

こころ

ロールプレー、ロールレタリング



先月東京でカウンセリングの研修がありました。その研修の中心は、構成的グループエンカウンター（第4号で紹介）の実習でしたが、その中でロールプレーを用いる場面も何度かありました。今回は、このロールプレーについて書きます。

日本では、**役割演技**と訳され、現実には起こりうる場面を想定して、参加者がそれぞれ役を演じる疑似体験を通じて、実際の場面で適切に対応できるようにする学習方法の一つです。

カウンセリングの場面でも、「母親に対して言いたいことがあるけれど言えない」とか、「先生にどう言っているかわからない」といった相談の場合、カウンセラーが母親や先生役を演じてロールプレーをすることで、実際の場面での感情の整理や行動変容が期待できます。また、ホームルームや道徳の時間などで、活用されることもあります。

例えば、「いじめ撃退ロールプレー」があります。これは、いじめの様々な場面を演じることで、それぞれの立場での感情の動きや対応の仕方を体験します。これにより、どのような場面がいじめに当たるのかも含め、いじめは決してやってはいけないことだということを感情の動きを含めて学ぶことができます。さらには、そのような場面に遭遇したときのSOSの出し方、いじめられている者へのサポートの仕方も学んでいきます。

なお、学校でいじめのような危機場面をロールプレーで学ぶ場合は、役割を演じている時と現実の生活をきちんと分けるために、演じている場面では、Aさん（いじめられている）Bさん（いじめている）Cさん（傍観している）などのネームプレートをつけてもらい、終わったらずすということを行うような丁寧な準備が必要です。

それは、役割とは言え、いじめられているとき、いじめているときの感情が尾を引いてしまうことがあるからです。そのため、ネームプレートを付ける外すで、現実世界と切り分けて演じてもらうわけです。

また、**ロールレタリング**というものがあります。まず、実際に渡すわけではないのですが、想定した相手に手紙を書いた後、想定した人になりきって返信を書くというものです。この部分がロール（役割）に当たります。**役割交換書簡法**とも言われる心理療法です。

カウンセリング場面でも、「では、お母さんに手紙を書いてみようか」とか「気分が落ち込んでふさぎ込んでいる時の自分に手紙を書こう」などと促し、その後、対象となった人や場面からの返信を書くというものです。これを行うことで、相手の立場や行動への気づきがあったり、相手（自分）の気持ちが受容できるようになったりします。自分自身の中にある葛藤や思い込み、怒りや悲しみを自ら解決していくことにつながるとされています。ただ、自分の思いや感情が明確になることで、心理的に大きな揺さぶりになることが多いので、カウンセラーの丁寧なサポートが必要です。

高校3年生に「**未来の自分に宛てて書く手紙**」という構成的グループエンカウンターを実施しましたが、5年後の自分への手紙とその返信は、このロールレタリングの応用です。