

役割交換書簡法・ロールレタリングの機能分類と手紙使用の独自性

金子, 周平
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/4774171>

出版情報：九州大学総合臨床心理研究. 12, pp.85-90, 2021-03-15. 九州大学大学院人間環境学府附属総合臨床心理センター
バージョン：
権利関係：

役割交換書簡法・ロールレタリングの機能分類と手紙使用の独自性

金子周平 九州大学大学院人間環境学研究院

要約

役割交換書簡法・ロールレタリング (Role Reversal Letter-writing; RRLW) は、心理療法の様々な理論と結びついて使用できる可能性があり、多分野横断的な技法である。しかし我が国の司法・犯罪領域で特定の理論的背景の元に生まれた技法であることも影響し、その理論的發展は遅れてきた。そのため限局された理論的背景や分野を超えた、多くのバリエーションを持つ技法群としてこの技法を理解し、その理論を構築していく必要がある。本研究では心理療法としての機能面から 1) 未完の作業、2) 傷つきや混乱のセルフケア、3) 自己内の葛藤の整理に分け、それぞれの特徴を論じた。また手紙使用の独自性として、それが時間的・空間的隔たり、知覚的隔たり、日常と非日常の隔たりを生じさせ、RRLWの儀式性や非日常性、守秘機能などを保障していることを示した。エンプティチェアと比較して、RRLWは特に、未完の作業、一つの体験に留まり内省することを必要とするテーマ、自己の複数の側面を把握して整理する作業、セルフケアの獲得のワークに適している。

キーワード：役割交換書簡法・ロールレタリング、未完の作業、セルフケア、エンプティチェア

I はじめに

心理療法としての役割交換書簡法・ロールレタリング (Role Reversal Letter-writing; RRLW) は、ゲシュタルト療法や交流分析をその理論的な背景とする技法として、1982年に司法・犯罪分野 (少年院) で生まれた。これらの理論と分野が、この技法の誕生の土壌となったことには重要な意味がある。しかし、この技法を最も特徴づける「投函しない手紙」というアイデアは、特定の理論や分野に限らず、広く人間の心理的・文化的・教育的活動として使用されてきた。RRLWは古くから用いられているその形式を心理療法に応用したもの過ぎない。そのため限局された理論的背景や分野を超えた、多くのバリエーションを持つ技法群としてこの技法を理解し、その理論を構築していく必要がある。

本概説では、II～VIの各部を通して、RRLWの心理療法としての機能面の分類と手紙を用いる心理療法としての独自性を中心に理論を構築したい。まず、RRLWの誕生の経緯とその後の展開 (II) を踏まえ、従来の理論における課題 (III) を指摘する。その後、新しい理論的枠組みとして「心理療法としての機能分類 (IV)」を試み、さらにこの技法を特徴づけている「手紙使用の独自性 (V)」についての考察を加え、最後に本論文の理論構築についての「まとめ (VI)」を行う。

II 技法の誕生の経緯とその後の展開

1. 技法の誕生の経緯

RRLWは1982年に熊本県の人吉農芸学院で誕生した。この時期は少年院の処遇が、1977年に発出された矯正局の「昭和52年通達」により大きく変革した時期である。この通達により、少年一人一人に個別の処遇計画を作成し、分類処遇や処遇の個別化の徹底や段階処遇の導入などが行われ、現在の少年院の処遇システムの方向性を定める基本的枠組みができた (緑川, 2007)。通達の基本方針のうちRRLWの誕生の背景となったものは「処遇の個別化と収容期間の弾力化」や「少年院の処遇内容の特色化」であったと推察される。技法の創始者の和田 (2008) も、この時期が集団から個々の少年に合わせた処遇に移行していく転換期だったことを回想している。また各少年院の特色ある教育が推進されたことから、神奈川医療少年院のサイコドラマ、水府

学院の内観、宮川医療少年院のキネジ療法などに並び、人吉農芸学院のロールレタリングも実践され、研究としての展開もしやすい雰囲気があったと思われる。

しかし、この技法の誕生の直接の母体となったのは、和田英隆氏が1978年から参加を続けた日本カウンセリング協会の研究会である (和田, 2008)。特に杉田峰康氏が指導したゲシュタルト療法のエンプティチェアテクニックがRRLWの発想の元となった。チェアワークについて杉田氏が「書いてみるのもいい」と発言したことが、和田氏の耳に止まった (和田, 2008; 和田・金子, 2017) のである。その後の1982年、和田氏は人吉農芸学院において、出院間近に母親から「少年院から出院しても引き受けない」という手紙を受け取った少年への指導の中で、心理療法としてのRRLWの着想を得た。その少年は母親の手紙を受け取って以来、職員の指示を聞かず、頻繁にトラブルを起こすようになっていた。少年に対する様々な関わりが奏功しない中、和田氏は少年に「君がお母さんに言いたいことをこの紙に書きなさい」と手紙形式の作文を書かせたのである。

この技法成立の要件の一つは、矯正教育の領域が積極的に心理療法を取り入れてきたことにある。先の52年通達を待たずとも、少年院は矯正局が指導・監督する処遇の他に、外部の民間協力者が行う篤志面接を制度化してきた。専門官や担任の行う面接と異なり、篤志面接は、クリニックモデルの心理療法に近い取り組みである。サイコドラマ、内観などが各少年院の特色として取り入れられていることも、その他の処遇とは別の体験を少年たちにもたすものである。近年では、2011年頃からマインドフルネス瞑想法を取り入れている少年院もある (越川, 2014; 吉村, 2014)。これらの心理療法や少年院が独自に取り入れるプログラムは、少年の更生の度合いを「評価しない」活動として位置付けられることが多い。少年たちは、自分の進級や出院に影響してくる教官の評価を少なからず気にしており、被害者や家族などに対する不満や迷いが表現されにくいなど、防衛的な態度を形成しがちである。それ故、これらの心理療法的活動やプログラムが取り入れられるのである。RRLWが生まれた背景もこうした少年院のニーズと無関係ではないだろう。RRLWは矯正教育で誕生した後、教師が生徒の書いた手紙をあえて「読まない」という方法とともに学校教育領域に取り入れ

られた。このことは、生徒が手紙を誰にも見せないことによって守秘機能が保障され、同時に生徒が手紙に本音を書くことができる告白機能が生まれる（原野，2001）という指摘によってよく説明されている。つまり「読まない」方法は、矯正教育における「評価しない」という理念の一つの表現として展開されたものと考えられる。

少年院では日記や作文、感想文などの文章を書かせる機会が非常に多く、少年らはそこで評価されていることを意識している（伊藤，2008）。また、日記はモノログではなく、教官がコメントをして少年に返すため、いわば少年と教官の「往復書簡」になっている（広田ら，2009）とも指摘される。RRLWはそのような環境の中で、心理的な課題に関して「投函しない手紙」を書くワークとして導入されたのである。少年たちにとっては慣れ親しんだ課題方法であり、教官もその少年の日記などから表現力を見立てた上で導入しやすいという利点がある。一方で少年が課題作文や日記に対する評価懸念を抱いている場合には、RRLWにも同様に評価される不安が伴うため、そこで「評価しない」そして場合によっては「読まない」という方法が強調されたものと考えられる。

2. 技法の展開：その領域と方法

「投函しない手紙」は、我が国でRRLWという司法・犯罪分野由来の技法として形成され、その後、教育分野、保健医療分野にも拡がり、さらには学生相談、対人援助職教育等の領域にも応用された。金子・高木・松岡（2012）のレビューによると、学校では、スクールカウンセラーなどによる個別事例への適用のみならず、「いじめ予防」や「死の準備教育」などの学級の中での取り組み（e.g., 岡本，2001）にも用いられるようになった。保健医療分野では、アルコール依存や薬物依存、摂食障害等の個別事例に適用され、多くの場合は母親などの家族との手紙が中心的な課題として扱われた。福祉分野においては虐待などの問題に対する子育て支援として、子どもや胎児との対話を通じた母親の葛藤の整理をテーマとした実践（e.g., 松島ら，2012）が報告されている。

近年、RRLWは心理療法以外にも応用され、看護師や保健福祉士の対人援助職の教育（e.g., 下村，2001）にも用いられている。支援の対象者と自分の往復書簡等を通して、相手に対する否定的感情や逆転移に気づくこと、また相手の視点に立つことによる共感的理解を促進することが、対人援助職教育、スーパーヴィジョン的な活用の一例である。

III 従来の理論における課題

春口（1987）による初期のRRLWの理論は、自己と他者の対決から往復書簡を重ね、相手の気持ちや立場を思いやるようになるプロセスが想定されている。そこで主に取り扱われるのは親などの重要な他者との葛藤である。つまり初期の理論は、主に少年院での実践に基づいており、非行少年の更生という矯正教育の目標や、少年たちの陥りやすい課題と適合する理論を中心に構築されてきたといえよう。しかし従来の理論と、その後実践されてきた多様な方法との間には乖離が生じている。例えば「理想の相談相手との交互の対話」（原野，2002）、グリーンワークとしての「亡くした人との手紙」（阿部，2002）、「過去の自分への手紙」（吉住，2011）、子育て支援としての「胎児との手紙」（松島ら，2012）などの幅広い実践に対して、同じ方

向的なプロセス理論では理解することはできず、複雑で多様な道筋を想定しておく必要がある。

この技法の中心的理論は、春口（1987）によって臨床的仮説を中心として体系化が目指されてきたものである。しかし、各仮説には技法のもつ特徴やプロセスの仮説、見込まれる効果などが混在し、また各用語の操作的定義が不明確であったため、十分な理論的展開や修正がなされてこなかった。心理療法においては準備段階にすぎないものとして捉えられて久しいカタルシス（Nichols & Efran, 1985）などが臨床仮説に含まれている点も含めて、現代的な理論の再構築が望まれてきたといえよう。

また、この技法が誕生した経緯から、その理論的背景が交流分析とゲシュタルト療法に限局されてきたことも理論的発展の妨げの一端になっていたと思われる。背景となる理論自体は問題にならないが、結果的に交流分析とゲシュタルト療法にしばしば生じる誤解がRRLWにも当てはまることとなり、主に二つの問題が生じている。一つはRRLWがそれ単体で機能する技法であるかのように捉えられ、理論化と実践が行われてきたことである。これはゲシュタルト療法のエンプティチュアが技法的に安易に用いられ、弊害をもたらす小細工（gimmick）になりがちであること（倉戸，2006）の問題と同様である。RRLWがエンプティチュアの書記版である側面を持つならば、ゲシュタルト療法の技法形式だけでなく理論のエッセンスとともに取り入れる必要がある。もう一つの問題は効果指標に関するものである。RRLW研究は交流分析の理論の影響を受け、あまりにもエゴグラムに偏ってきた。その研究の蓄積は一定の傾向を示すことはできた（金子・高木・松岡，2012）ものの、今後は技法の持つバリエーションを踏まえた上で、各対象者の状態に応じた適切な指標による効果検証を行なっていく必要がある。

RRLWの技法の分類は、先行研究が苦慮してきた点である。技法の方式やバリエーションを整理するための理論的な分類は試みられてきた（e.g., 春口，1987；金子ら，2012）ものの、対象者の状態による分類や、個別と集団という実施形態による分類にとどまり、そこで体験される心理療法の本質を、機能別に捉えることはできていなかった。RRLWの新たな理論構築は、まず心理療法のエッセンスとしての機能面の分類を行い、そこからそれぞれの効果や適用対象などを展開していくべきであろう。

IV RRLWの心理療法としての機能分類

「投函しない手紙」を用いた心理療法は、我が国の司法・犯罪分野だけでなく、実存主義心理療法やゲシュタルト療法の流れを汲む立場の中で行われてきた（e.g., Yalom, 2002/2007; Chen & Rybak, 2018）。しかし近年になって、それは統合的心理療法や第三世代の認知行動療法においても取り入れられるようになった。スキーマ療法（Young, Klosko & Weishaar, 2003/2008）は、イメージにおける対話技法としてエンプティチュアを適用し、さらに問題を明確にする体験的技法・認知的技法として「重要な他者に手紙を書く」技法を取り入れている。そこで行われる作業は、RRLWとして行われる心的なプロセスと明確な違いはなく、その治療機序はほとんど同じだと言って良いだろう。また、複雑性悲嘆に対する認知行動療法（e.g., Wagner, Knaevelsrud & Maercker, 2006）も、継続的に個人との関係を象徴する「告別の手紙」を書く作業（van der Hart & Goossens, 1987）を用いている。このことは、統合的特徴をもつ第三世代の認知行動

療法が、構成主義心理学に基づくナラティブの視点や実存主義心理療法などを包含した形で発展していることを意味する。そのほかには、ポジティブ心理学においても実際に投函する「感謝の手紙」や投函しない「許しの手紙」を、エクササイズの一部に採用している (Toepfer & Walker, 2009; Seligman, 2011/2014)。我が国で行われてきたRRLWの研究に、これらの海外の実践やエンブティチェアに関する知見等も踏まえ、その心理療法としての機能面から分類したい。

1. RRLWの機能：未完の作業

RRLWにおいて最も多くみられるテーマが、ゲシュタルト療法由来の未完の作業 (unfinished business) であり、先述の1982年の事例の一部もこれに含まれるであろう。典型的には、親などの重要な他者に対する怒りや不満の表現から、甘えや承認というニーズの表現までの展開がみられる。つまり「甘えなかった」、「理解して、認めて欲しかった」という基本的なニーズの表現と気づきまで進むのである。複数の統合的心理療法に共通して概念化されている中核的感情や欲求 (Greenberg, 2011/2013) もしくは中核的感情欲求 (Young et al., 2003/2008) に至ることが重視されるのである。RRLWにおいて、親などの重要な他者から自分への手紙を書く作業は、最終的に自分の感情や欲求を、より明確に図 (figure) にするための、背景や地 (ground) として機能する。特に日本文化の中では、表情やジェスチャー、声によって感情表現することが不得手な人にとっての安心できる表現方法として、手紙が機能することも多い。

喪の作業や悲嘆も、未完の作業のワークで代表的に扱われるテーマである。ここでの焦点は中核的感情欲求というよりは、意味の再構成 (Neimeyer et al., 2010) である。Yalom (2002/2007) らが、未完の仕事が残る死別した親などの相手に宛てて手紙を書くエクササイズを行っていることと、彼が人間の根源的なニーズを「生きる意味」と捉える実存主義心理療法の立場にしていることは無関係ではない。むしろ未完の作業のワークは、意味の探求の手段であると言ってもよいだろう。このような悲嘆の作業をする上で、手紙の使用は文化を超えて非常に自然な方法である (e.g., van der Hart et al., 1987; Wagner et al., 2006)。ポジティブ心理学のエクササイズも、未完了の作業の一つであることを考えると、海外で行われている「投函しない手紙」のほとんどは、未完の作業のワークであるといえよう。

2. RRLWの機能：傷つきや混乱のセルフケア

悩みや傷つきを抱える自己と、それを保護し愛情深く支える人物とのワークとして行われてきた方法である。理想の相談相手との対話を行う「自己内カウンセリング」(原野, 2002) や「受容的な人物との手紙」(金子, 2007) などがそれに当たる。クライアントに辛い感情が生じた際、Emotion-focused Therapy (EFT) では、感情的な危機をコントロールするのではなく、内なる傷ついた子どもを落ち着かせるようにチェアワークを用いて自らをなだめる方法 (self-soothing) がある。これは感情調整に有用であるのみならず、クライアントが内なる強さや知恵の源を発見し、セラピストの保護を内在化するという意味を持つこともある (Greenberg & Bolger, 2001)。

奥田 (2019) は、少年院収容の少年に対し、理想の相談相手との往復書簡を安全枠的に用いながら、徐々に本人が虐待を受けていた義父への手紙や、葛藤関係にある母親や妹との対話に進む事例を報告した。RRLWを安全枠と直面化のツールとして

用い、大きな気づきや許しの体験へ至るプロセスが描かれている。セルフケアのRRLWは安全弁として機能し、対決や直面化を可能にするのみならず、自己の内面に信頼できる基盤を築く方法であることが、この事例からもはっきりと読み取ることができる。

先に述べたWagner et al. (2006) は複雑性悲嘆の認知行動療法プログラムの中で、認知的再構成法 (cognitive reappraisal) の手紙を用いたワークを行なっている。しかしそれは未完の作業というよりはセルフケア的な機能を持つ。教示は次の通りである。「あなたが友人のスーズンの助けになるような手紙を書くことを想像してみてください。彼女はあなたと同じ境遇に置かれているのです。フィリップの身にこんなことが起こるなんて彼女に分かりようもなかったのです。あなたは彼女に彼の死の責任があると思いますか？彼女の人生において息子さんの死の意味は何でしょう？」。対象者は、相手の人物へのケアを手紙で行うのだが、その実はセルフケアのワークになるのである。

また、近年はその他にもセルフケアのRRLWに注目が集まっており、大学生の進路選択に自己内カウンセリングを活用する例 (佐瀬, 2019) や、受容的な他者のセルフコンパッションのRRLWによって過剰適応者の内的適応向上を狙う取り組み (金築・金築, 2019) など、様々に応用されている。

3. RRLWの機能：自己内の葛藤の整理

ゲシュタルト療法ではTop dogとUnder dogと呼ばれ、EFTでは自己批判 (self-criticism) や自己中断 (self-interruption) のワークと呼ばれる作業もこれに含まれる。頭と身体 (「身体が言うことを聞かない」など) のように、分断された自己の間で生じる葛藤がテーマとなる。この課題は心理療法のプロセスの中で頻繁に現われ、これらの心理療法の中ではエンブティチェアがしばしば用いられる。セラピストはクライアントの自己批判の言葉の鮮明さや、声の大きさやトーンなどをよく聞き、さらにシンプルにかつ強く批判させることによって、批判や抑制される立場の感情喚起を促すのである。

しかしRRLWの中では、このような短期的かつダイナミックなプロセスはあまり多くはみられない。手紙は一度書き始めて書き終わるまでは、基本的には孤独な作業である。書いている途中でセラピストや指導者から批判を強めるように促すことも、自己内の葛藤が行き詰まり (Impasse) に至るような介入もしないため、指導者やセラピストの前で感情喚起が行われるものではない。自己の相反する側面の間で行われるRRLWは、感情を中心として展開が表面化するゲシュタルト療法やEFTと比べると、静的で、取り扱われる部分は、感情喚起が行われた後の振り返りや、認知的な気づきが占める割合が多くなるのである。RRLWの意義として、しばしば「他者の視点に気づく、複数の視点に気づく」(春口, 1987) ことが注目されてきたが、それはこうした認知的な気づきの一端を表したものと思われる。さらに言えば、RRLWが感情喚起を通じたプロセスよりも、その認知的な気づきや気持ちや考えの整理に重点を置きやすいのは、書くことがクライアント一人の作業になるだけではない。筆記自体が情動の馴化や情動調整などの効果をもたらしやすい (Lepore et al., 2002/2004) と指摘されているため、クライアントが自己の感情に触れて直面している時にも、それを筆記する段階で、既に感情調整を促進していく技法なのである。RRLWは、葛藤する感情の喚起と表出、そして行き詰まりの体験よりは、

それらの認知的な整理に使用しやすいのかもしれない。このような理解は、例えば自己内の葛藤の整理を行ったと思われる事例からもみてとることができる。竹下（2001）は傷害致死を起こした少年に「強気の自分と弱気の自分」や「悪い自分と悪い自分」のRRLWによって感情や考えを整理した例を報告している。RRLWの記述からは強い感情も感じ取れるものの、指導者との関係のプロセスの中ではむしろ感情はおさまっていき、技法の枠組みが認知的な気づきを促進していることが推察される。

V 手紙使用の独自性

ここまで述べてきたRRLWの心理療法としての3機能のいずれにおいても、それをエンプティチェアとして行うか手紙を用いるかで、その体験と意味が異なることは明らかである。ここではRRLWという技法についてさらに理解を深めるために、手紙を利用することについて焦点を当てて、それがもたらす体験や利点の独自性について論じていきたい。

エンプティチェアを用いる即時的な介入と比べて、RRLWに利点があるとすれば、それは手紙を用いた書記的方法に見いだせる可能性があるだろう。厳密に言えば、しばしば用いられる原野（2002）の自己カウンセリングの方法のように、RRLWの中には往復書簡を用いる形式ではなく、トランスクリプトのように二人の対話を括弧書きで表される非言語（表情や気持ち）とともに書く手続きも含まれている。そのため、書記的方法と手紙使用について、それぞれの意味や利点を分けて捉える必要もある。しかしここでは書記的方法の中でも特に「手紙」を用いるからこその特徴を挙げて整理したい。

1. 時間的・空間的な隔たり

手紙は、キケロやリバニオスによると「不在のものが不在のもの」と交わす談話（*absentis ad absentem colloquium*）である（Wright, 1989）。相手が実際には目前にいないという点ではエンプティチェアも心理劇も同様だが、それらの技法はたとえ想像上であってもメッセージを発した瞬間に相手に伝わる想定のもとでワークが展開する。しかし書いた後にさらに「投函」をしなければ、相手には伝わらないのが手紙である。そのため、手紙を媒介とするRRLWは、表現する時には相手はその場にはいないという前提を自然に捉えやすいワークの形式である。このことから、瞬間瞬間の相手の反応によって影響を受けやすい自己表現と比べて、一通り表現し尽くすまで自分のペースを守ることができるという利点が生まれる。さらに手紙の中で自己表現を行った後にそれを相手には伝えないという選択肢も想定することが可能となる。また、何らかの別離によって顔を合わせられない人物、もう会うことが叶わない人物へのメッセージを表現する場合にも自然な形式として受け取られやすい。これらの利点は、手紙が、そのコミュニケーションの成立において、時間的・空間的な隔たりを生じさせることによって起こる。必然的に、手紙を用いたワークの書き手は、表現をした後に、一旦手紙の内容を自分だけのものにしておくこと、そしてそこで個人的な振り返りをし、一つの体験にとどまることが容易になる。

2. 知覚的な隔たり

例えば、手紙を書きながら上の端を手で覆い、人から見られないようにする行為は、そこで表現活動をしながらか、周囲との境界線を引く行為である。同様に、書き終わった後に手紙を裏返す、折り畳む行為も、手紙に書かれた心理的な世界を自他

の境界線の内側に留めようとする行為である。さらに封筒に入られる行為は、自らの内面の中でも心理的な覆いをする体験と結びつく可能性がある。

コミュニケーションにおける音声と筆記の違いがもたらすこうした知覚的特徴も、RRLWの技法の利点となりうる。クライアントや少年がセラピストや教官に手渡して見せなければ、守秘機能を相手に依存せず、自らの責任と権限において守秘にすることができる。そして書いた内容を伏せたまま、体験だけをセラピストや指導者と取り扱うことができる。便箋を広げた者にしか、そのメッセージが知覚的に届かないという手紙の特徴が、表現をいつ誰に届けるかを段階的に選択することを可能にするのである。

3. 日常と非日常の隔たり

手紙に限らず、ものを「書く」ことは、鉛筆を紙に落とした瞬間から、離れる瞬間までを指すのではない。書こうとしている状態自体が「書く」ことであり、普段の「自己」の状態から、書こうとする時の「自己」の状態になることが「書く」ことそのものである。van Manen（2003）は、書く行為の中で“self”が部分的に消え、自身の内面の「どこか」にいる奇妙な状態になることを指摘している。「孤独な体験で、書くことは暗闇の中にいるかのようなものである」（p. 2）と表現したように、書く時には独特な自己の状態にある。書く行為、特に手紙を書く行為は、儀式的な雰囲気を持っていてとすらいえよう。

このように、書く行為自体が普段の「自己」から離れて独特の状態となることを促進するが、書くものが手紙である場合には、その傾向は特に顕著である。実際に、手紙に書かれる表現は、相手との間で交わされる日常的な言葉遣いとは異なることが珍しくない。それは普段の相手との関係の中でとられる自己の立場とは異なる状態からメッセージが発されているためであろう。視点を変えると、手紙が非日常性をもたらすというよりは、非日常性を持ち込むために手紙が利用されるという考え方もできる。例えば、日常的な相手との関係の中ではとても伝えられない内容を相手に告白したいときなどに、手段として手紙が用いられることは多い。つまり対面での音声による会話を「日常」とするならば、手紙はそうした会話が不可能な「非日常」におけるコミュニケーションであり、手紙は日常との隔たりをもたらし、非日常へと入り込む特徴を持つといえよう。RRLWは、こうした非日常の相手との関係を促進する「手紙」の特徴を活用し、普段は体験や表現がされにくい自己の部分や、非日常的な人間関係を光を当てることを狙いとしていると考えられる。

VI まとめ：RRLWの機能分類と手紙使用の独自性

RRLWは多分野に渡り、多くの技法のバリエーションを持つことから、その分類方法は困難であった。従来の集団実施と個別実施という形式面の分類、手紙の書き手や相手による分類等は、研究の蓄積の中で定着しなかった。本論ではRRLWの心理療法としての働きに注目し、3種類の機能を解説した。それぞれの種類のRRLWは、対象者のアセスメント・プロセスとともに、選択される技法のバリエーションとして捉えられることが望まれる。またRRLWを用いた心理療法のプロセスを、葛藤関係にある親との対決と受容のプロセスを一般的モデルとせず、これらの機能分類を踏まえた複雑なプロセス理解を進めていくことも期待される。

従来のRRLW研究の中では明確に区別されてこなかったが、筆記を用いた心理療法としての利点を活かしやすいかどうかは、そこで取り扱われるテーマによって異なる。利点を活かしやすいのは、長年に渡り積み残してきた体験を取り戻す未完の作業、一つの体験に留まり内省することを必要とするテーマ、自己の複数の側面を把握して整理する作業などである。またセルフケアの獲得もRRLWの意義の一つである。自らをケアする作業の時間を持つこと、それに伴う人物イメージを想起しやすくすることを、時間をかけて学習するために、この技法は適している。

反対に、自己批判などのテーマにおいて、セラピストが即時的に介入しながら感情を喚起させることを心理療法のプロセスの中で用いる場合には不向きである。手紙を書く作業が、孤独な作業になることがその限界の要因の一つである。それとともにRRLWがチャネルを書き言葉に限定し、声のトーンやジェスチャーを扱わないことも限界の要因である。相手の立場に立つときに手紙の中で表現される言葉は、個人に内在化された他者の話であり、声である。このことを考える上では、交流分析における拮抗禁止令と禁止令の識別(Stewart & Joines, 1987/1991)が有用である。親からの自己批判的なメッセージ、つまり拮抗禁止令(「完全であれ」、「強くあれ」など)がテーマとなっている場合は、そのように言う親がイメージしやすく、そのように言っている「頭の中の声」に耳を傾けることが可能である(p. 167)。しかし、親の目線や身体の緊張、音、暴力などの非言語的メッセージによって親から伝えられた禁止令は、声や言葉として内在化されていない。それらは身体の緊張などとして残っているため、その相手のメッセージを言葉にすることは非常に困難である。RRLWを用いる場合は、その技法が書き言葉(言語)に大きく依存していることに留意し、非言語的な葛藤や体験を扱う時には相応の工夫が必要である。杉田・原野・金子(2019)の原野の話題提供や、先にも例示した奥田(2019)の実践例が参考になるであろう。

また、心理療法では一般的に用いられる「声」ではなく「手紙」を媒介として用いるRRLWの独自性は次のようにまとめることができる。RRLWは、ある種の儀式性を帯びやすい手紙を用いる技法であるが故に、時空間を超えた未完の作業や、日常生活の中では抑制されるような表現を可能にする「非日常」をもたらす。また、対話を用いた心理療法と比べ、守秘にできる範囲や時期が、手紙の取り扱い次第によって操作可能であり、その責任や権限がセラピストや指導者よりも書き手本人に委ねられやすいことも、その独自性の一つである。

文献

阿部昇(2002). ナラティブ・モデルからみたロールレタリング—グリーフ・ワークのための自助グループでの試み—. *ロールレタリング研究*, 2, 9-22.

Chen, M., & Rybak, C. (2018). *Group Leadership Skills: Interpersonal Process in Group Counseling and Therapy* (2nd edition). Sage Publications.

Greenberg, L. S., & Bolger, E. (2001). An Emotion-Focused Approach to the Overregulation of Emotion and Emotional Pain. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 197-211.

Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-Focused Therapy (Theories of Psychotherapy Series)*. American Psychological Association. 岩壁茂・伊藤正哉・細越寛樹(監訳)(2013). *エモーション・フォーカスト・セラピー入門*. 金剛出版.

原野義一(2001). ロールレタリングにおける告白機能と守秘機能の統合.

ロールレタリング研究, 1, 15-26.

原野義一(2002). ロールレタリングにおける新しい技法の試み—自己内カウンセリング—. *ロールレタリング研究*, 2, 61-69.

春口徳雄(1987). *ロール・レタリングの臨床からの観察* 杉田峰康(監訳)・春口徳雄(著) *ロール・レタリング(役割交換書簡法)入門: 人間関係のこじれを洞察する*. 創元社, 22-38.

広田照幸・古賀正義・村山拓・齋藤智哉(2009). 少年院における集団指導と個別指導の関係—フィールド調査を通して—. *教育學雑誌*, 44, 15-32.

伊藤茂樹(2008). 女子少年院における矯正教育の構造・序論. *駒澤大学教育学研究論集*, 24, 43-78.

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*, 25(3), 327-335.

金子周平・高木春仁・松岡洋一(2012). ロールレタリング研究の適用対象・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*, 12, 21-33.

金築智美・金築優(2019). セルフ・コンパッションに焦点化したロールレタリングが過剰適応に与える心理的効果. *役割交換書簡法・ロールレタリング研究*, 2, 49-60.

倉戸ヨシヤ(2006). エンpty・チェア技法について. *エンptyチェアの心理臨床: ゲシュタルト療法の介入(現代のエスプリNo. 467)*, 7-28.

越川房子(2014). 日本の心理臨床におけるマインドフルネス: これまでとこれから. *人間福祉学研究*, 7(1), 47-62.

Lepore, S. J., Greenberg, M. A., Bruno, M., & Smyth, J. M. (2002). Expressive writing and health: Self-regulation of emotion-related experience, physiology, and behavior. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. American Psychological Association. 余語真夫・佐藤健二・河野和明・大平英樹・湯川進太郎(監訳)(2004). *筆記療法: トラウマやストレスの筆記による心身健康の増進*. 北大路書房, pp.97-115.

松高久美子・田裕子・水野由香・清田宗利・坂梨京子(2012). 妊娠中に胎児、家族とのロールレタリング(RL)を用いた親育て支援. *母性衛生*, 53(3), 285-285.

緑川徹(2007). 少年院の現代史—昭和52年通達まで—. *比較法制研究(国士館大学)*, 30, 115-137.

Neimeyer, R. A., Burke, L. A., Mackay, M. M., & van Dyke Stringer, J. G. (2010). Grief Therapy and the Reconstruction of Meaning: From Principles to Practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 73-83.

Nichols, M. P., & Efran, J. S. (1985). Catharsis in psychotherapy: A new perspective. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(1), 46-58.

岡本茂樹(2001). ロールレタリングを導入した学級運営の研究—「死への準備教育」の実践に向けて—. *ロールレタリング研究*, 1, 27-38.

奥田眞(2019). 心理的葛藤を解消するための効果的なロールレタリングの実施に関する一考察—自己内カウンセリングの可能性に着目して—. *役割交換書簡法・ロールレタリング研究*, 2, 61-85.

佐瀬竜一(2019). 自己内カウンセリングが大学生の進路選択自己効力感および就職イメージに及ぼす影響. *役割交換書簡法・ロールレタリング研究*, 2, 37-48.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York, NY: Free Press. 宇野カオリ(監訳)(2014). *ポジティブ心理学の挑戦「幸福」から「持続的幸福」へ*. デイスクヴァー・トゥエンティワン.

下村明子(2001). 看護教育におけるロールレタリングを用いた実践—自尊感情の低い学生に対する患者理解のアプローチ—. *ロールレタリング研究*, 1, 49-57.

Stewart, I. & Joines, V. (1987). *TA TODAY: A New Introduction to Transactional Analysis*. Nottingham; Chapel Hill. Lifespace Pub. 深沢道子(監訳)(1991). *TA TODAY—最新・交流分析入門*. 実務教育出版.

杉田峰康・原野義一・金子周平(2019). 杉田峰康先生に聞く: RRLW (Role Reversal Letter-writing) と交流分析. *役割交換書簡法・ロールレタリング研究*, 2, 1-24.

竹下三隆(2001). 自分から自分へのロールレタリング(自分の中の相反

- する二つの気持ちを表現させる)。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, 38-43.
- Toepfer, S. M., & Walker, K. (2009). Letters of Gratitude: Improving Well-Being through Expressive Writing. *Journal of Writing Research*, 1 (3), 181-198.
- van der Hart, O., & Goossens, F. A. (1987). Leave-taking Rituals in Mourning Therapy. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 24 (1-2), 87-98.
- van Manen, M. (2003). *Writing in the Dark: Phenomenological Studies in interpretive Inquiry*. Routledge.
- 和田英隆 (2008). 第8回大会記念講演：ロールレタリング（役割交換書簡法）の原点. *ロールレタリング研究*, 8, 1-11.
- 和田英隆・金子周平 (2017). 公開インタビュー「ロールレタリングを語る」. *学会設立記念誌 役割交換書簡法・ロールレタリングのこれから*, 18-28.
- Wagner, B., Knaevelsrud, C., & Maercker, A. (2006). Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Complicated Grief: A Randomized Controlled Trial. *Death Studies*, 30 (5), 429-453, DOI: 10.1080/07481180600614385.
- Wright, S. (1989). Private language made public: The language of letters as literature. *Poetics*, 18 (6), 549-578.
- Yalom, I. D. (2002). *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. Harper Collins New York, N. Y. 岩田真理 (訳) (2007). ヤーロムの心理療法講義：カウンセリソロジーの心を学ぶ85講. 白楊社.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. 伊藤絵美 (監訳) (2008). スキーマ療法—パーソナリティ障害に対する統合的認知行動療法アプローチ. 金剛出版.
- 吉村仁 (2014). ある矯正施設において実践したマインドフルネスプログラムによる女子少年たちの心の変容についての探索的検討. *人間性心理学研究*, 31 (2), 159-171.
- 吉住隆弘 (2011). 過去の自分への手紙の内容分析と心理的効果の検討. *心理臨床学研究*, 29 (3), 359-364.

Role Reversal Letter-writing: Functions and the Uniqueness of Letter Use

Shuhei KANEKO

Faculty of Human-Environmental Studies, Kyushu University

Role Reversal Letter-writing (RRLW) is a multidisciplinary technique that has the potential for use in conjunction with various theories of psychotherapy. However, its theoretical development has been slow, partly because it originated in a specific theoretical background in the field of justice and crime in Japan. Therefore, it is necessary to understand RRLW as a group of techniques with many variations beyond a certain theoretical background or field of study, and to construct a theory of these techniques. This study has divided the techniques into three functions of psychotherapy: 1) unfinished business, 2) self-care for hurt and confusion, and 3) self-organization of inner conflicts, and has discussed the characteristics of each function. The uniqueness of the letter use is that it creates a time and space shift, a perceptual shift, and a shift between ordinary and extraordinary, and guarantees the ritualistic, unusual, and confidential functions of the RRLW. Compared to the Empty Chair, the RRLW is particularly suited to unfinished business, staying in an experience and reflecting, organizing multiple aspects of the self, and acquiring self-care.

Keywords: Role Reversal Letter-writing, Unfinished business, Self-care, Empty Chair