

# ロールレタリング技法を用いた中学生の 心の健康教育

松岡 久美子・毛利 猛\*・宮前 淳子\*

(附属高松中学校) (学校教育) (学校教育)

761-8082 高松市鹿角町394 香川大学教育学部附属高松中学校

\*760-8522 高松市幸町1-1 香川大学教育学部

## The Mental Health Education to Junior High School Students by using Role Lettering Techniques

Kumiko Matsuoka, Takeshi Mouri\* and Junko Miyamae\*

*Takamatsu Junior High School Attached to the Faculty of Education,  
Kagawa University, 394 Kanotsuno-cho, Takamatsu 761-8082*

*\*Faculty of Education, Kagawa University, 1-1 Saiwai-cho, Takamatsu 760-8522*

**要 旨** 香川大学教育学部附属高松中学校では、平成22年度より、「人間関係力の育成を目指した心の健康教育」に取り組んでいる。それは、養護教諭が中心となり、各学年の担任と協力して、学級集団に対して実施可能なカウンセリング技法を取り入れて実践したものである。本研究は、養護教諭が学級単位で行った実践のうち、2年生を対象としたロールレタリング技法を用いた「中学生の心の健康教育」の取り組みを中心に報告するものである。

**キーワード** ロールレタリング 養護教諭 心の健康教育 人間関係力

### 1 はじめに

現代では、少子化や核家族化の進行、地域の遊び集団の衰退、電子メディアの普及による間接的な関係の増加などにより、直接的な対人関係を学ぶ機会が減少し、人との関わりが苦手な子どもが増加している。これまで私たちは、家族や地域の人など身の回りの多様な人との触れ合いのなかで、ごく自然に人との関わり方を学ぶことができていた。しかし、現代の子どもたちにとって、人との関わり方、人間関係を築く

力は自然に身につく力ではなく、学校で意図的に育てなければならない力となってきた。

このような現状をふまえて、本校（香川大学教育学部附属高松中学校）では、「人間関係力の育成を目指した心の健康教育」に取り組んでいる。それは、保健室での個人を対象とする「心のケア」、および学校全体の取り組み（学級担任による学級づくり、学校行事、生徒会・委員会活動）に加えて、養護教諭である筆者（松岡）が、各学年の担任教師と協力して、学級集団に対して実施可能なカウンセリング技法を取

り入れて実践したものである。具体的には、1年生にエゴグラム、2年生にロールレタリング、3年生にアサーショントレーニングというカウンセリング技法を用いた実践を行った。

本研究は、まず、学校全体の取り組みのなかから、養護教諭が裏方に回って生徒の活動を支えた保健委員会の活動と人権集会の取り組みを紹介した上で、平成22年度に実施した、養護教諭が学級単位で行った「人間関係力の育成を目指した中学生の心の健康教育」の取り組みについて、なかでも2年生を対象としたロールレタリング技法を用いた実践を中心に報告するものである。

## 2 学校全体の取り組み

### 2.1 保健室<sup>うち そと</sup>の中と外

附属高松中学校では、生徒が人との関わり方を学び、人間関係を築く力を身につける場を積極的に取り入れている。それは、担任による学級づくり、体育祭、文化祭、合唱コンクールといった学校行事への取り組み、人間としての生き方を体験的に学ぶ人間科、生徒会・委員会活動、部活動への参加など、従来から行われてきたものであるが、こうした人間関係力を育成するための取り組みの教育的意義はますます高まっている。

しかし、人間関係を築く力の弱い生徒を、仲間と積極的に関わらせることは、彼らの活動を支援する教師の側にとって、実施することの教育的意義は認めるとしても、様々な負担が増加することを覚悟しなければならないことである。生徒の人間関係力の低下によって増えつつあるトラブル対応も含めて、こうした教育活動に自分の大切な時間とエネルギーを傾注するのは困難である、というのが多くの中学校教師の本音かもしれない。

人間関係を築く力の弱い生徒、仲間とうまくやっていけない生徒が、心身の不調を訴えて、保健室にやってくることは少なくない。彼らのなかには、保健室という空間を「心の休憩所」のように利用している者もいる。彼らを受け入

れ、学校のなかで安心できる居場所を確保してやることは、「保健室の中」にいる養護教諭の一つの役割であろう。こうした保健室という空間における生徒個人を対象とした心のケアが、養護教諭にとって、本来的な業務の一つであることは言うまでもない。

と同時に、これからの養護教諭は、生徒の人間関係力を育成するために、「保健室の外」で、担任教師らと協力して、生徒集団を対象とする予防開発的な「心の健康教育」を行うことが求められているように思う。

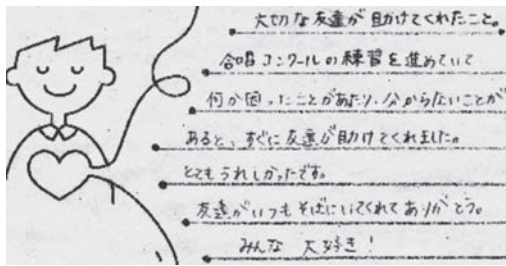
ここではまず、人間関係力の育成を目指した心の健康教育につながる学校全体の取り組みのうち、養護教諭が裏方に回って生徒の活動を支えた保健委員会の活動と人権集会の取り組みを紹介する。

### 2.2 保健委員会活動から

生徒による保健委員会の活動から、人間関係力の育成を目指した心の健康教育につながる取り組みを紹介しよう。本校のピロティにある掲示板を、心のメッセージを言葉にして表わす場として活用した。うれしかった出来事、感謝の気持ちを「ありがとうカード」に記入したものを募集し、掲示板に貼っていく。掲示板には、たくさんの心温まる「ありがとうカード」が貼られることになる。この活動で、具体的にどのような行動が、相手にとってうれしいものであったり、感謝の気持ちにつながっていたりするのかを伝える機会とした。



「掲示板を見る生徒の様子」



「ありがとうカード」

こうした活動にもかかわらず、保健委員会では、学校生活のなかで相手を傷つける言葉を耳にすることが多いという意見が出た。そこで、人権集会の行われる時期に合わせて、心が「あたたかくなる言葉」と「がっかりする言葉」がどのような言葉なのかを、保健委員会で話し合っ  
てまとめ、掲示物として作成した。こうした活動を通して、人に向かって発する言葉の重要性を認識し、お互いに相手を思いやる人権意識を高めることができたのではないかとと思われる。

生徒たちは、「人を傷つけてはいけない」「仲間を大切にしないといけない」ということを頭では分かっている。しかし、残念ながら、実際の学校生活のなかでは、しばしば正しい認識に反する言動も垣間見られる。保健委員会で出された生徒の意見は、生徒たちがどのような学校生活を送っており、彼らがその現状をどのように受けとめているのかを知る貴重な手掛かりとなった。保健委員会が掲示を使って行ったような、生徒から生徒への発信は、伝えたい内容を身近に感じ取り、毎日の学校生活に生かすために効果的であると感じた。

### 2.3 人権集会から

平成22年度の人権集会は、12月9日の5校時に実施された。本年度は、「命」をテーマにして、看護師（「いのちの先生」）の渡邊由香先生から、産まれる喜びと死の悲しみについて、ご講話をいただいた。与えられた命は、自分だけのものではないということ、たくさんの人が関わって大切に育ててくれたからこそ今があるということに気づくとともに、死別の悲しみを知ることによって命の重さについて考える機会と

なった。

講話の後に、エンカウンター「バースデーチェーン」を実施した。自分たちの生まれた日を思いながら全校生徒で一つの大きな輪を作った。この活動により、講話から学んだことを身体で感じとり、命の大切さと人との繋がりについての意識を高めることができたのではないかとと思われる。



「渡邊先生のご講話」



「全校生徒によるバースデーチェーン」

## 3 学級集団に対する「心の健康教育」

### 3.1 実践の概要

先にも述べたように、これからの養護教諭は、生徒の人間関係力を育成するために、「保健室の中」での個人を対象とした心のケアだけにとどまらず、「保健室の外」での集団を対象とする「心の健康教育」を積極的に担っていくことが求められている。ここでは、平成22年度に、養護教諭（筆者）が、各学年の学級担任の協力を得て、学級集団に対して行った「心の健康教育」の取り組みを紹介したい。

養護教諭による、学級集団を対象とする「心の健康教育」の実践研究を構想するに当たっては、生徒の人間関係力の育成を目指し、中学校3年間で、それぞれの学年で重点的に身につけさせたい3項目の力を設定し、学年間で系統立てた「心の健康教育」を実践することにした。3項目の力とは、「自己分析」「自己理解」「他者理解」である。3項目の力をそれぞれ高めることが、人間関係力という総合的な力を育成することになると考えた。3項目の力を効果的に高めるための手段として、学級集団に対して実

施可能なカウンセリング技法を取り入れることにした。

すなわち、1年生には、おもに自己分析をねらいとしてエゴグラム、2年生には、おもに自己理解をねらいとしてロールレタリング、3年生には、おもに自己理解と他者理解をねらいとしてアサーショントレーニングを実施した。それぞれの学年で学んだことは、「健康ファイル」にポートフォリオとして残し、一人ひとりの生徒が、それまでの学びを振り返ることができるようにした（表1）。

表1 「学年別の達成目標とカウンセリング技法の選択」

	達成目標	教科との関連	異学年交流
1年生 自己分析	客観的に自己分析することにより長所と短所を知り自分を受け入れ、よりよい自分になるための意欲をもつ。	未：ライフスタイルと健康 保：健康な生活と疾病の予防 国：パンフレットのお礼状	附属小6年生からの質問に答える。
カウンセリング技法	エゴグラム 効果：自己分析力の向上・自尊心の高揚		
活動内容	エゴグラムで自己分析し、理想の自分に近づくための行動を実践し変容を見る。 ①自己分析と他者分析（リフレーミング） ②エゴグラムの実施 ③分析 ④理想の自分像に近づくための行動実践 ⑤評価（2回目のエゴグラム）		
	達成目標	教科との関連	異学年交流
2年生 自己理解	自分自身を価値ある存在としてとらえ、自分の心を表現することができる。	未：食産業と健康 国：新1年生へのパンフレット作り	後輩の悩みについて1年生での経験からアドバイスをする。
カウンセリング技法	ロールレタリング 効果：ストレス解消・自尊心の高揚・共感性の向上		
活動内容	①手紙を送る相手を設定し、相手に自分が思っていることや感じていることを思いのままに書き出していく。 ②数日間期間をあげて、今度はその手紙に対しての返事を相手の立場になって書く。 ③ロールレタリング後の感想を書き留めておく。		
	達成目標	教科との関連	異学年交流
3年生 自己理解・他者理解	自分を表現しつつも相手の意見を取り入れ、よりよい答えを見出すことができる。	未：貿易と健康 技・家：ともに生きるわたしたち 保：心身の機能の発達と心の健康 国：みんなからみんなへ「ありがとう」 時を越える手紙	もうすぐ3年生になる2年生へメッセージを送る。 将来の自分へのメッセージを送る。
カウンセリング技法	ロールレタリング2 アサーショントレーニング 効果：人間関係力を高める		
活動内容	①ロールレタリングの第2段階で、相手の立場になって自分の思いを働かせ、他者の思いを汲み取ることをねらいとして行なう。 ②アサーショントレーニングで、日常でよく起こる問題を場面設定し、相手も自分も納得できるようにスキルトレーニングを行う。		

\*教科との関連 国：国語科 技・家：技術家庭科 保：保健体育科 未：未来志向科



### 3.2 第1学年の実践

1年生には、自分を客観的に見つめる手段として、学活の時間に「エゴグラム」を実施した。自分がイメージする自分とエゴグラムの分析によって分かった自分との差異に驚く者もいれば、予想通りの分析結果に納得する者もいた。

この活動の目的は、エゴグラムの分析結果をそのまま受け入れることではない。その結果をふまえて自分を見つめ直すことがねらいである。そこで、自分がイメージする自分と、級友から見たイメージをワークシートに記入する作業も取り入れた。事前に実施した「心のアンケート」では、全体的に自尊心が低い傾向が見られ、自分のイメージを記入する欄には、長所をあげる生徒が少なかった。ただし、級友から見た自分のよさを知ることによって、自分にもっと自信をもってよいと考えるようになった生徒もいたのではないかとと思われる。

1回目のエゴグラムの分析結果から、理想の自分に近づくための具体的な行動を資料提示し、それを参考に毎日の過ごし方を見直させた。そして、1ヶ月後に、再度エゴグラムを実施した。

生徒の感想では、エゴグラムの分析によって分かった自分のことを考えながら生活することで、2回目のエゴグラムの結果に変化が生じたことに驚く生徒もいれば、やはり自分は自分であって、そう簡単に変わるものではないと改めて感じた生徒もいた。どちらにせよ、自分を見つめる機会となり、自分自身と向き合う貴重な時間となった。

### 3.3 第3学年の実践

3年生には、高校進学を間近にひかえ、新しい環境のなかで人間関係を作ること意識し、よりよい人間関係を築くためのアサーショントレーニングを実施した。中学生の友人付き合いのなかで起こりやすい事例をもとに、自分も相手も大切にするアサーションの仕方を考え、ロールプレイを行った。その際、人間関係において起こった問題を解決するための、適切なアサーションのポイントを掲示した(図1)。

#### アサーションのパターン

- ① ありのままの事実を述べる
- ② 自分の意思を伝える
- ③ 一緒に解決するための提案をする

図1 アサーションのパターン

今回の事例にあげた場面だけでなく、他の場面でもこのポイントを押さえて対処することでアサーティブな関係を作ることができることを学び、生徒たちは、今後の人間関係づくりに前向きな姿勢をもつことができたのではないかとと思われる(図2)。

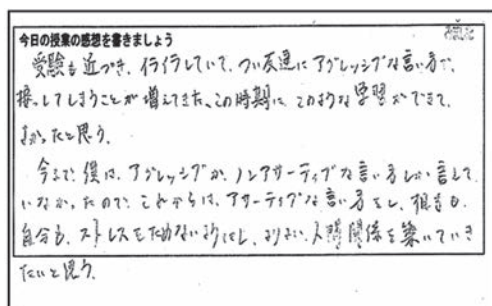


図2 生徒による授業の感想

## 4 ロールレタリング技法を用いた「心の健康教育」

2年生には、ロールレタリング技法を用いて「心の健康教育」を実施した。ロールレタリングとは、自分自身が自己と他者の双方の役割を演じて、往復書簡をする心理技法である。ゲシュタルト療法の「空椅子の技法」をヒントに、春口徳雄氏によって開発されたものである。個人がまず他者に向けて手紙を書き、次に他者の立場からその手紙に返事を書くという自己カウンセリングの手法である。

これを開発した春口氏は、ロールレタリングの臨床的効果として、1. 文章化することによ

る思考・感情の明確化，2．自己の心情をさらけ出すことによるカタルシス作用，3．自己を他者の身におくことによる他者受容，4．自己と他者，双方からの視点の獲得による人間関係の客観化，5．自己の非論理的・不合理な思考への気づき，の5つを挙げている（春口，1987）。

ただし，学級集団に対してロールレタリングを初めて実施するに当たっては，自分の気持ちを「書く」ことでストレスと上手に向き合うという，ストレス・コーピングの方法の一つとして，これを取り上げた。ロールレタリングを心理技法としてではなく，ストレス・コーピングの方法の一つとして説明するほうが，生徒たちに受け入れられやすく，また彼らの実態にかみ

合っていると考えたからである。

事前に行った「心のアンケート」の結果では，「いらいらすることがよくある」と答えた生徒が76％を占めていた。本校生徒の特徴として，勉強に対してストレスを感じている割合が高く，高校入試に直面する3年生になると，さらに大きなストレスを抱えることになる予測される。そこで，2年生の時にストレスとの上手な向き合い方について学んでおくことが有効だと考えて，ロールレタリングを実施する事前指導として，ストレッサーとストレス・コーピングについて学習することにした。ロールレタリングの実施方法，および当日（平成22年11月，第1回目）の指導案は，以下の通りである。

#### 【実施方法】

- ・ 実施時間について  
1回を15分間とし，静かな雰囲気で書かせる。書き終わった生徒がいても，静かに待たせておく。
- ・ 期間について  
隔週1回とする。（1週間後に返事を書く）
- ・ 内容について  
教師がテーマを掲示し，その内容を自由に書かせる。テーマはあらかじめ選択しているが，クラスの状況により変更も可能。ただしクラス単位で統一しておくこと。
- ・ 配布回収について  
手紙は，直接，教師が一人ひとりの机に置いていき，一人ひとり回収していく。手紙は封筒に入れ，教師が保管する。原則は封をするが，教師側に知ってもらいたい場合は封をしないことを周知する。
- ・ 記入の仕方について  
書いた内容は友人，親，教師には見せないの为本音で書くように指導する。筆記用具（色つきペンやマジックペンも可）や書く形式も自由とする。テーマについて経験がない場合には，想像して書くようながす。

第2学年 心の健康教育 「ストレスと上手に付き合う方法を知ろう」

① 目 標

- ストレスの受け止め方を知り、自分の中で解決する方法を知る。
- 継続的にロールレタリングを実践することにより、自分のストレスに気付くことができる。

② 準備物

生徒：マジック（太字） 筆記用具 教師：ロールレタリング用紙 封筒（小・大）

③ 事前準備

- ・心のアンケート

④ 学習指導過程

学習の流れ	学習内容および学習活動	教師の活動・支援
<pre> graph TD     St[St.] --&gt; Prompt[学習課題の提示]     Prompt --&gt; Pursuit(課題追求)     Pursuit --&gt; Pub[発表]     Pub --&gt; Ch{Ch.}     Ch --&gt; Sum(まとめ)     Sum --&gt; End[End]         </pre>	<p>1 「ストレス」の意味を知る。</p> <p>(1) 自由に思いつく言葉を発表する。</p> <p>(2) 「ストレス」とは何か考える。</p> <p>・問題を解決することで、自分の成長へとつながることに気付く。(ストレスは全て悪いものではない)</p> <p>2 本時の課題を知る。</p> <p>「ストレス」と上手に付き合う方法を知ろう。</p> <p>3 ストレス対処法を考える。</p> <p>(1) ストレスを感じにくい受け止め方（認知）を知る。</p> <p>(2) 自分なりのストレス対処法を考える。</p> <p>(3) グループで意見交流する。</p> <p>(4) 全体に向けて発表する。</p> <p>4 ストレス対処法をまとめる。</p> <p>(1) 他の発表内容を取り入れる。</p> <p>(2) ロールレタリングを理解する。</p> <p>(3) ロールレタリングをする。</p> <p>テーマ「うまくいかない○○へ」</p> <p>5 まとめをする。</p>	<p>○アンケート結果より、ストレスを感じている生徒の割合を提示する。</p> <p>○「ストレス」から想像する言葉を例として3つあげる「ストレッサー・反応・対処法」の3つに意図的に分けながら板書をする。</p> <p>○生徒から出た意見を3つの観点をもとに板書する。</p> <p>○ストレッサーにあげられたものは成長に必要なものであることを伝える。</p> <p>○ストレスとなりうるものに対する受け止め方（認知）と対応について学ぶことを確認する。</p> <p>○事例を出し、同じ状況でも受け止め方が人によって違うことに気付かせ、ストレスを強くさせない受け止め方を選ぶとよいことを伝える。</p> <p>○ストレス対処法をグループに分けて記入させる。教師側の例を出し、分け方を示す。</p> <p>○発表を聞き、参考にしたいストレス対処法もワークシートに記入させる。</p> <p>○ストレス対処法としてロールレタリングの効果と方法について説明する。</p> <p>○落ち着いて手紙が書ける雰囲気を作る。</p> <p>○相手は自分でも自分以外でも良いこととする。</p>

学級集団へのロールレタリングは、平成22年度から23年度にかけて、合計3回実施した。3回のテーマ設定は、下の通りである。往復書簡のインターバルについては、最初の予定では、1週間後に返事を書くようにしていたが、生徒

のほうから時間をもう少しあけて自分の手紙を読んでみたいという要望があったので、2回目は2週間後に返事を書き、3回目は年度をまたいだ一ヵ月後に返事を書くようにした。

#### ロールレタリングのテーマ

	段階	
11月	ストレスを発散する段階	① 私→うまくいかない〇〇へ ② うまくいかない〇〇→私へ
1月	自分を価値あるものと捉える段階	③ 私→大切な〇〇へ ④ 大切な〇〇→私へ
3月	自分自身の向上心を高める段階	⑤ 私→1年後の私へ ⑥ 1年後の私→私へ

さて、平成22年11月に実施した1回目のロールレタリングから、事例を一つだけ取り上げてみよう。

＜私から → うまくいかない〇〇へ＞

「10月ぐらいのとき、友達が〇〇のことをあまり良く思っていないことに気づきました。私は、□□□□□□のころからずっと仲が良く、とても大切な友達だったけれど他人とちがう意見をいったときどう思われるかが不安でけっきょくははっきり言えないまま〇〇と話す機会が少なくなり、今ではもう1か月に5回ぐらいしか話せなくなりました。本当はずっとしゃべっていたいぐらいなのに他人に私が悪く思われるのがいやで話すといっても人がいないところでぐらいだけれど、本当は□□□□□□□□です。自分の意見が言えなかったせいで仲間はずれになってしまっでごめんなさい。いつかみんながまた仲良くなるように…。」

＜うまくいかない〇〇から → 私へ＞

「手紙を読んでいると自分をせめすぎているような気がします。たしかにケンカして仲が悪くなったところもある人が同じグループにいたけれど、今ではその人がいないときにできるだけ話せるようになったし、新しい友達をつくる

ことができています。図書室とкаろうかでも前よりしゃべるようになり、みんなで楽しくすごせる日も近くなっていると思います。またみんなで楽しくすごせる日が少しでもはやくくるように願っています。」

私から→うまくいかない〇〇への手紙のなかで、私（女子生徒）は、仲良しグループのなかで孤立している〇〇（実は、男子生徒）のことを心配している。どうやら、グループのなかで影響力のある仲間とケンカをしたことから、〇〇が悪く思われるようになり、影響力のある仲間と同調して〇〇を孤立させようとする空気が広がったようである。私（女子生徒）もその空気の圧力に屈している。しかし、文章に書くことで、そのような自分を反省的にとらえ、弱い自分を責めている。中学生にとって、支配的な空気への同調を反省的にとらえ返すことは、なかなか難しいことである。

うまくいかない〇〇から→私への手紙のなかで、私は〇〇と役割を交換し、男子生徒の立場から返事を書いている。男子生徒からすると、私（女子生徒）は、自分を責めすぎているような気がする。事態は、少しずつよい方向に向かっている。そのことを〇〇（男子生徒）は、心配している私よりも長い目で見ているようで



ある。ひょっとすると、女子生徒のグループ依存と孤立化への恐れそのものが、男子生徒の問題を大きく見せていたのかもしれない。

生徒には、ストレス・コーピングの方法の一つとして紹介し、実施したロールレタリングであるが、実際にやってみたところの効用は、ストレスの発散につきるものではない。他者への共感性を高め、余裕をもって自分の問題と向き合うことができるなど、人間関係力の育成に役立つものである。

最後に、私から→うまくいかない○○への手紙と、うまくいかない○○から→私への手紙を往復した後の生徒の感想を3つ紹介する。

1. 前回、自分が書いた手紙を受け取って、どう思いましたか。

「つい1週間前はこ～んなことと思ってたんだな～って思いました。客観的によんで、おもしろかったです。でも、悩みがあるのって、幸せですね。」

「変な感じがした。今とは気持ちが変わっていた。」

「うわーなつかしい!!! なんか、変な感じ。」

2. 今日は相手の立場になって、返事を書きました。その感想を教えてください。

「自分の手紙を客観的によんで、その人の立場にたって返事を書くのは、むずかしかったです。でも、たのしかったです。すっきりしました～??」

「いろいろ厳しいことを書いてストレス発散できた。変な感じがした。」

「いがいと書きにくかった。けど、やっぱり、なんか変な感じ。」

3. ロールレタリング（手紙の往復）をした感想を教えてください。

「ふだん、口に出せないようなあぶないコトもぶちまくことができ、すっきりしました。」

「自分に向けて自分が書くのは不思議な感じがした。1枚目の手紙はあとで見るとくだらないことを書いていたと思った。返事の時には客

観的になった。」

「変な感じがした。ちょっと前のコトなのに、今の自分とは全然ちがうし…。時がすぎると自分の気持ちや心情も、こんなに変わるなんて、けっこう意外でした。」

生徒の人間関係力を育成するために、養護教諭が各学年の担任と協力して、学級単位で行った「中学生の心の健康教育」の取り組みについて、ロールレタリング技法を用いた実践を中心に報告した。「保健室の中」での活動にとどまらない、生徒集団を対象とする予防開発的な取り組みの提案と実践により、学校教職員の心の健康教育に対する関心を高めることができたように思う。

なお、本研究は、学部・附属学校園共同研究機構が行う2010年度の学部・附属学校園共同研究プロジェクトとして実施されたものである。

#### 引用文献

春口徳雄（1987）『ロールレタリング入門―役割交換書簡法―』、創元社