

ロールレタリング

Q2 自分自身で自分の行動等を振り返り、自己理解、他者理解を促していくことができる技法には、どのようなものがありますか？

ロールレタリングとは、こんな技法です

ねらいと実施の流れ

少年鑑別所や少年院で、自己洞察のために考えられた技法で、「役割交換書簡法」とも言います。手紙を書いて実際に相手に送るのではなく、自分自身で役割（ロール）を交替しながら、一人二役で手紙のやりとり（レタリング）をします。

これらを繰り返すことにより、

○文章記述を行う中で自分自身の内面を見出す : (自己理解)

○相手の立場に立って気持ちを考え、受け入れる : (他者理解, 他者受容)

といった心の変化が表れます。

①手紙を書く相手を決める。

その人にとって重要なかわりをもつ人がよいでしょう。目的に応じて指導者が指定したり、本人に選ばせたりします。

②「自分から相手へ」の手紙を書く。

相手に対してどのように思っているのかを文章化することで、自分の思考や感情が明確になります。実際に相手に読まれることはないので、自由に率直に表現することができます。

③手紙を一時保管する。(数日)

- 例・封筒に入れ、封をして預ける。
- ・鍵付きの箱に入れる。
- ・本人が保管しておく。

基本的には、書かれた手紙を読むことができるのは本人だけです。しかし、本人の承諾を得た場合や、状況によっては指導者が読むことも可能です。また、ここで時間をおくことで、次に読むときの客観性が高まります。

④相手になったつもりで手紙を読み、「相手から自分へ」の返事を書く。

時間を置き、相手の立場に立って自分が書いた手紙を読みます。ここで、自分の中に他者の視点が生じ、自分を客観的に見ることができます。さらに、「相手から自分へ」の手紙を書くことで、相手の気持ちを考える体験ができます。

⑤手紙を一時保管する。



⑥「相手から自分へ」の手紙を読んだ上で、相手に返事を書く。

自己と他者の二つの視点によって、見方が深まり、感情や問題が整理されていきます。



⑦ 必要に応じて③～⑥を繰り返す。

これらの過程で生じる気づきや変化が心の成長を促し、自己の問題解決を促進することにつながるのです。

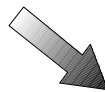
【例】父親に反抗し非行を繰り返す中学2年生タケシ（仮名）の場合

お父さんへ

お父さんは世間体ばかり気にして、家ではいばりちらしているのがとてもむかつく。だから家はおもしろくないし、タバコを吸ったり、けんかしたりしてストレスを発散している。悪いことだと分かっているし、周りに迷惑をかけているのも分かっているけど、友達とそうしているときが一番楽しい。お父さんも怒ってばかりいないで僕の気持ちも分かかってほしい。

タケシより

自分の心の中を見つめ、感情を言葉で表現することで少し気持ちが整理できました。面と向かっては言いづらい父親への要望も書き表せています。



タケシへ

タケシの手紙を読んで、お父さんも反省した。確かに今まで頭ごなしに怒って悪かった。でも、お前が将来りっぱに一人前の大人になるようにと思って厳しくしているんだ。自分でも悪いことだと分かっているのなら、そんなことでストレスを発散させるのは早くやめてほしい。お父さんは、何か夢中になれるものを見つけてがんばっているタケシの姿を見たいと思っている。

お父さんより

父親の立場に立ち、父には父の考えがあることに気付いています。父から自分へのメッセージには「本当は何とかしたい」というタケシの本心が伺えます。

主な育つ力（研究構想図との関連）

〈理解する力〉

- ・自己理解…自分自身のことをよく理解すること。
- ・他者理解…相手の立場や気持ちを理解し、一人の人間として受け入れること。

〈適応する力〉

- ・自己表現…自分の気持ちに気づき、言葉として表現すること。

ロールレタリングの活用のポイントと留意点

ポイント1 本人の気持ちを尊重しよう！

ロールレタリングは、自己理解や他者理解に大変有効な技法ですが、書きたくない児童生徒に無理に書かせても効果はありません。飽くまで本人の意志で書かせます。

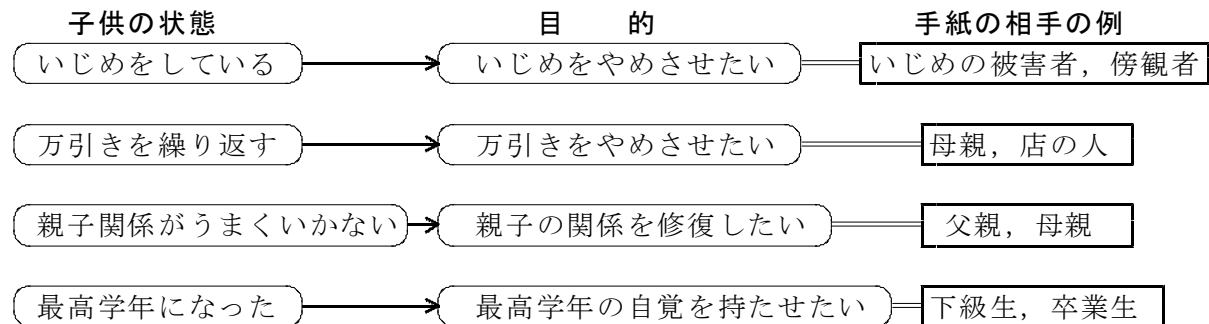
自分の気持ちを表現するのは、苦しいときもあります。また、指導者との間に信頼関係がないと受け入れにくいものです。抵抗がある時は強要せず、時間をおいて再度提案します。

また、「書くことがない」という子供には、ロールレタリングの前にこれまでの出来事を振り返らせたり、相手に自分がしたことやしてもらったことを具体的に思い出させたりすると書きやすくなります。手紙は1行でも2行でもかまいません。指導者が簡単なモデルを示すのもよいでしょう。

ポイント2 目的に応じて手紙の相手を決めよう！

手紙の相手は、本人にとって重要なかわりをもつ人がよいでしょう。誰に対して手紙を書くかで、その効果や方向性は違ってきます。目的に応じて相手を決めます。

例えば、



教師が明確な目的や結果を想定した上で実施することが大切です。

ポイント3 書いた後のかわりを大事にしよう！

手紙は、書かせて終了ではありません。基本的に、手紙は書いた本人以外読めませんので、書いてみて（読んでみて）の気持ちや気づきを尋ねてみます。そこから気持ちの変化が感じ取れるかもしれません。

読むことを許可してくれた場合も、文のねじれや誤字をチェックすることはしません。手紙に書かれている気持ちを受け止めて共感し、「～な気持ちだったんだね。」「～と思っていたんだね。」等の言葉かけをします。

ロールレタリングの実践例

ねらいや活用の仕方によって、学級活動、道徳、学校行事、生徒指導などで実践することができます。

対象児童生徒	問題行動を起こした児童生徒
実施時間	問題行動に対する事後の指導において 放課後の時間
実施の目的	家族の心配や願いを感じさせることで自分の行動や気持ちを見直させ、今後の問題行動を予防する。
手紙の相手	母親
方法	まず、自分の問題行動を母親に報告する手紙を書く。その後、それを読んだ母親の気持ちを想像して、自分宛の返事を書き、手紙のやりとりを繰り返す。生徒指導の一環として行うので、教師が読むことを初めに伝えることも必要である。

対象児童生徒	中学3年生（学級の生徒全員）
実施時間	年度初めの学級活動の時間
実施の目的	学級活動内容項目：(1)学級や学校の生活の充実と向上に関すること。 現在の自分の生活を見つめ直し、中学校生活最後の1年の過ごし方について、決意を新たにさせる。
手紙の相手	1年後の自分
方法	1年後の自分がどこで何をしているのか、どんな気持ちなのかを想像し、手紙のやりとりを行う。

対象児童生徒	小学5年生（学級の児童全員）
実施時間	人権週間の道徳の時間
実施の目的	道徳内容項目：2－(2)だれに対しても思いやりの心を持ち、相手の立場に立って親切にする。 弱い立場の人の気持ちを思いやる心と態度を育てる。
手紙の相手	読み物資料に登場するいじめの被害者
方法	いじめに関する読み物資料を使い、授業を行う。いじめられている人の立場から手紙を書くことで、その心情に共感させる。