践と研究がさらに進められることが期待される。「思いやり筆記課題」と類似性のある技法が、我が国においてはより古くから実践されてきている。ロールレタリングである。

### C. ロールレタリングとは

ロールレタリング（Role Lettering：以下RLと略記する）とは、特定の他者を受取手として想定して手紙を書き、それを受け取った相手になりきって自分に対する返事を書いて、一人二役で文通を行う技法である。ゲシュタルト療法のエンプティチェア技法をもとに日本で開発され、矯正教育の領域で活用され始めた<sup>25)</sup>。1983年に和田秀隆が長期少年院において少年に実施したのが嚆矢とされる<sup>26)</sup>。役割交換書簡法、想定書簡法、役割書簡法、心理書簡法といった呼称も過去の文献に見られる。当初は、指導者またはセラピストが手紙のテーマや受取手を指定して1対1で行い、往信と返信を複数回繰り返す形で実施されていたが、次第に教育現場における集団実施も行われるようになり、適用対象が拡大し、目的や内容も多様化している<sup>27)</sup>。

RLの効果については、自尊感情を始めとする心理学的な変数の改善が報告されている。佐瀬<sup>28)</sup>は、RLの利点として、60分程度で集団実施できること、偏った認知を見直すための簡便かつ安全な方法であることを挙げ、大学生のメンタルヘルスを高めるための活用を提案している。しかし、予防教育への適用例は少なく、また実証的な研究自体も十分に蓄積されていないことが指摘されており<sup>26)</sup>、大学生の不応を予防する上での有効性は定かではない。

### D. 本稿の目的

そこで、本稿では、まずRLの効果に関する実証的研究を概観し、成果と問題点を整理することを目的とする。次に、筆記療法の研究からの示唆を踏まえつつ、大学での心理教育においてRLを効果的に活用していく上で考えられる可能性と課題について検討する。

RLに関しては、一事例や複数事例を対象とした事例研究や実践報告が数多く蓄積されているが、本稿では集団実施の予防教育への適用について検討するという目的から、サンプル数が10名を超えており、何らかの

従属変数を測定して介入の効果を統計的に評価しているという条件を満たした研究論文を中心に概観する。

## 2. ロールレタリングの効果に関する先行研究の概観

RLは、対象者、実施の回数、手紙の相手、手紙の内容などが多岐にわたっており、多種多様な実施の形態がある。RLの効果に関する先行研究について、対象者、介入、従属変数の3項目に分けて整理しつつ、以下に述べる。

### A. 対象者

実証的研究においては大学生を対象とした研究<sup>29)~39)</sup>が大多数を占めており、その他、小中学生<sup>40)~44)</sup>や、専門学校生<sup>45)</sup>、一般成人<sup>46)~48)</sup>を対象としたものが少数ある。

RLがどのような対象者に有効なのかについては、学習能力や作文能力が低いと効果が期待できないという指摘<sup>49)</sup>や、対人緊張の強いCIには他者への開示よりも個人的な筆記がより積極的に活用される必要があるという指摘<sup>50)</sup>もあるが、いずれも経験や推論に基づいた指摘であり、今後の実証が待たれる。森<sup>45)</sup>は、構成的グループエンカウンターとRLを比較し、自己開示抵抗感の高い女子専門学校生に対してはRLのほうが効果的であると述べている。ただし、森の研究において対象者の自己開示抵抗感の高さは自由記述の感想の内容をもとに評価されている。川村ら<sup>32)</sup>はRLの前後で、男性よりも女性において自己受容が有意に大きく向上したことを報告しており、性差が見られる可能性もある。

### B. 介入

RLにおいて実施される介入の内容も多様である。以下に、手紙の受取手、手紙の題材、実施の形態と回数に分けて述べる。

#### B-1. 手紙の受取手

葛藤のある相手に書かせたものも見られる<sup>40)</sup>が、多くが「自分をやさしく理解しあたたかく支えてくれた人」を受取手としている。福島ら<sup>30)</sup>は、受容的他者を受取手として想定することで、自己開示あるいは自己対面に伴う否定的感情や抵抗を緩和する上で効果的であると述べている。また、このようなRLの条件が、不安に対する拮抗抑制成分として機能しており、ロジャースが挙げたカウンセラーの態度条件とも通じるものがあると指摘している。

小中学生対象の研究では親や教師を相手として想定させるものも多い<sup>41)~44)</sup>。その他には、「将来の自分」<sup>38) 39) 42)</sup>、「就職後の自分」<sup>34)</sup>、「自分の子ども」<sup>47)</sup>などがある。

## B-2. 手紙の題材

手紙の題材は、「今の自分や、自分の悩みについて」といった形でゆるく規定し、書き手本人が自由に題材を選べるような設定が多く見られる<sup>45)</sup>。それ以外では、個々にユニークな工夫を凝らした実践例が見られる。細井ら<sup>41)</sup>は、「火山の爆発で消滅寸前の日本から難民となって船で脱出する自分から生き別れになった親へ」という架空の状況を設定し、中学生を対象としてRLを実施している。その他、看護学生を対象とした研究では、架空のシナリオを提示した上で、看護者である自分と患者の文通を行わせる研究が見られる<sup>36) 37)</sup>。RLでは、手紙の相手も、手紙の内容も実施者が自由に設定できるため、多岐にわたっており、この自由度の高さがRLの強みでもあるが、研究知見を蓄積していく作業を難しくしているとも言える。

## B-3. 実施の形態と回数

実施の形態は、教育機関での講義を利用した集団実施が中心であるが、研究者と対象者が1対1で行う個別式や数名ずつの小グループ方式<sup>31)</sup>も見られた。手紙の回数では、1往復が最もよく見られるが、少ないものでは1通のみ<sup>31)</sup>から、2往復<sup>38) 39)</sup>、3往復<sup>47)</sup>、5往復<sup>42)</sup>、24往復<sup>44)</sup>など様々である。

手紙の回数を重ねると内容の深まりや効果の増大が見られるとする指摘がある。森上ら<sup>42)</sup>は、中学生に5往復のRLを実施し、3回目くらいから内容に変化が見られ、親への思いを語る内容から、親の視点から客観的に自己を捉える内容への移行が生じたと述べている。岡本<sup>43)</sup>は中学生を対象として5か月間に10往復のRLを実施し、自尊感情、共感性、ストレスを実験前、実験中、実験後の3回測定した。その結果、統制群では実験前と実験後の間で自尊感情と共感性の低下、ストレスの増大が見られたのに対して、実験群では実験前と実験中の比較においても、実験中と実験後の比較においても、有意な自尊感情と共感性の増大、ストレスの低下が見られた。ここから、繰り返すことで効果が蓄積されていくことが推察される。

## C. 従属変数

エゴグラムにより効果を測定した研究が最も多く、金子ら<sup>27)</sup>は、統計的に有意な変化として、NPの増大

が6件、FCの増大が3件、Aの増大が2件、CPの増大が2件、CPの減少が1件報告されているとしている。また、自尊感情を取り上げた研究も多く、有意な増大を報告した例が複数あり、安定して見られる効果であると考えられる。

自尊感情の他に取り上げられている心理的健康に関わる変数としては、ストレス、抑うつ、不安、眠りの質などがある。岡本<sup>43)</sup>はストレス反応の軽減を報告している。宗本<sup>39)</sup>は大学生を対象として、現在の自分と10年後の自分の間で1往復、本音の自分と建前の自分の間で1往復の計2往復のRLを実施したが、2週間後のストレス(GHQ60)の得点と、抑うつ(BDI)の得点には介入効果が見られなかった。井頭ら<sup>47)</sup>は、小学生の子を持つ母親を対象として、子どもを受取手として想定した3往復のRLを実施し、子育て不安は低減したが、抑うつ(SDS)と不安(STAI)の程度には介入効果が見られなかった。Mosherら<sup>31) 註1)</sup>は重要他者への手紙1通を書く介入を実施し、1か月後のフォローアップ調査において実験群では統制群と比較して睡眠と身体的健康が改善された。現在のところ、抑うつや不安に対しては即時的な効果は報告されていないが、Mosherらの研究では1通の往信を書いただけで1か月後に効果が見いだされており、長期的効果についても慎重に評価していくことが必要かもしれない。また、手紙の相手や手紙の内容を変えれば効果が得られる可能性もある。抑うつや不安に対するRLの効果を評価するにはさらに研究が必要である。

その他、進路不決断尺度得点の低下<sup>34)</sup>、不合理な信念尺度の得点低下と多次元自我同一性尺度得点上昇<sup>38)</sup>、脳内の血流量の変化<sup>44)</sup>などが報告されている。

以上のように、対象者の年齢層、RLの回数・内容のばらつきが大きいため、単純に「RLの効果」として1つにまとめてしまうことには問題もあるだろう。そこで、大学生・専門学校生を対象として1往復のみのRLを実施した研究に限定してみると、介入直後に介入前と比較して有意差が見られた例としては、自尊感情の向上<sup>29) 45)</sup>、自己受容の向上<sup>32)</sup>、肯定的感情の向上と否定的感情の減少<sup>46)</sup>、ポジティブ幻想の増大<sup>29)</sup>、自己愛の向上<sup>35)</sup>がある。

このような1回のみでのRLについて追跡調査を行った研究は3例しか見つからなかった。上述のMosherら<sup>31)</sup>と宗本<sup>39)</sup>のほか、金子<sup>33)</sup>が大学生を対象に自己概念を測定する研究を行い、RLの1週間後に調査を実施している。その結果、受容的な重要他者を受取手とした群が意欲や積極性を高め、規範的な重要他者を受

取手とした群は几帳面さについての自己概念を強化したことを確認した。

#### D. ロールレタリングに関する効果研究全体の傾向と問題点

上述のように、望ましい介入効果が得られている研究がほとんどである一方で、ポジティブ幻想や自己愛を高める可能性も指摘されている。過度に肯定的な自己評価を持ち、客観的な自己理解が難しい対象者に対しては、RLによって望ましくない傾向を強めてしまう恐れもある。ただし、RLの回数を重ねると客観的な視点で自己を捉えることができるようになっていったという指摘<sup>42)</sup>を参考にすると、客観的な自己理解ができていない対象者にこそRLを繰り返すことが必要であるという考え方も成り立つ。一部の対象者の自己愛を強めてしまうリスクを考慮しても、全体としては自尊感情や自己受容を高める効果を発揮する可能性が高く、気分の悪化も報告されていないため、利用価値の高い介入方法であると考えられる。今後発展させていくべき有望な研究領域であると判断するに足るだけのエビデンスは十分に得られていると思われる。また、金子<sup>33)</sup>は自己概念の変化を報告していることから、RLによってスキーマの変容を促進できる可能性があるかと判断できる。その一方で、明らかになっていない点や不足している点も多い。RLの効果研究における今後の課題のうち、特に重要なものとして、質の高いエビデンスの蓄積、長期的効果に関する検証、作用機序の解明が挙げられる。

RLに関する実践報告や事例研究は数多く蓄積されているが、実証的研究が不十分であることが指摘されている<sup>26) 28)</sup>。今後、RLがさらに活用されるためには、集団への適用に関する質の高いエビデンスの蓄積が必要であろう。そのためには、介入前後に同一の測定用具を用いて効果の評価を行うことや、統制群の設置、それも理想的には無作為な群分けによる統制が望まれる。ただし、教育現場では倫理的問題から、理想的な統制が困難な場合もあり、限界の範囲内で工夫を凝らしエビデンスとしての質を高めていくことが求められる。

また、RLの研究では、フォローアップ調査を行って長期的効果を評価しているものがほとんどない。自尊感情の向上など望ましい効果が実証されても、それが一時的なステイト（状態）の変化であり、すぐに元通りになってしまうのであれば心理的介入としては意義が小さい。できる限り長期間にわたって持続するトレイト（特性）の変化をできるだけ多くの対象者にも

たらずことを目指して研究が進められていくべきではないだろうか。そのためには、RLの即時的な影響を検証する調査に加えて、長期的効果を検討する縦断研究が必要になる。

さらに、RLの作用機序については、実証的な研究はほとんど進んでいない。RLの長期的効果を高めていくためには、介入の精度の向上が望まれる。そのため、RLが効果を発揮するメカニズムに対する理解を今以上に深めていくことが重要である。それによって、RLの効果を高めるだけでなく、不必要なリスクを減らし、RLの実施によって改善を示す人の割合を高める上でも役立つ可能性がある。作用機序解明のために考えられる方法の1つとして、手紙の題材の限定が挙げられる。先行研究では、手紙の相手やテーマについて特に教示を与えない方法も見られる。宇津野<sup>49)</sup>は中学校における活用を論じる中で、あまり色々と言明すると教師の期待に沿った手紙を書いてしまう恐れもあるため、「お母さんに手紙を書いてください」などの単純な教示のほうがよいと述べている。確かに「何でも自由に書ける」という条件が保たれて初めて効果が出るという可能性もあるが、あまりに自由度の高い設定であれば、個々の対象者が行う心理的作業の内容のばらつきが非常に大きくなる。例えば、世間話を書く人もいれば、外傷体験について深く考える人もいるかもしれない。このようにばらつきが大きいことで、効果が見られても何が作用したのかが不明なままになったり、検出できるはずの効果が検出できなくなったりする可能性も考えられる。高い自由度が効果を出すための必要条件なのであれば、それを確かめるためにも、よりテーマを限定した設定など、多様な条件での実施を試みる必要がある。

### 3. 筆記療法の研究からロールレタリングへの示唆

RLの長期的効果を高めていくために、RLの作用機序について検討していく上で、筆記療法の研究が参考になる。筆記療法に関しては、RLよりも実証研究が豊富に蓄積されてきており、メカニズムの解明もかなり進んでいるためである。筆記療法とRLでは異なる部分もあり単純に比較はできないが、参考にできる点もあるであろう。筆記療法の作用機序について説明するために、まずは筆記療法で扱う非常にストレスフルな体験の記憶が持つ性質について述べる。

### A. ネガティブな記憶の性質

筆記療法で扱うようなストレスフルな体験の記憶は、想起するとネガティブな気分になるため、意識的、非意識的に抑制しようとする力が働く<sup>51)</sup>。特定の思考や感情が意識へ侵入するのを防ごうとすると、自動的（非意識的）な監視体制が常に維持されるため、逆にその思考や感情の活性化が高まり、アクセスしやすい状態が維持されてしまう。結果として、抑制しない場合よりも、抑制しようとし続ける場合のほうが、抑制したい対象が意識へ侵入しようとする頻度は高まってしまう。このように思考や感情を抑制しようとした結果、かえってそれを体験しやすくなってしまふことを「抑制の逆説的効果」<sup>52)</sup>と呼ぶ。逆説的効果が生じた結果、監視や抑制のためにますます多くの認知的資源が投入され、それが逆説的効果をさらに高める悪循環が生じ、ストレスが増大する。抑制に成功している間は本人はこのような抑制の努力や逆説的効果に気づかないが、心理的資源が常に消費され続けていることには変わりがない。

このような外傷的な体験の記憶は、適切な形で既存の自己概念に統合されるまで意識に侵入し続けると言われている<sup>53)</sup>。しかし、思い出すとネガティブな気分になるために常に抑制されている記憶は、統合のための認知的・情緒的処理がなかなか進まず、統合されない断片的な表象に留まってしまふ。その結果として、長期にわたって心理的な負担であり続けている可能性が高い。

さらに、ストレスフルな体験の記憶は、既に述べたように、否定的な自己イメージやスキーマをもたらす要因となる。ストレスフルな体験は、理想通りに行かなかった体験であり、「自分は能力が低い」といった自己否定や無力感につながるような記憶となっている場合がある。このような記憶は、「過去の話」として忘れられたり、覚えていてもその影響力が軽視されたりするが、否定的な自己概念として内在化されている。その結果、過度に（不当に）否定的な自己概念が見直されることなく維持され、現在の認知にも悪影響を及ぼす可能性がある<sup>12)</sup>。

したがって、ネガティブな体験の記憶は、それ自体が慢性的なストレスラーであり、その上過度にネガティブな自己概念を維持させる土台ともなっている場合があり、二重の意味で個人にとって心理的負担となる。今現在健康を保っている人であっても、このような負担となる記憶を多く抱えている場合、状況が変わったりしてストレスが増えればメンタル不調や精神疾患の

発症に至ってしまう恐れがある。このような記憶の適切な処理を促進し、心理的脆弱性を低減することができれば、将来の心理的不適応を予防する上で意義が大きい。

そうした処理を行う一つの方法が他者への開示であるが、自分自身に否定的な影響を与え続けていると感じられる記憶に関しては、他者への開示に対する抵抗感が強い<sup>54)</sup>。自己否定が強く、開示抵抗感が強い人は、ネガティブな記憶を親や友人にも開示しづらく、かといって心理的援助の専門家への相談にもためらいを感じやすいという可能性がある。そのような場合、他者に伝えることなく一定の段階まで記憶の処理ができる方法があれば非常に有効であろう。そのための一つの方法として、紙の上での個人的な開示のメリットが期待できる。

### B. 筆記療法の作用機序

筆記療法が効果を発揮するメカニズムについては、抑制の解除、馴化、認知的再構成、一貫した語りの形成といった要因によって説明されている。筆記療法では、普段は抑制している場合が多いストレスフルな記憶を4日連続で20分間持続して考え続けるため、抑制が解除され、抑制のために認知的資源を消費しなくてもよくなり、ストレスが軽減される。また、ネガティブな記憶への暴露を繰り返すことで馴化が起これ、記憶の想起の辛さが緩和される。辛さが減るためにその体験について考えることが容易になり、再度じっくりと評価し直すことが可能になることで、自己概念への統合や、体験の捉え直し（認知的再構成）が促進される<sup>55)</sup>。また、一まとまりの一貫した語りが形成されていく過程で要約され、情報量の点でよりコンパクトな記憶表象になり、処理や抑制がより容易になるため、悪影響が低減される<sup>52)</sup>。以上のように、抑制によるエネルギー消費を減少させ、ネガティブ記憶の処理を促進し、エピソードの意味づけや自己に対する評価が変化する契機となることで筆記療法はポジティブな効果をもたらしていると考えられている。

### C. 筆記療法研究からの示唆をもとに考える新しいロールレタリングの活用

RLでは、自尊感情が高まる効果が一貫して見られるが、これは一時的な変化である可能性も考えられる。すぐまた元通りになってしまう前に、長期にわたって持続するポジティブな変化をもたらす得る何らかの別の作業を行う必要がある。そうした作業の候補

として、筆記療法において行われている「ネガティブな記憶の再吟味」は有望ではないだろうか。筆記療法では馴化によってこの作業の苦しさを緩和し、認知的再構成を促進している。これに対して、RLでは受容的な他者がもたらす安心感によって不安や抵抗を緩和するとともに、高まった自尊感情がこれまで手が付けにくかった心理的作業に挑戦することを後押しするエネルギーとなることが期待される。さらに、RLの返信を書く際に他者の視点をとることで、これまでの自分とは違った見方が可能になり、認知的再構成が促進される可能性もある。Learyら<sup>23)</sup>の思いやり筆記課題と筆記療法の比較を参考にすれば、RLのほうが筆記療法と比べて気分の悪化などのデメリットも少なく、より安全性や効果が高いと予想される。教育現場での状況が許すならば、同一のネガティブな記憶をテーマとして4回のRLを行うことによって、筆記を繰り返すことで得られる馴化などの筆記療法特有の作用と、RLの作用を両立させることができるであろう。

以上のことから、受取手を受容的な他者とし、題材を過去のネガティブな記憶に限定して実施するRLは認知的再構成を促進し、心理的不適応の予防において筆記療法と同じような効果をもたらしつつも、デメリットはより小さく抑えられる可能性があると考えられる。このようなRLについて今後多様な研究を進めていくことが望まれる。

#### 4. 大学生に対する心理教育におけるロールレタリングの可能性と課題

大学生に対する予防的な心理教育にRLを適用した場合の期待される可能性と克服すべき課題について以下に述べる。

##### A. 援助要請の難しい学生への支援

ネガティブな体験の記憶を多く抱えていながらも、自己嫌悪が強く、友人や専門家への相談に抵抗を感じる学生の一群は、後の心理的不適応のリスクが高いと考えられるため、支援の必要性が高い。しかし、こうした学生に対しては、講義という形をとった介入以外では専門家による支援を提供できない恐れもあり、RLが効果を上げることが期待される。講義においてRLのメリットを実感できた学生は、ストレス対処法の個人的レパトリーの中にRLを加えることもできる。また、RLは疑似的な他者への開示であると言え、肯定的な体験ができた場合には、他者への開示や援助

要請への抵抗感を低減させるきっかけとなる可能性も考えられる。

##### B. 他のプログラムとの併用

RLは他のプログラムの一要素として組み込むことも可能である。例えば、佐瀬<sup>56)</sup>は、適応的な代替思考を導きやすくするため、返信に「～と考えてみたら」「～してみたら」という提案を含めるよう教示し、認知行動療法的な介入としてRLを用いた。このように目的に合わせて多様な使い方ができるという点もRLの強みである。宇津野<sup>49)</sup>は、RLを実施することで、「教え込む」ことが中心だった心の教育のあり方に「引き出し、育む」指導を位置づけることができると指摘している。認知的スキルを教えるプログラムが、援助者から学生へ知識を「入力」する作業であるとするれば、RLは対象者が自分の本音を表出する「出力」を安全な形で促進し、自己理解を深め、心理的健康を高めていく方法と言えるかもしれない。認知再構成法を学んだ結果、完璧主義的に全てをコントロールしようとしてしまう学生もいることが心配されるが、そうした場合には、RLをとり入れて、正直な自分の気持ちを言語化し、本当の自分の気持ちへの理解を深めることは、非常に重要な機会となるだろう。このような意味で、知識やスキルの獲得を促す様々な心理教育の一環としてRLを組み込むことで、両者が相補的に機能し、効果が高められる可能性が大いにある。

##### C. リスクへの対処と配慮

効果を高める工夫と同様、副作用を小さくする工夫も重要であるが、RLのリスクについてはこれまで十分に検討されていない。RLの先行研究で、気分の悪化を報告した例はないが、個々にはRLを行ってかえって苦しくなる対象者もいる可能性がある。細井ら<sup>41)</sup>は「感情を表出することが逆に辛い人もいる」として、参加しない自由や提出しない自由を与えるなどの配慮の必要性を指摘した。本稿では、筆記療法を参考に「過去のネガティブな体験」をテーマとしたRLの活用を提案したが、筆記療法で扱うような人生で一番ストレスフルな体験をふり返ることはリスクが大きい。集団実施で行う場合は、ネガティブな記憶をふり返ることのリスクとメリットを十分に説明した上で、最もストレスフルな記憶ではなく、それよりも小規模で、本人が思い出して書いても大丈夫だと思えるネガティブな記憶を扱うよう教示するべきであろう。また、ネガティブな記憶をふり返りたくないという学生のために、別

の課題を用意し、本人が自由に選択できる条件と雰囲気を整えるのがよいのではないだろうか。

筆記療法では、抑うつが改善したという報告はある<sup>57)</sup>ものの、抑うつや反芻の傾向が強い場合は筆記を行うことで悪化する恐れがあるという指摘<sup>18)</sup>もあり、RLにおいてもこのような特性を持つ対象者には注意が必要であろう。しかし、Learyら<sup>23)</sup>の実験では、自己へ思いやりを向ける文章を書いた群は筆記療法群よりも気分の悪化が少なかった。RLにおいては返信を書く作業がこれに近く、副作用を抑えることが期待されるが、リスクを最小化すべく実施方法の改善の努力を続けるべきであろう。

#### D. まとめ

本稿では、抑うつを含めた心理的不適応を予防するために大学で実施する心理教育としてのRLの活用について検討した。その結果、RLはデメリットの報告は非常に少なく、介入後にはポジティブな効果をもたらす場合がほとんどであることが明らかとなった。そのため、大学生のメンタルヘルスを高めるための介入として概ね有望であると考えられた。その一方で、長期的影響やリスクについてはさらなる検証が必要であることを指摘した。そうした検証を行うためにも、今後はより焦点を絞った実践や研究が必要であると考えられ、その一例として過去のネガティブな体験を題材としたRLを提案した。

過去のネガティブな記憶を改めて吟味し、自分の本音を表出し、自己像や自己概念への統合を高めていく作業は、自己理解、自己形成や精神的成長をも促進する効果をもたらすことが期待できる。細井ら<sup>41)</sup>は、様々な問題を呈する中学生に対して対症療法的に行う教育相談には限界があるため、自分で自身の問題に気づき、洞察することで、自分を支える力を育むことが先決であると指摘し、「学校でできる心の教育、学校だからできる心理教育」を開発する必要があるとしている。中学校でのRLの実践に関する文章の中でなされた指摘であるが、ほぼそのまま大学教育にも当てはめることができるのではないだろうか。「大学でできる、大学だからできる心理教育」の形が模索されるべきであろう。

#### 注

- 1) RLは日本発祥の技法であり、海外では典型的なRLはまだ行われていないようであるが、Mosherら<sup>31)</sup>は手紙の形で文章を書かせており、ロールレタリングという名称で行われていないもの

の、同質の作業が扱われていると考えてRLの先行研究の検討に含めた。

#### 引用文献

- 1) 西河正行・坂本真士 2005.「大学における予防の実践・研究」坂本真士・丹野義彦・大野裕 編『抑うつの臨床心理学』東京大学出版会, pp.213-233.
- 2) 及川恵・坂本真士 2008.「大学生の精神的不適応に対する予防的アプローチ:授業の場を活用した抑うつの一次予防プログラムの改訂と効果の検討」『京都大学高等教育研究』第14巻, pp.145-156.
- 3) 及川恵・西河正行・坂本真士 2014.「大規模授業を活用した抑うつ予防のための心理教育プログラムの開発:女子大学生を対象とした実践」『東京学芸大学紀要総合教育科学系』第65巻, 第1号, pp.153-160.
- 4) 土屋八千代 2001.「看護大学生のストレス構造とマネジメント—行動変容をもたらす体験学習—」『日本大学大学院総合社会情報研究科紀要』第2巻, pp.241-251.
- 5) 伊藤義徳・安藤治 2005.「マインドフルネスの講義が受講生の認知—感情状態に及ぼす影響—食べる瞑想を中核とした心理教育の効果」『トランスパーソナル心理学/精神医学』第6巻, 第1号, pp.55-62.
- 6) 伊藤美佳 2006.「予防・促進教育としての「こころの健康づくり」講義における効果検証(第一報)—グループ内「紙面上での語り」効果に着目して—」『山梨大学保健管理センター紀要』第4巻, pp.3-11.
- 7) 田名場美雪・佐々木大輔 2007.「講義を活用した学生支援の方法」『弘前大学保健管理概要』第27巻, pp.20-26.
- 8) 林潔 1988.「Beckの認知療法を基とした学生の抑うつについての処置」『学生相談研究』第9巻, pp.97-107.
- 9) 坂本真士・西河正行 2002.「大学生における抑うつ気分のコントロールに関する予防的取り組み—グループワークを利用した心理教育プログラムの開発—」『大妻女子大学人間関係学研究紀要人間関係学研究』第3巻, pp.227-241.
- 10) Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press, 1979.
- 11) Moretti, M. M., & Shaw, B. F. 1989. "Automatic and dysfunctional cognitive processes in depression." Uleman, J. S., & Bargh, J. A. (Eds.) *Unintended Thought*. 383-421. New York: Guilford Press
- 12) 西澤哲『トラウマの臨床心理学』金剛出版, 1999.
- 13) Greenberg, L. S., & Iwakabe, S. 2011. "Emotion-focused therapy and shame." Ronda L. D., & Tangney, J. P. (Eds.) *Shame in the therapy hour*. 69-90. Washington, DC, US: American Psychological Association
- 14) Cohen, S., & Wills, T. A. 1985. "Stress, social support and the buffering hypothesis." *Psychological Bulletin* 98: 310-357.
- 15) Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. 1990. "Social support: The search for theory." *Journal of Social and Clinical Psychology* 9: 133-147.
- 16) Coates, D., & Winston, T. 1987. "The dilemma of distress disclosure." Derlega, V. J., & Berg, J. H. (Eds.) *Self-disclosure: theory, research, and therapy*. New York: Plenum Press. pp.229-255.
- 17) Lepore, S.J., & Smyth, J.M. (Eds.) *The writing Cure How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington, DC:



- American Psychological Association Press, 2002.
- 18) 石川万里子・佐藤純 2011.「筆記介入研究の可能性と課題—青年への援助方略として」『筑波大学発達臨床心理学研究』第22巻, pp.21-29.
  - 19) 羽鳥健司・石村郁夫・檜村正美・浅野憲一 2013.「対人ストレス経験から獲得した利益の筆記が精神的健康に及ぼす効果」『心理学研究』第84巻, 第2号, pp.156-161.
  - 20) Zoellner, T., & Maercker, A. 2006. "Posttraumatic Growth and Psychotherapy." Calhoun, L., & Tedeschi, R. (Eds.) *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice* 334-354. New York: Routledge.
  - 21) Shoji, Y., Kobayashi, R., Kawaguchi, K., & Yogo, M. 2007. "Effects of expressive writing on the working memory capacity." *Proceedings of the fourth International Conference on the (non) Expression of Emotions in Health and Disease* 206.
  - 22) Neff, K. *Self-compassion: stop beating yourself up and leave insecurity behind*, New York: William Morrow, 2011.
  - 23) Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. 2007. "Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly." *Journal of Personality and Social Psychology* 92(5): 887-904.
  - 24) Johnson, E.A., & O'Brien, K.A. 2013. "Self-Compassion Soothes The Savage Ego-Threat System: Effects on Negative Affect, Shame, Rumination, and Depressive Symptoms." *Journal of Social and Clinical Psychology* 32(9): 939-963.
  - 25) 春口徳雄・杉田峰康『ロール・レタリングの理論と実際—役割交換書簡法』チーム医療, 1995.
  - 26) 岡本茂樹『ロールレタリングに関する臨床教育学的研究』風間書房, 2003.
  - 27) 金子周平・高木春仁・松岡洋一 2012.「ロールレタリングの適用対象・方法論・効果検証に関する分析と課題」『ロールレタリング研究』第12号, pp.21-33.
  - 28) 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』第34巻, pp.1-17.
  - 29) 金子周平 2003.「無条件の受容体験がポジティブ幻想に与える影響—想定書簡法を用いた実験手法の提案—」『九州大学心理学研究』第4巻, pp.243-250.
  - 30) 福島脩美・高橋由利子 2003.「想定書簡法の感情効果に関する実験的研究」『カウンセリング研究』第36巻, 第3号, pp.231-239.
  - 31) Mosher, C. E., & Danoff-Burg, S. 2006. "Health effects of expressive writing." *Journal of Social and Clinical Psychology* 25(10): 1122-1139.
  - 32) 川村麻衣子・山中寛 2007.「想定書簡法による心理的変容過程に関する研究」『ストレスマネジメント研究』第4巻, 第1号, pp.29-34.
  - 33) 金子周平 2007.「ロール・レタリングにおける重要な他者の特徴とその自己概念への影響」『心理臨床学研究』第25巻, 第3号, pp.327-335.
  - 34) 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心に及ぼす影響」『久留米大学心理学研究』第6巻, pp.75-80.
  - 35) 金子周平 2008.「受容的な人物とのロールレタリングが自己愛に与える多様な影響—内容評定と特徴的な事例の検討から—」『ロールレタリング研究』第8号, pp.31-42.
  - 36) 松村三千子・上平公子・泉川孝子・安藤昌恵 2008.「看護学生の老年期の性認識：老年者のオムツ着用の弊害から波及する諸問題」『岐阜医療科学大学紀要』第2巻, pp.21-31.
  - 37) 關戸啓子 2009.「看護学生を対象とした「人間関係論」へのロールレタリング導入の試み—患者理解をめざして—」『ロールレタリング研究』第9号, pp.37-43.
  - 38) 古山剛史・大蔵雅夫・重本津多子 2010.「ロールレタリングが大学生の認知と自我同一性に及ぼす影響」『ロールレタリング研究』第10号, pp.29-37.
  - 39) 宗本麻悠子 2012.「大学生に対するロールレタリングの心理臨床的効果—GHQ, BDI, 学生生活不安尺度からの比較検討—」『ロールレタリング研究』第12号, pp.35-43.
  - 40) 鈴木正彦・加藤哲文 2001.「小学生へのロールレタリングの適用効果に関する研究」『上越教育大学心理教育相談研究』第1巻, pp.1-15.
  - 41) 細井由美・犬塚文雄 2002.「中学校における「ロールレタリング」を用いた心理教育に関する研究」『ロールレタリング研究』第2号, pp.35-46.
  - 42) 森上美佐子・松岡洋一・坂手未来 2002.「教育場面におけるロールレタリングの効果に関する研究—中学生を対象として—」『ロールレタリング研究』第2号, pp.23-33.
  - 43) 岡本泰弘 2007.「生徒のメンタルヘルスを促進するロールレタリング—中学校学級経営への導入を通して—」松岡洋一・小林剛 編『現代のエスプリ ロールレタリング(役割交換書簡法)』至文堂, pp.109-119.
  - 44) 岡本泰弘・森田喜一郎 2013.「中学生におけるロールレタリングの効果に関する研究—光トポグラフィ (NIRS) を用いて—」『ロールレタリング研究』第13号, pp.27-34.
  - 45) 森美保子 2002.「自己開示抵抗感のある学生に対する想定書簡法の効果—構成的グループ・エンカウンターと比較して—」『カウンセリング研究』第35巻, 第1号, pp.20-29.
  - 46) 福島脩美・高橋由利子・松本千恵・土田恭史・中村幸世 2005.「カウンセリング研修における話し手・聴き手演習の効果に関する研究」『目白大学心理学研究』第1巻, pp.1-12.
  - 47) 井頭久子・松岡洋一 2006.「ロールレタリングによる母親の子育て支援」『ロールレタリング研究』第6号, pp.27-41.
  - 48) 福島脩美・土田恭史・森美保子・松本千恵・鈴木明美 2007.「カウンセリング研修プログラムにおける個別方式, 集団方式, および想定書簡の効果」『目白大学心理学研究』第3巻, pp.63-75.
  - 49) 宇津野 常人 2007.「中学校におけるロールレタリングの活用」松岡洋一・小林剛 編『現代のエスプリ ロールレタリング(役割交換書簡法)』至文堂, pp.100-108.
  - 50) 福島脩美・阿部吉身 1995.「カウンセリングと心理療法における書記的方法」『カウンセリング研究』第28巻, 第2号, pp.212-225.
  - 51) Wegner, D. M., & Zanakos, S. 1994. "Chronic thought suppression." *Journal of Personality* 62: 615-640.
  - 52) 木村晴 2004.「未完結な思考の抑制とその影響」『教育心理学研究』第52巻, pp.44-51.
  - 53) Horowitz, M. J. 2011. *Stress Response Syndromes: PTSD, Grief Adjustment, and Dissociative disorders* (5th ed.). Northvale, N. J.: Jason

Aronson.

- 54) 松下智子 2005. 「ネガティブな経験の意味づけ方と開示抵抗感に関する研究」『心理学研究』第76巻, 第5号, pp.480-485.
- 55) 佐藤徳 2012. 「筆記開示はなぜ効くのか—同一体験の継続的な筆記による馴化と認知的再体制化の促進—」『感情心理学研究』第19巻, 第3号, pp.71-80.
- 56) 佐瀬竜一 2010. 「大学生への認知的技法としてのロールレタリング導入の試み—予備的検討」『駒澤大学心理臨床研究』第9巻, pp.16-23.
- 57) Sloan, D. M., Feinstein, B. A., & Marx, B. P. 2009 “The durability of beneficial health effects associated with expressive writing” *Anxiety Stress, & Coping* 22(5): 509-523.

(指導教員 高橋美保准教授)