

個人で取り組むロールレタリングを試みた実践の報告

仲嶺 真（東京未来大学モチベーション行動科学部）
上條 菜美子（東京成徳大学）
大西 智予（香美市役所定住推進課）
村田 理恵（香美市役所定住推進課）

ロールレタリングとは、想定した対象に向かって手紙を書いた後、想定した対象の役割になりきって返信を書くことで、他者との関係を考える心理技法である。ロールレタリングを実施する際は支援者の存在が必須であると指摘されているものの、個人でロールレタリングに取り組めるようになれば、人間関係に悩みを抱える者にとって有益であろう。そこで、本論文では、ロールレタリングを個人で取り組んだ「モチベーション改善講座」についての実践報告を行った。同講座には5名が参加した。想定他者に対する手紙を書いた後、他者の役になりきって自分への手紙を書くというロールレタリングを各自で取り組むよう求めた。その結果、全体的には肯定的な感想を得られたものの、一部、ネガティブな感情や、ロールレタリングの困難さが報告された。これらの結果に基づき、個人で取り組むロールレタリングはセルフケアの一環として位置づけた方が望ましいこと、返信を書くタイミングは自分の気持ちが落ち着いた時が望ましいことが指摘された。今回のような実践に心理学者が取り組むことは、研究としても社会還元としても有用であることが議論された。

キーワード：ロールレタリング、モチベーション、ストレスマネジメント、筆記開示、アクションリサーチ

本論文は、「モチベーション改善講座」で実施した、ロールレタリングを個人で行う試みについての実践報告である。

ロールレタリングとは

ロールレタリング（以下、RL：Role Lettering）とは、「誰にも読まれないことを前提に、役割をとって「手紙」を書くことによって自分自身をみつめ、他者との関係を考える心理技法である」（岡本，2012，p. iii）。具体的には、特定の他者を受け取り手として想定して手紙を書き（私からあなたへ）、それを受け取った相手の役になりきって自分に対する返事を書く（あなたから私へ）という1人2役で文通を行う（足立，2018）。ゲシュタルト療法のエンプティ・チェア・テクニクにヒントを得て考案された日本発祥の技法で、役割交換書簡法とも呼ばれている（岡本，2007；佐藤・原田・内野，2014）。RLの効果としては、吐き出しによるカタルシス効果、自己理解（相反する感情への気づき、自己の問題行動に対する気づき）、他者理解、自己受容と他者受容、自己表現力の向上、認知と行動の変化、性格の変化がある（岡本，2012）。

RLは非行少年の矯正教育場面において発祥したことから、あなたから私へという相手の立場に立って手紙を書くことで他者への共感等を育む点（他者

理解）が強調されてしまう側面がある。しかし、自分の感情の吐き出しが終わらないままに相手の立場に立ってしまうことは逆効果であると指摘されている（岡本，2012，2013）。岡本（2012）によれば、手紙の相手に対して抱く自分の感情を吐き出すことがRLの本質であり、相手への手紙によって感情をすべて吐き出すことができれば、相手から私への手紙（つまり役割交換）がなくとも効果が得られるとされる。自己理解が深まることで、「相手にも事情があったのかもしれない」などのように自然と他者理解も深まるとされる。役割交換が主ではなく、感情の吐き出しが主なのであれば、RLは一種の筆記開示とも言える。

筆記開示とは

筆記開示とは、トラウマを含む不快な出来事に対して抱く感情を、書き方等は気にせず自由な発想のもとで数日間連続15-30分程度集中して書き出す技法である（遠藤・湯川，2018；Pennebaker，1997；Pennebaker & Beall，1986；佐藤，2012）。心身の健康にとって良い影響があることが示されており、その影響メカニズムの要は馴化と認知的再体制化であるとされる（佐藤，2012）。つまり、嫌な出来事によって抱えた感情を繰り返し書くことで、その出来事に慣れが生じてストレス反応が生じにくくなったり、繰り返し書くことで馴化が生じるとともに嫌な

出来事の意味が見出され、ストレス反応が低下したりする。RLを筆記開示の一種と捉えるのであれば、RLも同様のメカニズムでストレス反応の低下が生じていると想定される。

RLと筆記開示の相違点

では、RLと筆記開示とで何が違うのかというと、想定他者の存在であろう。筆記開示は自己の感情の吐き出しに焦点化している一方、RLは感情の吐き出しに加えて、手紙の宛先（想定他者）が存在する。そのような想定他者へ手紙を書くこと、そして、自分が想定他者になりきって想定他者からの返信をもらうという取り組みを行うことで「承認」（想定された承認）が生まれることがRLと筆記開示との大きく異なる点であろう（足立，2018）。RLと筆記開示に共通するメカニズムである認知的再体制化を踏まえると、筆記開示は不快な出来事に対する自己の中での意味づけが促進され、RLは他者との関係の中での意味づけが促進されるという違いが考えられる。そのため、RLは人間関係が改善していく技法（岡本，2012）として位置づけられているのであろう。換言すれば、筆記開示は感情の吐き出しに焦点化した技法、RLは自己理解と他者理解の深化に焦点化した技法とも言える¹。

RLに取り組むための要件

このような筆記開示とは異なる有効性（人間関係の改善）をもつRLには、取り組むための要件が3つある（岡本，2012）。第一に、RLを書こうという気持ちである。当然のことながら無理矢理書いても意味はなく、RLに取り組んでも良いという心構えは必須である。第二に、抱えている葛藤を解決したいという意欲である。人間関係において生じている問題などを解決したいと思っていなければ解決は見込めない。葛藤の解決を望んでおり、かつ、RLに取り組む気持ちがあることが必要である。第三に、感情の吐き出しを後押しする支援者の存在である。自分が抱える負の感情を吐き出すことは容易ではないため、それを支援する者の存在が必要である。また、吐き出し後にそれを支援者が受けとめることによって、感情を溜め込まなくても良いなどの学び直しが起こる。これらの要件を満たすことが効果的なRLにとっては必要であるとされる。

このうち、第一と第二の要件は必須であろう。取り組む意欲のない相手に無理矢理取り組ませるRLに効果

があるとは考えられない。しかし、第三の要件に関しては改善の余地があると考えられる。筆記開示は支援者を必ずしも必要とせず、個人で実施することが可能である。筆記開示と同じく感情の吐き出しが重要なのであれば、RLも同様に個人で取り組める余地があるであろう。確かに支援者が存在した方がより良い効果を得られるであろうものの、人間関係の改善という筆記開示と異なる利点をもつRLも筆記開示と同様に個人で取り組めるようになれば、人間関係に関する悩みを抱える人にとっては有益であろう。

実際、不快な出来事ではないものの、「将来の自分」に対するRLを支援者なしで行う取り組みが実施され、自己像の明確化などの良い効果が得られている（Chishima & Wilson, 2020; 中嶋・山本, 2007）。また、ネガティブ体験に対するRLを集団で実施する研究も近年進められており（足立，2018）、RLを個人で取り組む試みが検討されていると考えられる。

本論文の目的

以上のようなRLを個人で取り組む試みに資することを鑑み、本論文ではRLに個人で取り組んだ「モチベーション改善講座」という実践の報告を行う。少数の対象者に実施した事例報告ではあるものの、成人を対象にRLを行った実践を報告する本論文は資料的価値を有すると考えられる。

方法

「モチベーション改善講座」の概要

「モチベーション改善講座」は高知県香美市が主催する地域講座の一つであった。「気持ちを整える」というコンセプトのもとで講座の依頼を受けた第一著者が、事業担当者やその他の著者と相談しながら企画内容を詰めた結果、今回の「モチベーション改善講座」が2019年12月に開催された。

参加者募集の方法

高知県が有するシステムや香美市の広報を利用して講座を告知した。日常生活のなかで感じるモヤモヤした気持ちを整理する講座であること、RL（手紙を使って気持ちを整理する方法）をすること、お昼を挟んで午前と午後に実施されることが告知された。そのほかに、ファシリテーター名、開催場所、スケジュール

ル、定員、参加対象者、参加費用（昼食代500円、講座無料）、問い合わせ先、注意事項も掲載された。申し込み方法は、システムを通じて申し込むか、香美市へのメールまたは電話であった。

当日の流れ

午前中に往信を書き、昼食を含めた昼休みを挟んで、午後に返信を書くという流れで講座は進んだ。

具体的なスケジュールとしては、開会の挨拶の後、気持ちをほぐすことを意図して、スタッフも含めた参加者全員で円になって約40分の雑談を行った。その後、RLの説明を行った。具体的には、RLとは何か、RLにはどのような効果があるのか、RLに取り組むための要件とは何か、RLを具体的にどのように書くか、RLの具体例、RLを書く際の約束事を説明した。その後、参加者に対して、隣の人が見えないように部屋の壁際にある机への移動を求め、全員が着席したのを確認して、主催者側で用意した便箋へ往信を書くように求めた。往信を書く時間は約30分を設けた。書いている間、主催者は別室にて待機していた。全員が書き終えたことを確認した後、手紙は封筒に封入し、箱への「投函」を求めた。その後、1時間半ほどの休憩を挟んで、返信を書く時間を設けた。返信を書く前に、午前中の手紙を参加者に「配達」し、「まだ気持ちを書き足りない場合は手紙を開けずに、もう1通往信を書くこと」、「ある程度すっきりした場合は、手紙を開けて読み、自分が相手の立場に立ったとしたらどういう返信をするかを考えて返信を出してみることを説明した。参加者が手紙を書いている間、主催者は別室にて待機した。約30分の時間を設け、全員が書き終えたことを確認した後、手紙は封筒へ封入し、箱への「投函」を求めた。その後、感想シートへの記入を求め、最後に全員で感想を共有し合い、講座を終了した。なお、講座終了の際に午後の時間に書いた手紙を参加者へ返却した。

参加者および報告するデータ

「モチベーション改善講座」には女性2名（40代）、男性3名（30、40、50代各1名）が参加した。本論文では感想シートに記入された事項を中心に報告する。

感想シートの内容

感想シートは、「今の気持ち」「手紙を書いた感想」「講座に関する意見」で構成された。

今の気持ちとしては、「今のお気持ちにあてはまる言葉に○をしてください。」と教示した上で、31の感情語から複数選択での回答を求めた²。

手紙を書いた感想としては、「2通の手紙を書いてみての感想（気づいたこと、考えたこと、感じたことなど）をお聞かせください。」と教示した上で、自由記述での回答を求めた。

講座に関する意見としては、「そのほか、本講座に対するご感想・ご意見・ご要望がありましたらお聞かせください。」と教示した上で、自由記述での回答を求めた。

倫理的配慮

本研究では「日本心理学会倫理規程」に則り、以下のような手続きを経て、参加者および主催団体から研究協力への同意を得た。

参加者への説明

参加者には、研究概要を説明した後、調査で得られた結果によって参加者に不利益は生じないこと、本人の自由意志による参加であること、研究協力の中止による不利益は生じないこと、同意後も随時撤回できること、同意しない場合でも不利益が生じないこと、個人情報厳重に管理されること、個人が特定されないように分析および発表をすることについて口頭および書面で説明し、同意を得た。

後日、本論文を参加者に送付するとともに、改めて倫理的配慮の説明を書面にて行い、問題がある場合は第一著者に連絡するようにお願いした。

主催団体への説明

研究実施および論文化に関して、参加者と同様の説明を口頭および文章にて担当者に行い、承諾を得た。

結果

本論文は事例報告を意図しているため、以下は感想シートの内容をそのまま報告した。ただし、可読性のために文意を変えないように一部の文言を修正し、

個人の特定を避けるため性別は表記しなかった³。

RL後の気持ち

RL後に報告された感情語はTable 1に示した (Table 1)。「安心する」「リラックス」「満足」などの快感情が報告される一方で、「怒り」などの負の感情のみが報告されたり、快感情と負の感情の両方が報告されたりもした。また、参加者の中には、感想シートを選択肢にはなかった「納得」という感情を追加で記入した人が1名いた。

RL後の感想

RL後の感想はTable 2に示した。なお、後の感想共有時間の際に、ほとんどの人が返信の手紙を書いていたことが参加者の発言から明らかとなった。

感想を一覧すると、全員が何かしらの気づきを

得ていたことが述べられていた。また、RLで得られる「他者理解」の効果に明示的に言及していた感想（「書き出したものを時間をおいて改めて見ると思った以上に冷静に受け止められ、また相手も人間なんだなと余裕がもてた。」）も存在した。加えて、書き続けることによるカタルシス効果に言及した感想（「午前のロールレタリングはもよもよを書き続けていると、最初は怒りのような感情、言葉が湧いてきて、最後は希望のような感情が出てきました。書き続けることで、頭でだけ考えて堂々巡りにならず、これがセルフ・リフレッシュになるのかなと思いました。」）も存在した。

一方、返信（相手から自分へ）の手紙の難しさに言及する感想（「相手から自分への手紙は難しかったです。今は嫌な気持ちを思い出してしまい、少しイラっとした気持ちになっています。」）もみられた。

Table 1 RL後に報告された感情

| ID | 回答された単語 |
|----|---------------------------------------|
| 1 | 安心する スッキリ 癒し リラックス |
| 2 | 怒り |
| 3 | 安心する ドキドキ つらい 怒り 苦しい 後悔 不安 スッキリ 満足 納得 |
| 4 | スッキリ 癒し リラックス |
| 5 | 爽快 満足 |

Table 2 RL後の感想

| ID | 感想 |
|----|---|
| 1 | 午前のロールレタリングはもよもよを書き続けていると、最初は怒りのような感情、言葉が湧いてきて、最後は希望のような感情が出てきました。書き続けることで、頭でだけ考えて堂々巡りにならず、これがセルフ・リフレッシュになるのかなと思いました。午後は、美味しいピザと、書き出したことで満足したのか、眠気が出てきました。今日の作業が浄化となったのかスッキリしました。 |
| 2 | 自分が何を嫌だと思っているか、感じているかが、文字にして見るとはっきり認識できて良かったです。反対の立場だったら同じようにするしかないこともありましたが、自分の考えなので相手が理解できなかった部分もありました。相手から自分への手紙は難しかったです。今は嫌な気持ちを思い出してしまい、少しイラっとした気持ちになっています。 |
| 3 | 1回目は書いた感情に支配されてしんどかった。2回目は書いたことでスッキリした気分になりました。ピザが美味しかったからだけでないことを信じたいです。 |
| 4 | どう返してくるのかってことを考えた時に相手が変わる意思のないものを変えようとするのは難しいということが頭に浮かんだ。相手を変えようとする時どのようにして変えるのか。強制する、環境を変えるなど、何らかのアクションを起こさないと内心であれこれ考えていても変わらないということがわかった。 |
| 5 | 書き出したものを時間をおいて改めて見ると思った以上に冷静に受け止められ、また相手も人間なんだなと余裕がもてた。 |

注) 感想の中に「ピザ」とあるのは、昼食がピザであったためである。

講座への感想

講座への感想はTable 3に示した。講座への肯定的な意見が述べられた一方で、RLの限界についての感想（「たぶん繰り返しのリフレッシュと多少の努力が必要だと思うので、この後、日々どうしたら良いのか先生にお聞きしたいと思います。」）もみられた。なお、「この後」というのは、感想シート記入後の感想共有時間を指している。

考察

「モチベーション改善講座」においてRLを個人で取り組む試みを実施した結果、ほとんどの参加者から肯定的な回答を得た。この結果を素直に受け取れば、支援者がいなくとも、RLを個人で取り組める可能性があることが示唆される。

しかし、負の感情が報告されたこと、RLの難しさに言及する感想が記述されたことを踏まえると、RLに個人で取り組むためには取り組み方の改善が必要であろう。改善を目指していく上で考えなければならない点として今回の講座からは2点があげられる。

第一は対象とする出来事の不快の程度である。不快な出来事に対する筆記開示では、書いた後一時的に気分の悪化が生じることがあるとされることから（足立, 2015; Smyth, 1998）、「書いた感情に支配されてしんどかった」という今回の感想は、RLでも同様のことが生じたと考えることもできる⁴。しかし、筆記開示では、たとえば、抑うつ症状のある人にとって逆効果の可能性がある（Takagi & Ohira, 2004）などのように、場合によってはネガティブな結果が生じる可能性があること（石川・佐藤, 2011）、RLに個人で取り組む際に強い不快感を感じた場合、即座に支

援を受ける手立てがないことを踏まえると、RLで取り上げる出来事の不快の程度が大きければ、個人では対処できず、逆効果の可能性もありうる。したがって、個人で取り組むRLは、極端に不快な出来事への対処、つまり精神的不健康の改善としてよりも、日常的に生じる不快感を低減するためのセルフケア、あるいは、健康維持の一環のための活動として位置づけた方が望ましいと考えられる。

第二は、返信を書くタイミングである。今回の講座では、先行研究（Chishima & Wilson, 2020; 岡本, 2007; 岡本, 2012）を参考に、手紙を書く相手を決め、その人に向けて手紙（往信）を書き、1時間半ほど経過した後に相手から自分に向けての手紙（返信）を書くという流れでRLを構成した。その際、必ずしも返信を書く必要はないと教示していたものの、ほとんどが返信を書いた。RLの特徴は、想定他者からの返信を自分がその役割になりきって書くという点にあり、今回はそのための講座であることから、参加者があえて返信を書いた可能性はある。しかし、「相手から自分への手紙は難しかったです。今は嫌な気持ちを思い出してしまい少しイラッとした気持ちになっています。」という感想を踏まえると、岡本（2012, 2013）が指摘するように、自分の感情の吐き出しが終わらないままに相手の立場に立ってしまうことは逆効果であると考えられる。個人でRLに取り組む際、返信を書くタイミングは、決められた（あるいは、予め決めた）タイミングではなく、自分の気持ちが落ち着いてきたときに書くことが望ましいと考えられる。参加者の感想を借りれば、「時間を置いて改めて見たときに思った以上に冷静に受け止めることができる」タイミングが、返信を書くタイミングとしてふさわしいと考えられる。

Table 3 講座への感想

| 感想 |
|---|
| 今日の講座の続きをまた受けてみたいです。 |
| お昼のピザが美味しかったです。先生とも話せたので楽しかったです。別の講座や続きがあれば参加してみたいです。 |
| たぶん繰り返しのリフレッシュと多少の努力が必要だと思うので、この後、日々どうしたら良いのか先生にお聞きしたいと思います。 |
| 私自身が心理学に興味があるからですが、ロールレタリング以外の生活に役立つ手法があれば学んでみたいです。ありがとうございました。 |

市民講座の展開可能性

以上のように、個人で取り組むRLという日常的に生じる不快感への対処法の可能性について、今回の講座では事例として検討し、比較的肯定的な結果を得た。ただし、このような結果自体、「心理学者がいたこと」によって部分的には生じている可能性はある。実際、講座に対する感想で述べられているように、心理学者が実施する市民講座には一定の需要があることから、その可能性は窺えるであろう。

しかし、それは決してネガティブなものではなく、精神的健康の向上、あるいは、ストレス反応の低減という目的を鑑みれば、むしろ望ましいと考えることもできる。すなわち、心理学者が街に出て研究知見を地域社会や地域住民に還元しながら、RLのような技法の研鑽を行うことで、さらなる精神的健康の向上、あるいは、ストレス反応の低減に貢献できる。本論文はこのようなアクションリサーチの事例報告としても位置づけられる。

また、このような講座は、本講座への感想にあったように、別の活動に対するモチベーションを高める可能性もある。講座との関連は明確ではないものの、ある参加者からは後日、「日々の生活への向き合い方が変わった」というモチベーションを改善したと考えられる報告も受けた。市民講座は、適切に実施できれば、様々な面での肯定的効果が得られる可能性があるであろう。

今回の参加者の肯定的反応をどのように考えるかは、今後の研究計画の洗練が必要である。しかし、研究対象への理解は、現場に出たときに最も進む。研究結果の還元という観点からも、研究の推進という観点からも、心理学者は定期的に街に出ていく必要があるであろう。

脚注

- 1 筆記開示には、パートナーとの関係について考えていることや感じたことを書くことによって、その関係の安定性が向上するなどの社会的効果もある (Slatcher & Pennebaker, 2006)。そのため、RLと筆記開示との違いは、それらの効果というよりも、具体的な実施法や焦点化の対象（自己の感情への焦点化か他者へ向けられた感情への焦点化か）にあると考えられる。
- 2 31の感情語は以下の通りであった。楽しい、ワクワク、安心する、嬉しい、悲しい、ドキドキ、さみしい、つらい、怒り、苦しい、動揺、驚き、後悔、幸せ、憎い、不安、恐怖、退屈、緊張、スッキリ、爽快、満足、感動、興奮、あわれ、孤独、ゆううつ、落胆、罪悪感、癒し、リラックス。
- 3 RLの効果の性差は現状では報告されていない。ただし、実証的検討はいまだ不十分であることも同様に指摘されている (足立, 2015, 2018)。
- 4 RLの効果についての実証的研究を概観した足立 (2015) によると、RLによる気分の悪化の報告はなかったとされている。

引用文献

- 足立 英彦 (2015) . ロールレタリングに関する効果研究の展望
——大学生の集団を対象とした予防的心理教育への
適用における可能性と課題—— 東京大学大学
院教育学研究科紀要, 54, 303-312.
- 足立 英彦 (2018) . 他者の視点に立ったネガティブな記
憶の捉え直しによる精神的健康の改善——
ロールレタリングを用いた予防的介入——
東京大学教育学研究科博士論文 [http://doi.
org/10.15083/00077809](http://doi.org/10.15083/00077809)
- Chishima, Y., & Wilson, A. E. (2020) . Conversation with a
future self: A letter-exchange exercise enhances
student self-continuity, career planning, and
academic thinking. *Self and Identity* DOI:
10.1080/15298868.2020.1754283
- 遠藤 寛子・湯川 進太郎 (2018) . 怒りの維持過程に基づいた
筆記開示法の検討——思考の未統合感に着目して
—— カウンセリング研究, 51, 81-93.
- 石川 万里子・佐藤 純 (2011) . 筆記介入研究の可能性と課題
——青年への援助方略として—— 筑波大学発達
臨床心理学研究, 22, 21-29.
- 中嶋 渥・山本 真利子 (2007) . 「就職後の自分」を用いたロー
ルレタリングが大学生の進路不決断と自尊感情に及
ぼす影響 久留米大学心理学研究, 6, 75-80.
- 岡本 茂樹 (2012) . ロールレタリング——手紙を書く心理療法
の理論と実践—— 金子書房
- 岡本 茂樹 (2013) . 反省させると犯罪者になります 新潮社
- 岡本 泰弘 (2007) . いじめや不登校から生徒を救え!!実践
“ロールレタリング” 北大路書房
- Pennebaker, J. W. (1997) . *Opening up: The healing power
of expressing emotions*. New York: Guilford.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986) . Confronting a
traumatic event: Toward an understanding of
inhibition and disease. *Journal of Abnormal
Psychology*, 95, 274-281.
- 佐藤 徳 (2012) . 筆記開示はなぜ効くのか——同一体験の継
続的な筆記による馴化と認知的再体制化の促進—
— 感情心理学研究, 19, 71-80.
- 佐藤 一郎・原田 純治・内野 成美 (2014) . 高校生の進路意
識に関する実践的研究——ロール・レタリングの手
法を用いて—— 教育実践総合センター紀要, 13,
191-200.
- Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2006) . How do I love
thee? Let me count the words: The social effects
of expressive writing. *Psychological Science*, 17,
660-664.
- Smyth, J. M. (1998) . Written emotional expression: Effect
size, outcome types, and moderating variables.
Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66,
174-184.
- Takagi, S., & Ohira, H. (2014) . Effects of expression and
inhibition of negative emotions on health, mood
states, and salivary secretory immunoglobulin
A in Japanese mildly depressed undergraduates.
Perceptual and Motor Skills, 98, 1187-1198.

A report on the practice of attempting a letter-exchange exercise conducted with individual.

Shin NAKAMINE (*Tokyo Future University*)

Namiko KAMIJO (*Tokyo Seitoku University*)

Tomoyo ONISHI (*Department of Housing Promotion, Kami City Hall*)

Rie MURATA (*Department of Housing Promotion, Kami City Hall*)

Roll lettering is a psychological technique to better the relationship with others by writing a letter to an imaginary target and then replying to it in the role of the target. Although it has been pointed out that the presence of a counsellor is essential to implement role lettering, it would be beneficial for those who have problems about the relations with others if they can carry out role lettering on their own. Therefore, this paper reported a practice on a "motivation improvement course" in which the role lettering was conducted as individuals. Five persons participated in the course. After writing a letter to an imaginary other, the participants were asked to write a letter to themselves as the role of the other. As a result, participants expressed their positive sentiments, but some negative feelings and difficulties in role lettering were reported. Based on these results, the following two desirable points were indicated: regarding an unassisted role lettering as a way of self-care; writing a reply when one's feelings are calmer. It is discussed that it is useful for psychologists to engage in this kind of practice as tool and result for research and benefiting society.

Key Words : role lettering, motivation, stress management, expressive writing, action research

—2020.10.19 受稿, 2021.1.15 受理—