

ロール・レタリングに関する基礎的研究
～ロール・レタリングの特質とその意義をめぐって～

立命館大学応用人間科学研究科
臨床心理学領域
細見 真喜子

ロール・レタリング（以下 RL と略記）とは、自分にとって最もかわりの深い人物を 1 人決めて、その人へ向かって自分が書く手紙と、今度は自分自身がその人になったつもりで自分へ向けて返事の手紙を書くという書簡の往復を繰り返すものである。本研究では RL の特質として、(1)自分から相手へ手紙を書くこと、(2)相手に自分がなって自分へ手紙を書くこと、(3)そのような手紙を何往復か継続すること、の 3 つがあると捉えた。そしてそれらの特質によって、書き手にどのような気持ちの変化が起きるのかをインタビュー調査で明らかにすることが目的であった。

本調査の対象は、大学生で RL の内容は見ないという条件の下、自宅で週 1 回のペースで 5 回（2 往復半）実施し、その後のインタビューに協力してくれる人を募り、17 名の協力者を得た。（年齢は 19～25 歳、平均 20.1 歳、学年 2～4 年生）。RL 終了後、個別で約 1 時間の半構造化面接を行い、その逐語記録の要点を書き出し、KJ 法により分類した。

(1)自分から相手へ手紙を書くことで抱いた気持ちは、18 個の小カテゴリーと 6 個の大カテゴリーに分類された。そこで多く見られたカテゴリーをまとめると、「気持ちの吐き出し」で「普段、言わないことの表出」がされること、「自己理解」で自分の「気持ちの再確認」が可能となること、「文章化で気持ちの整理」がつくことが考えられた。(2)相手に自分がなって自分へ手紙を書くことで抱いた気持ちは、18 個の小カテゴリーと 10 個の大カテゴリーに分類された。そこで多くみられたカテゴリーをまとめると、「相手へなりきることの限界」を感じる、「自分の中の相手のイメージ」で自分が思っている「相手への推測」が明確化されること、「相手への願望」に気づくこと、自分で自分の言動の意味を理解しようとする「自己理解」が可能となること、「客観的視点の獲得」が可能となること、「自分と相手との関係性の問い」で、RL の相手と自分との関係を考え直すことが考えられた。(3)手紙を何往復か継続することで抱いた気持ちは、21 個の小カテゴリーと 10 個の大カテゴリーに分類された。そこで多くみられたカテゴリーをまとめると、「自己理解」で「相手への伝達不足に気づく」ことや「自己の不合理性に気づく」といった自分の何が課題であるのかを自ら見つけ出そうとすること、「相手からの受容」を感じる、「相手との関係性の再認識」で RL の相手との関係を再度理解して自分と相手とを見分けること、「自己解決」で「自己反省と行動変容」を行い、自ら課題点を見つげ出し解決していこうとすることが考えられた。

最後に RL の (1)～(3)の側面で、一貫した気持ちのカテゴリーは「自己理解」であり、RL を行うことは、内省を行い自分で自分を理解する力が培われると考えられた。