

内在化された重要な他者について表現することの効果： ロールレタリングを用いて

鈴木, 寧々
九州大学人間環境学府

<https://doi.org/10.15017/2339049>

出版情報：九州大学心理学研究. 20, pp.43-49, 2019-03-15. Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University

バージョン：

権利関係：

内在化された重要な他者について表現することの効果 ～ロールレタリングを用いて～

鈴木 寧々 九州大学大学院人間環境学府

The effect of focusing on and expressing of internalized significant others: A writing method called Role Lettering.
Nene Suzuki (*Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University*)

The purpose of this study is to examine changes in behavior and attitudes induced by focusing on and expressing of significant others. A significant other's image was focused to the subjects through the writing method called Role Lettering (RL). The subjects (N=46) were separated into two groups and participated in this study for 4 times in 2 weeks. This study showed that: 1) The group that was focused on significant others moved toward its goal, while the other group did not approach its goal. 2) When the motivation for changing the behavior diminished, the group that was focused on significant others continued to approach to its goal, whereas the other group was away from the goal. These results suggest that focusing on significant others helps maintain behavior related to goal achievement. There is a possibility that RL with the internalization of significant others is useful as a stress coping and self-monitoring mechanism, and serves as a source of emotional and instrumental support. Further studies are needed to clarify the determinants of changing attitudes.

Key Words: Significant others, Role lettering, Change of attitudes and behaviors

I 問題と目的

「重要な他者」とは現実的なソーシャルサポート提供者から、日常生活への関わりほとんどない内在化された他者までを広く含む概念であると捉えられる(金子, 2006)。

内在化された重要な他者を取り扱う手法のひとつとして、ロールレタリングが挙げられる。ロールレタリング(以下、RLと略記)とは、自分自身自らが、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方法である。往復書簡を重ねることにより、相手の気持ちや立場を思いやるという形で、自らの内心に抱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という発想から生まれた、一種の自己投影法である(春口, 1995)。RLは主に矯正教育の現場で発展してきた技法である。矯正施設における非行少年の生活態度に変化が現れた事例(和田, 1995)や摂食障害の治療への適用(原ら, 1995)など実践報告が蓄積されており、手紙の相手として重要な他者に焦点化したRLでは、「人とのつながりへの気づき」、「自己肯定」、「他者の視点への気づき」、「未来への意欲向上」という効果が得られている(佐瀬, 2015)。他者への相談に抵抗を感じる場合に、疑似的な他者への自己開示の方法として用いるなど、大学生に対する予防的な心理教育への有用性も指摘されている(足立, 2014)。

また、RLによって行動変容がみられることも指摘されている(松岡, 2007; 竹下, 2007; 金子, 2006)が、実証研究が十分であるとはいえない(佐瀬, 2016)。

態度や行動、ライフスタイルの変容には自己説得が強力で長期的な効果を持つとされている(Aronson, 1999)。さらに、Zimbardo (1979)によると、その人にある特定の変容を生じさせるための最善の媒体は、お互いによく知っている人たちの間の対人的コミュニケーションであることが示唆されているという。また、自分自身の立場と異なる立場の態度を、役割演技することが態度変容を引き起こす有効なテクニックになり得るとも述べている。それゆえ、内在化された重要な他者とやりとりを行うことで、相手の立場になって考えたり、他者に関する自身の思考や感情に焦点を当てることは、態度・行動の変容に影響を与える可能性が考えられる。

本研究では、内在化された重要な他者と、その他者に関する自身の思考や感情に焦点を当てるための作業として、RLに重きを置く。そのうえで、RLを用いて、重要な他者とのやりとりを表現することが、態度・行動変容に与える影響について検討する。

II 予備調査

1. 目的

本調査での調査回数や間隔を決定することと、RLの

教示を修正することを目的に予備調査を行った。また、予備調査では態度としてインターネット依存傾向、行動としてインターネット使用時間を取り上げた。

現時点でインターネット依存について世界的に認められた診断基準は存在しないが、Young (1998) によって開発された20項目のインターネット依存度テスト (Internet Addiction Test : IAT) を用いた調査によると、大学生の47.5%が睡眠時間を犠牲にしてネットを利用し、34.6%が勉強時間を犠牲にしてネットを利用している (総務省, 2013)。勉強時間の短縮で成績が低下したり、睡眠不足で日中に眠くなったりしてしまう人は多く、これらが積み重なると深刻な問題を呈する (中山, 2015)。また、インターネット依存傾向のある人は自覚している人が多く (片山, 2016)、悪影響を及ぼしているという自覚はあるものの利用してしまう傾向がうかがえるという (川尻ら, 2014)。そのため対象者が変容を望む態度としてインターネット依存傾向、行動としてインターネット使用時間を取り上げた。また、3往復目あたりからRLの内容に変化が見られたという報告 (森上ら, 2002) などから、RLに取り組む回数は4回とした。そのうえで内省報告を受けて、本調査での調査回数や間隔を決定すること、RLの教示を修正することを目的に予備調査を行った。

2. 方法

1) 調査協力者

大学生6人。男性2人、女性4人。19歳から22歳までの平均年齢21.00歳 (SD=1.00)。

2) 手続き

調査は週に1回、合計で4回実施された。調査紙は以下の5つから構成された。

(1) フェイスシート：性別・年齢・学年・学籍番号の記入を求めた。

(2) 使用時間：総務省 (2016) の調査結果を参考にし、パソコン・スマートフォン・タブレット・ゲーム機を利用する平日の平均使用時間を尋ねた。

(3) IAT尺度：インターネット依存傾向を測る尺度として、Young (1998) によって開発されたインターネット依存度テスト (IAT) を日本語訳したもの (総務省, 2013) を用いた。20項目に「全くない」から「いつもある」までの5件法で回答してもらった。

(4) 問題意識：インターネットの使用時間に対する問題意識を問うために、「ネットの使用時間を減らすべきだと考えていますか」という質問に5件法で回答してもらった。

(5) ロールレタリング：金子 (2007) や佐瀬 (2016) を参考に重要な他者を思い浮かべてもらうための教示を

し、例を挙げた。その後「あなた→重要な人物」宛てとそれに対する「重要な人物→あなた」宛ての返信を記述してもらった。RLは机と椅子、筆記用具のある簡素な部屋で、2または3名ずつ実施した。調査協力者同士はお互いの手元が見えないように間隔を空けて行った。15分~20分間で実施し、協力者が延長を希望した場合は5分~10分延長した。

調査2回目以降では、「前回の調査終了後から今日に至るまでのネット利用状況を踏まえて」回答するよう教示した。また、調査2回目の以降のRLについては、前回の調査紙も合わせて配布し、前回の調査で書いた「重要な人物→あなた宛て」の手紙に対する返信を書くように指示した。

3. 結果

調査1回目では、「重要な他者として、アニメのキャラクターを用いてRLを行いたい」という意見が挙げられた。3往復目のRLでは、「重要な人物からの返信が想像しやすくなった」や「会話を続けるのが難しかった」などの内省報告が得られた。また、実験群、統制群ともに「前回の調査や手紙の内容を忘れていた」という旨の報告も得られた。4往復目のRLにおいては、「自身のネット使用に問題を感じてはいるが、それについての会話が続かなくなった」という報告が得られた。実際、実験群ではどの調査協力者も回数を重ねるごとに文章量が減少していた。また、「1回の調査で、長文の手紙による1往復の手紙のやりとりを行うよりも、短文で複数回のやりとりを行う方が、取り組みやすい」や「インターネット使用以外の自分の悩みについてなら、もっとやりとりしやすい」という旨の報告も得られた。

4. 考察

内省報告やRLの文章量から、ネットの使用方法について大幅な改善を望む対象者は少ないと判断した。そのため、本調査では調査協力者自身が改善を望む日常生活の態度・行動を取り上げることとした。また、本調査では、RLに2日以上間を空けて、合計で3回取り組むよう設定し、短文によるやり取りが行えるように形式も変更することとした。さらに、重要な他者として思い浮かべられる人物が、日常生活で関わりのあるもしくはあった人物なのか、日常生活での関わり方の薄い存在なのかも尋ねることとした。

III 本調査

1. 目的

本調査では、RLを用いて重要な他者とのやりとりを

表現することが、対象者が改善を望む態度・行動変容にどのような影響をあたえるのか検討する。

2. 方法

調査協力者 大学生 46 名 (男性 18 名, 女性 28 名)。18 歳から 34 歳までの平均年齢 20.32 (SD=2.87) 歳。

手続き 調査は週に 2 回, 合計で 4 回実施した。目標を達成するための行動の機会が得られるよう調査と調査の間は 2 日以上空けた。調査への協力に同意が得られた 46 名を男女の比率が同程度になるように 2 群に分けた。回答に不備があったものを除き, 実験群は 22 名 (男性 9 名, 女性 13 名), 平均年齢 19.01 歳 (SD=3.29) であった。統制群は 23 名 (男性 9 名, 女性 14 名) で, 平均年齢 20.56 歳 (SD=2.38) であった。調査紙は以下の内容から構成され, 実験群調査 1 回目では, 以下の 1) 2) 4) 5) 4) の順に, 調査 2・3 回目では, 2) 3) 4) 5) 4) の順に, 調査 4 回目では 2) 3) 4) の順に調査紙に取り組んだ。統制群は, 調査 1 回目では 1) 2) 4) の順に, 調査 2 回目以降は 2) 3) 4) の順に調査紙に取り組んだ。

1) **行動** 中国地方の大学 (2015) の調査結果や予備調査で得られた内省報告を参考にした, 11 個の日常生活習慣の行動に関する項目を参考に, 調査開始時から 2 週間でも最も変容を望む行動をひとつ決定してもらった。ただし, 調査開始日から数日の間で, 自身の努力次第で変えることが可能なものを選択するよう教示した。そのうえで, 選択した項目について, 次回の調査日までどのように変化させていきたいのか, 具体的に目標を記入してもらった。

2) **行動ステージ** 松本 (2002) の健康行動の変容に関するチェックシートを一部抜粋し, 調査 1 回目では「最近, あなたはその習慣を変える努力を実行しましたか」, 2 回目以降の調査では「前回の調査終了後から現在に至るまで, あなたは選択した習慣を変え, 設定した目標を達成する努力を実行しましたか」という質問に対して, 「(1) 実行しなかった (2) 実行したが成果が出なかった (3) 実行して目標に近づいた (4) 実行して目標を達成した (5) 目標達成を継続している」のうちからひとつ選択するように求めた。

3) **目標からの距離** 調査 2 回目以降では, 前回の調査から具体的に行動がどう変化した, もしくはどう変化しなかったのかを記述してもらい, 行動が変わったもしくは変わらなかったことによって, 「目標から遠ざかった / 現状維持 / 目標に近づいた」のどれに当てはまるのかを 1 つ選択するように求めた。

4) **態度** 松本 (2002) を一部抜粋し, 「あなたはその習慣の現在の状況についてどのように感じていますか」 (以下, 態度 A), 「あなたはその習慣を変えたいと思いますか」 (以下, 態度 B), 「あなたはその習慣を変えて

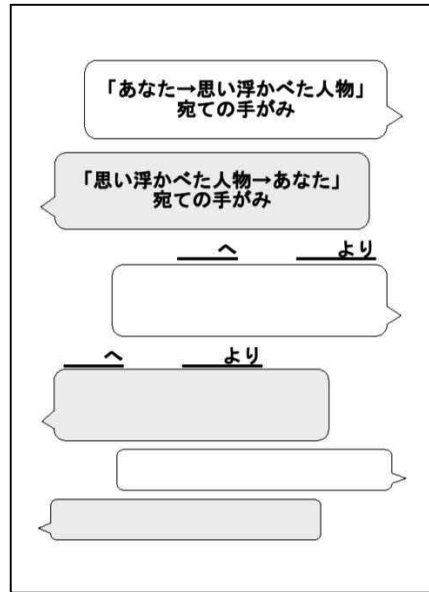


Fig.1 ロールレタリング時の調査紙 (モデル)

いく自信がありますか」 (以下, 態度 C) の 3 つの質問それぞれに 10 件法で回答してもらった。

5) **ロールレタリング** 金子 (2007) や佐瀬 (2016), 予備調査で得られた内省報告を参考に, 重要な他者を思い浮かべてもらうための教示をした。教示は, 「現在のあなたにとって, とても大きな存在で, 重要な人物を一人思い浮かべてください。それは, 困ったときや悩んだときに心の支えになってくれるような人や, 自分の悩みについて相談したくなるような人です。家族や友達, 先生のように日常生活で実際に関わりのある人でも, 好きなアイドルや尊敬するキャラクターなど, 日常生活で関わりのない存在でも構いません」であった。その後, Fig.1 に示すような形式の調査紙を用いて, まずは, 「あなた→重要な人物」宛てと「重要な人物→あなた」宛ての RL に取り組んでもらい, やりとりが続くようであれば, 自由に続けるよう教示した。RL は静かな部屋に調査協力者一人になり, 15 分~20 分間で実施した。

IV 結果

行動ステージ 群と調査回数を独立変数, 行動ステージ得点を従属変数とする 2 要因の分散分析を行った。結果を Fig.2 に示す。

群の主効果 ($F(1, 44) = 0.82, n.s.$) はみられなかった。調査回数的主効果 ($F(2, 43) = 4.55, p < .01$) がみられた。群と調査回数の交互作用 ($F(3, 42) = 4.77, p < .01$) がみられた。調査回数的主効果について多重比較を行った。

その結果、調査1回目より2回目、4回目の方が高かった ($p < .05$)。

交互作用について単純主効果の検定を行ったところ、調査3回目において統制群より実験群の方が高かった ($p < .05$)。また、調査4回目において統制群より実験群の方が高い傾向であった ($p < 0.1$)。

実験群において、調査回数の主効果がみられた ($p < .01$)。多重比較を行ったところ、調査1回目より2回目、4回目の方が高かった ($p < .05$)。

統制群において、調査回数の主効果の傾向がみられた ($p < 0.1$)。多重比較を行ったところ、調査2回目より3回目の方が低かった ($p < .05$)。

目標からの距離 回答項目について、「目標から遠ざかった」を1、「現状維持」を2、「目標に近づいた」を3、として処理した。群と調査回数を独立変数、目標からの距離得点を従属変数とする2要因の分散分析を行った。結果を Fig.3 に示す。

群の主効果 ($F(1, 44) = 7.68, p < .01$) がみられ、統制群よりも実験群の方が近かった。調査回数の主効果 ($F(2,$

$43) = 0.16, n.s.$)、群と調査回数の交互作用 ($F(2, 43) = 1.26, n.s.$) はみられなかった。

態度 調査1回目、2回目、3回目については、実験群 RL 前後と統制群を独立変数、態度 A, B, C それぞれを従属変数とする2要因分散分析を行った。調査4回目については、群を独立変数、態度 A, B, C それぞれを従属変数とする2要因分散分析を行った。また、実験群について、態度測定回数を独立変数、態度 A, B, C それぞれを従属変数とする1要因分散分析を行った。統制群について、態度測定回数を独立変数、態度 A, B, C それぞれを従属変数とする1要因分散分析を行った。結果を Fig.4, Fig.5, Fig.6 に示す。

1) 態度 A 2要因の分散分析の結果、態度 A については、調査1回目 ($F(2, 43) = 0.87, n.s.$)、2回目 ($F(2, 43) = 0.97, n.s.$)、3回目 ($F(2, 43) = 0.14, n.s.$) では群の主効果はみられなかった。調査4回目 ($F(1, 44) = 7.53, p < .01$) では、統制群より実験群の方が有意に高かった。

実験群について1要因の分散分析を行った結果、測定回数の主効果 ($F(6, 16) = 18.14, p < .01$) がみられた。多重比較の結果、調査1回目 RL 前後より2回目 RL 前後、3回目 RL 前後、4回目の方が高くなった ($p < .05$)。また、調査3回目 RL 前後より4回目の方が高かった ($p <$

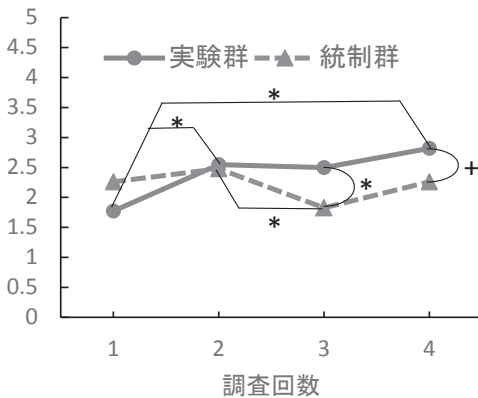


Fig.2 行動ステージの平均値の推移

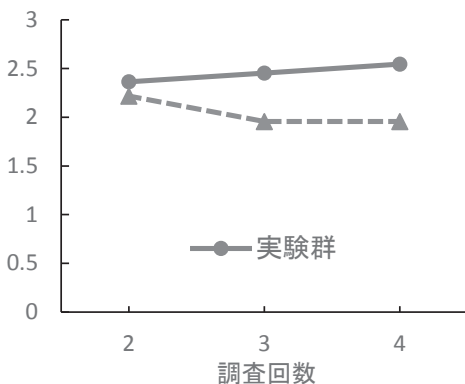


Fig.3 目標からの距離の平均値の推移

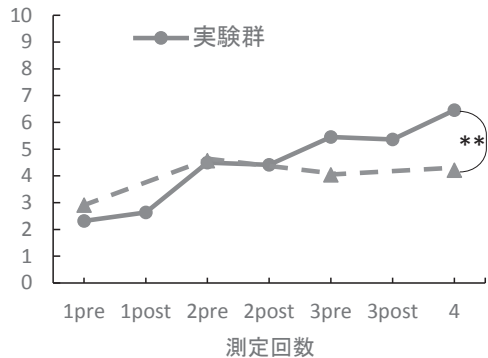


Fig.4 態度 A の平均値の推移

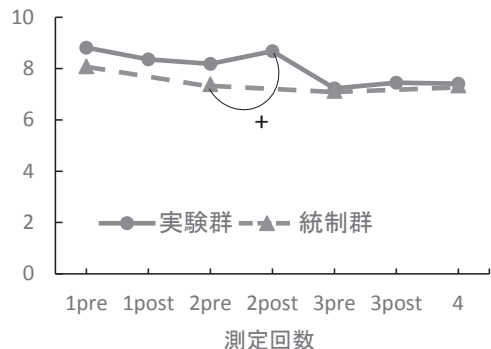


Fig.5 態度 B の平均値の推移

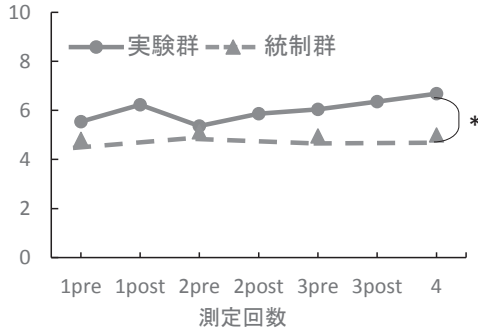


Fig.6 態度Cの平均値の推移

.05)。

統制群について1要因の分散分析を行った結果、測定回数の主効果 ($F(3, 20) = 3.71, p < .05$) がみられた。多重比較の結果、調査1回目より2回目の方が高かった ($p < .05$)。

2) 態度B 2要因の分散分析の結果、態度Bについて、調査1回目 ($F(2, 43) = 1.17, n.s.$)、3回目 ($F(2, 43) = 0.10, n.s.$)、4回目 ($F(1, 44) = 0.0069, n.s.$) では群の主効果はみられなかった。調査2回目 ($F(2, 43) = 3.09, p < 0.1$) では、統制群より実験群RL後の方が高い傾向がみられた。

実験群について1要因の分散分析を行った結果、測定回数の主効果 ($F(6, 16) = 6.19, p < .01$) がみられた。多重比較の結果、調査1回目RL前より調査3回目RL前の方が高かった ($p < .05$)。調査2回目RL後より調査3回目RL前後の方が低かった ($p < .05$)。

統制群について1要因の分散分析を行った結果、測定化数の主効果の傾向 ($F(3, 20) = 2.54, p < 0.1$) がみられた。多重比較の結果、調査1回目より3回目の方が低かった ($p < .05$)。

3) 態度C 2要因の分散分析の結果、態度Cについて、調査1回目 ($F(2, 43) = 2.30, n.s.$)、2回目 ($F(2, 43) = 0.62, n.s.$)、3回目 ($F(2, 43) = 1.77, n.s.$) では群の主効果はみられなかった。調査4回目 ($F(1, 44) = 5.68, p < .05$) では、統制群より実験群の方が有意に高かった。

実験群について1要因の分散分析を行った結果、測定回数の主効果 ($F(6, 16) = 2.23, p < .05$) がみられた。多重比較の結果、調査1回目RL前よりRL後、調査1回目RL後より2回目RL前のほうが高かった ($p < .05$)。また、調査2回目RL前より調査3回目RL後、調査4回目の方が高かった ($p < .05$)。調査3回目RL前より調査4回目の方が高かった ($p < .05$)。

統制群について1要因の分散分析を行った結果、測定回数の主効果 ($F(3, 20) = 0.19, n.s.$) はみられなかった。その他の結果 重要な他者として、日常生活での関わり

の薄い、アイドルやキャラクターなどの存在を思い浮かべたのは2名であった。また、実験群のみに意図的に目標の達成を辞めるという事例が1件みられた。調査1回目では目標を「人の目を見て笑顔で話せるようになりたい。思ったことをはっきり言いすぎるのを治したい」と設定し、調査2回目では「思ったことをはっきり言いすぎないように言葉を選んで話そうとしたが、我慢が出来なかった」、調査3回目では「今のままの自分でいいのではないかと思うようになった」、調査4回目では「変えなくても問題ないと思うようになった」事例である。

V 考 察

行動 両群とも行動が変わり目標達成に至っているとは言い難いが、行動ステージについての分散分析の結果、実験群は少しずつ目標達成に近づいていると言えよう。

一方、統制群では、行動ステージの上昇がみられないだけでなく、調査2回目より3回目の方が低かった。これは、新しい習慣が身についても、以前の習慣にもどってしまう逆戻り(松本, 2002)のような現象が起きたためであると考えられる。本研究では行動が習慣化したとは言えないが、一度行動を起こしてもそれを維持することが難しく元の状態に戻ったと考えられる。また、調査3回目においては統制群より実験群の方が高かったことから、内在化された重要な他者とのやりとりを行ったほうが、元に戻りにくかったと考えられる。

野口(1998)によると、逆戻りへの対処としては、ストレスへのコーピングやセルフモニタリング、ソーシャルサポートなどが重要であるとされている。実験群の場合は、RLの心的作用(春口, 1995)のひとつである「カタルシス作用」がストレスへの対処としてはたらく、「自己カウンセリングの作用」や「自己と他者、双方からの視点の獲得」がセルフモニタリングとしての効果を高めるはたらくをしたのではないかと考えられる。さらに、内在化された重要な他者からサポートを得た可能性もある。重要な他者に焦点化することで得られる「受容(愛情の再発見)」の効果(金子, 2006)は、勇気づけや励まし、同情のような情緒面でのサポートとなり得るだろう。また、教師のように規範的な重要な他者については、実用的な援助を与える存在とみなされることもあり(Frey & Rotisberger, 1996)、そのような重要な他者に焦点化することで、具体的なアドバイスなど道具的なサポートが得られることも考えられる。

このように、内在化された重要な他者とのやりとりは、ストレスへのコーピングやセルフモニタリング、情緒的・道具的なサポートとして機能し、統制群に比べて目標達成のための行動が維持しやすかったと考えられる。

実験群において、調査終了後「自分の思っていることが建前なく出てくる感じが新鮮だった」や「1人2役で生活を見直して、生活が良い風になった」、「相手のことを考えて頑張ろうと思えた。自分に甘い人に相談して優しくしてもらって甘えることもあった」などの内省報告が得られたことも一つの指標となり得るであろう。

目標からの距離については、2回目以降の調査において、常に統制群よりも実験群の方が、目標に近い位置にあったことが示された。この結果からも、内在化された重要な他者とのやりとりを行うことで、目標達成のための行動を維持しやすくなり、より短期間で行動変容が促されることが示唆されている。

態度 態度Aについての分散分析の結果、調査4回目において、実験群の方が、統制群よりも自身の現状を高く評価していることが示された。実験群の1回の調査におけるRL前後では差がみられなかったため、内在化された重要な他者とのやりとりが直接態度Aに影響を与えたとは言い難い。しかし、調査と調査の間では差がみられ、調査1回目から4回目にかけて高くなったことから、内在化された重要な他者とのやりとりや、実際の行動が影響し合って、現状への評価が高まったと考えられる。一方、統制群においては、調査1回目よりも2回目の方が高かったが、以降の上昇はみられない。これは、統制群について行動ステージでの有意な上昇がみられなかったことと無関係ではないだろう。実験群では、重要な他者とのやりとりにより、目標に向けての行動が促され、目標達成したか否かはともかく、行動を起こしたこと自体が現状への自己評価を高めたと考えられる。調査4回目において、行動ステージでは両群の差は有意傾向でしかなかったが、自己評価では有意に統制群より実験群の方が高くなっていること、また、目標からの距離については常に統制群より実験群の方が高かったことから伺える。

態度Bについての分散分析の結果、両群で行動変容への意欲に差はなかったと考えられる。行動ステージや目標からの距離の結果を考慮すると、意欲に差がなかったにもかかわらず、実験群の方が統制群よりも目標に近づいたという結果からは、内在化された重要な他者とのやりとりが行動変容を促す可能性が考えられる。また、両群ともに調査1回目より3回目の方が行動変容への意欲が低かった。一方で、調査3回目において行動ステージの低下は統制群のみにしかみられず、統制群よりも実験群の方が、行動ステージが高く目標に近かった。このことは、行動変容への意欲が低下した場合でも、重要な他者とのやりとりによって得られるストレスへのコーピングやセルフモニタリング、内在化された重要な他者から与えられるサポートの効果が、行動変容を促す可能性を示唆している。

態度Cについての分散分析の結果、行動変容への自信は調査4回目においてのみ統制群よりも実験群の方が高かった。また、実験群では調査1回目においてRL前よりRL後の方が高かった。さらに、実験群は調査1回目から4回目にかけて高くなった。一方、統制群では調査1回目から4回目にかけて有意な差はみられなかった。これらのことから、内在化された重要な他者とのやりとりが、行動変容への自信に影響を与えたことが考えられる。行動を起こす際には、それをやり遂げる自信を高めることが重要であるという(斎藤ら, 2016)。実験群の調査2回目以降においては、重要な他者とのやりとりだけではなく、実際の行動変容の影響も受けて、態度Cが高くなったと考えられる。しかし、調査1回目のRL前後における態度Cの高まりや、行動ステージについての結果も考慮すると、内在化された重要な他者とのやりとりによって、自信が高まったことが、実際に行動変容につながった可能性も考えられる。これらのことから、内在化された重要な他者とのやりとりが行動変容への自信を高め、実際の行動と相互に影響を与え合いながら、さらに自信が高まることで、また次の行動変容が促される可能性が示されている。それゆえ、重要な他者とのやりとりを行う回数をさらに重ねた場合、より行動変容が起こりやすくなる可能性が考えられる。

態度について、1度の調査でのRL前後で有意差がみられたのは、実験群における1要因分散分析の結果のみであった。そのため、本研究ではRLを用いた重要な他者とのやりとりが、直接態度に与える影響を検討することは困難である。また、両群の測定回数の違いから、分析結果とそれに基づく考察は参考程度にとどめるべきである。統制群でもRLに代わる課題を設定し、測定回数を両群で等しくするなど、さらなる検討が必要である。その他、実験群のみにみられた、意図的に目標の達成を辞める事例については、RLによる自尊感情の向上やポジティブ幻想の増大(金子, 2003)、自己受容の向上(川村ら, 2007)といった効果が得られたためであると考えられる。この事例の場合、調査1回目に設定した目標を達成するための態度・行動変容こそ起こらなかったが、調査開始時から終了時にかけて、調査協力者の自己についての認知が変容した一例といえよう。

引用文献

- Aronson, E. (1999). The power of self-persuasion. *American psychologist*, 54(11), 875-884.
- 足立英彦 (2014). 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—東京大学大学院教育学研究科紀要 54, pp. 303-312.

- Frey, C. U. & Rothlisberger, C (1996). Social Support in Healthy Adolescents *Journal of Youth and Adolescence* 25, pp. 17-32.
- 原節子・中村延江・桂載作 (1995). *ロール・レタリングが神経性食思不振症の治療に果たす役割* *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 監修 春口徳雄 編著 チーム医療, pp. 222-232.
- 春口徳雄 (1995). *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 監修 春口徳雄 編著 チーム医療, pp. 12-18.
- 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 4, pp. 243-250.
- 金子周平 (2006). 「重要な他者の焦点化」に関する技法と研究の比較検討—ロール・レタリング, 内観療法を中心とした文献レビューから—九州大学心理学研究 7, pp. 89-96.
- 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* 4(1), pp. 29-34.
- 川尻達也・佐藤進・鈴木貴士・山口真史・岡本延美・登美博之・伊藤大輔・東俊介 (2014). 学生の生活習慣およびメンタルヘルスの実態 *工学教育研究* 21, pp.139-145.
- 松本千明 (2002). *医療・保健スタッフのための健康行動理論実践編 (生活習慣病の予防と治療のために)* 医歯薬出版株式会社, p.8, p.65, pp.70-81.
- 松岡洋一 (2007). *子どもの心を育む援助法—ロールレタリング* 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. 61-71.
- 森上美佐子・松岡洋一・坂手未来 (2002). 教育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* 2, pp. 23-34.
- 中山秀紀 (2015). 若者のインターネット依存 *心身医学* 55, pp.1343-1352.
- 野口京子 (1998). *健康心理学* 金子書房, pp. 166-175
- 斎藤久美・戸部秀之 (2016). 「行動変容を促す教育プラン」の作成と健康教育への活用—養護教諭の特性に焦点を当てて— *埼玉大学教育学部教育実践総合センター紀要* 15, pp. 23-30.
- 佐瀬竜一 (2015). *ロールレタリングが大学生の心理状態に及ぼす影—内省報告の分析を通して—* *常葉大学教育学部紀要* 35, pp. 73-83.
- 佐瀬竜一 (2016). *ロールレタリングを用いた大学生を対象にしたキャリア教育の試み* *常葉大学教育学部紀要* 36, pp. 201-212.
- 総務省 情報通信政策研究所 (2013). 青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査 (<http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2013/internet-addiction.pdf>), (参照 2018-1-31).
- 総務省 (2016). 平成 28 年通信利用動向調査の結果 (http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/170608_1.pdf), (参照 2018-1-31).
- 竹下三隆 (2007). 少年院におけるロールレタリングの実践技法 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. 72-81.
- 和田英隆 (1995). 非行少年のロール・レタリングによる自己への気づき *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 監修 春口徳雄 編著 チーム医療, pp. 114-130.
- 山口大学 (2015). 2015 年度学生生活実態調査 報告書 10 悩み・不安について (<http://ssct.oue.yamaguchi-u.ac.jp/2015chousa/2015-0410a.pdf>), (参照 2018-1-31).
- Young, K. S. (1996). *インターネット中毒 まじめな警告です* 小田嶋由美子 訳 毎日新聞社, pp. 47-53.
- Zimbardo, P &, Ebbesen, E. B. (1979). *現代社会心理学の動向* 4 *INFLUENCING ATTITUDES AND CHANGING BEHAVIOR* 態度変容と行動の心理学 高木修 訳 誠信書房, pp. 45-62.