第 26 回　佐瀬竜一さん（常葉大学）

日本心理学会若手の会コラムリレーでは，若手のみなさまに，ご活躍されている領域や普段の生活についてご紹介いただきます。
第 26 回目は，佐瀬竜一さん（常葉大学）にご執筆いただきました。

ロールレタリング

私は臨床心理学・健康心理学を専門に研究や実践に取り組んでいます。一貫して自律訓練法の研究や実践に取り組んでいますが、近年はロールレタリングの研究にも取り組んでいます。ロールレタリングは、複数の立場や視点の間で交わされるメッセージを書記的に表現する心理療法（心理教育方法）です。まず誰かに手紙を書き、その後書いた相手に成り代わって自分への返信を書くという 1 人 2 役を紙面上で演じるという方法です。

この 1 人 2 役、複数の役割を担う、演じるロールレタリングは自己の多面性や複雑性、役割取得能力を段階的に高める、引き出すことができる方法であると研究や実践を通して実感しております。自他の多面性・複雑性、多様な役割への気づきや一定の配慮は、今後ますますの多様化・国際化が予想される現代社会では必要不可欠であり、ロールレタリングは社会で生きていくために必要な力を身につけるためにも有効な方法であると思います。昨年には役割交換書簡法・ロールレタリング学会も設立されました。興味のある方は是非 HP をご参照いただければ幸いです。

佐瀬竜一さん（Ryuichi SASE）
【ご所属】常葉大学　教育学部
【ご連絡先】〒420-0911 静岡県静岡市葵区瀬名 1-22-1　静岡キャンパス/瀬名校舎
【その他】https://jarl-rrlw.jimdo.com/（役割交換書簡法・ロールレタリング学会）