

【研究報告】

自己の気づきを促すロールレタリングの教育効果

— 保健師教育課程に学ぶ学生の公衆衛生看護学実習の振り返りから —

榮田 絹代^{*1}, 眞崎 直子^{*2}, 松原 みゆき^{*1},
古賀 聖典^{*1}, 服部 智子^{*1}, 今田 菜摘^{*1}

【要旨】

目的は、A大学保健師教育課程の学生が公衆衛生看護学実習の振り返りの方法としてロールレタリング（以下RLと略す）を実施することで、自己の気づきが促進するかを検討することである。方法は、同意の得られた学生25名を対象に実習後にRLを実施した。RL前後に自尊感情尺度、RL後に想定書簡体験の振り返り票を用い分析した。また、自由記載による気づきをKJ法で分析した。結果、自尊感情は、RL後に有意に上昇した（ $p=0.045$ ）。RLの手紙の相手は、受容的な人として母親や指導者が多かった。また、RLによる実習の振り返りの気づきは、感情を素直に出し相手に受容してもらうことで、自己肯定感が増し幸せな気持ちになる等【自己肯定感】【実習への達成感】【思考の整理】ができる反面、【否定的感情に直面する辛さ】や【他者になりきることの難しさ】といった気づきが認められた。故に、RLにより自己の気づきが促進され、振り返りの方法としての教育的示唆が得られた。

【キーワード】 振り返り, 気づき, ロールレタリング

第I章 序 論

1. 研究の背景

近年、社会の急激な少子高齢化の進行による医療ニーズの増大と療養の場の多様化に的確に対応することが医療職には求められている。また地域医療を守り、国民に良質な医療、看護を提供していくために、保健師等看護職員の資質及び能力の一層の向上が求められている。保健師教育課程における公衆衛生看護学実習（以下実習と略す）については、自治体の改組や保健師の産休・育休など欠員の理由による実習受け入れの困難さ、実習学生に対し受け入れ人数が不足していることや、教員のマンパワー不足などがある（岸ら、2018）。そのため、指導体制等を工夫し、学生が経験した内容を効果的に振り返り、意味づける必要がある。

学生が実践を経験していく中には、さまざまな感情や思いが湧いてくる。学生が、どのような感情や思いをもったのかが、状況の捉え方に影響を与えるので、自分が何を感じたのかをそのままにしないことが経験としての質を高める（東、2009）。ゆえに、実習では、学生が知識や技術のみならず自分の感情

や思いを十分に振り返ることが大切である。

学びの振り返りに“看護におけるリフレクション”が看護実践の効果的な学習を可能とするツールとして注目されて久しいが、リフレクションの基本的スキルの中核概念は自己への気づきである。つまり、自分自身の価値観、信念、考え方の傾向・特性・強みや弱み、ものの感じ方の特徴など、自分を知るために自分自身としっかり向き合うことである（田村、2014）。この気づきを促す振り返りの方法として、筆者はロールレタリング（以下RLと略す）に着目した。

RLは、役割交換書簡法といわれ、ゲシュタルト療法の空椅子の技法を手紙に応用したものである。自分自身と他者という両方の視点にたち、役割交換を重ねながら双方から交互に手紙で自分の気持ちを伝える技法であり、この自己内対話を繰り返すことによって、自己の思考と感情に気づいていくものである。

RLの特徴は“相手の立場になって書く”ということである。まず、“相手の立場になる”とは、自分とは違う人格に身を置くことによって新しい視界が

* 1 日本赤十字広島看護大学

* 2 聖マリア学院大学

開け、自分の中に出来上がっていた認知の構造を停止し、他者の世界に入り、新しい視界から事態を見つめなおすということである(福島, 阿部, 1995)。自分を他者の目から引き離して捉えると、自分の考え、価値観、弱さや強さなど自己洞察や気づきも生まれやすい。相手の立場に立つことによって、共感が生まれ人間関係が築かれる。看護は相手の立場に立つことを求められ、共感する能力が必要とされる。そして共感する能力は訓練し培うことのできるものである。次に、書く効果として、Pennebaker (1997) は「書くという行為はそれぞれの事柄に非常に詳細に考え込むことになり、現実世界について学んだり対処したりするための非常に有益なスキルを獲得する」と述べている。書くことは、自分自身の考えや感情に対して洞察を深め、深い思考を伴う大切な行為となる。また、書くことは言語的表出による心理的安定と癒しがある。Freud (1895/1974, p.12) は言語で語ることが行動の代理物となり、現れた症状が軽減することを見出している。このように書くことは看護に必要な思考の訓練になり、心の安定にもなる。RLは相手の立場になって書くという行為から、自己洞察が深まり、感情や思考の傾向などの自己の気づきが促進されることが期待される。

本研究により、RLを用いて、実習についての振り返りを行うことで、自己の気づきが促進され気づきの内容が明らかになれば、保健師教育課程の学生(以下学生)の効果的な振り返りに貢献できる。

2. 研究の目的

本研究の目的は、RLを実施することにより、学生自身の気づきが促進されるかどうかを検証し、実習における自己の振り返りの方法としての教育的示唆を得ることである。

第Ⅱ章 文献検討

1988年～2019年までの医学中央雑誌WEB版にて、「ロールレタリング」をキーワードで検索した結果64件の文献が抽出された。「ロールレタリング」and「看護」では30件、その内「原著」では9件であった。「ロールレタリング」and「看護学生」17件、その内「原著」は4件であった。CiNii Articlesにて、「ロールレタリング」で検索した結果133件抽出され、「ロールレタリング」and「看護学生」で検索した結果4件の文献が抽出された。

RLの活用による対象者の気づきの促進と内容について、妊産婦・母子を対象のRLでは、母子関係の構築・子育て支援に効果があるといわれている(橋本, 2007;井頭, 2007;清田, 水野, 松島, 清田,

坂梨, 2013;松島, 田中, 清田, 清田, 坂梨, 2010)。また、介護者を対象にしたものは、ストレス緩和や心理的成長(高田, 田中, 赤井, 2013)が報告されている。援助者側の看護師を対象にしたものは、ストレスが緩和し、目標の明確化(Sekido, 2006)ができたとされている。心理・教育の領域でも、学生を対象にしたRLでは、自尊感情の上昇(岡本, 2019)自己肯定感の向上(三星, 2007)、共感性の向上・ストレス緩和(岡本, 2007)、“感情の安定・整理”“自己表現”“気づき・自己発見”“肯定的思考”(佐瀬, 2014)という効果があり、矯正教育分野では、人間関係等の改善(岡本, 2011, 2013)が報告されている。

看護学生を対象にした研究は4件あり、RLにより、自己及び他者理解や対人関係(榮田, 森田, 2016;下村, 松村, 内藤, 2008;下村, 松村, 杉野, 2004)、学習への動機付け(Sekido, 2007)の効果を明らかにしたものであった。その内、看護実習の振り返りは下村ら(2008)と榮田, 森田(2016)の2件であった。

このように対象も多岐にわたり、心理・教育領域や看護学領域と幅広く研究がなされ、看護教育においても効果が示唆されているが、実習におけるRLを活用した振り返りの効果を研究したものは見当たらない。

一方、実習における振り返りに関する研究は、保健師の卒業時の到達目標の達成度等を踏まえた学び(吉村, 栃本, 片倉, 2016)が中心であり、実習という実践の場で、その時に起こった感情や思いについて振り返るといった報告は見受けられない。

第Ⅲ章 方法

1. 研究デザイン

統制群なしの準実験研究

2. 研究対象

A大学の実習終了者30名のうち同意の得られた学生25名を研究対象者とした。A大学では実習Ⅰおよび実習Ⅱで保健師教育課程の実習を行っている。実習Ⅰは企業や学校に出向き、産業保健と学校保健の実際を学ぶ。内容は保健師を中心とした指導者から保健活動の実際を講義・演習・見学形式で学ぶことが中心で、学生が直接的な保健活動を行うことは少ない。そのため、対象者に直接的な保健活動を行うことのできる実習Ⅱを修了した学生を対象とした。実習Ⅱの概要は以下の通りである。

1) 実習Ⅱの概要

実習Ⅰでは産業保健、学校保健での実習を1週間

行い、実習Ⅱでは、実習期間4週間のうち、第1週目は、高齢者の継続訪問や地区踏査を実施し、住民のインタビューなどを行う。第2週目から3週目は市町村保健センター等で実習を行い、健康教育、家庭訪問、健康相談など保健活動の参加を通して、地域住民への健康支援や他職種連携、施策との関連などを学ぶ。第4週目は、保健所実習を行い、専門的・広域的視点での公衆衛生看護活動などを学ぶ。

3. 調査期間

2018年9～10月

4. データ収集方法

1) 研究協力依頼

学生30名に対し、実習Ⅱの成績評価終了後に集合してもらい、研究目的、方法、倫理的配慮などを説明し、協力依頼を行った。

2) RLの実施及び調査

以下の手順で、対象者の実施しやすい場所で、1回実施してもらった。

(1) RL実施前の調査

①ローゼンバーグの自尊感情尺度（前）

ローゼンバーグが作成した尺度の邦訳版（山本，2001，p.31）で、5件法、10項目で構成されている。またRLの効果測定でもこの尺度が頻繁に使用され、先行研究（井頭，2007；中嶋，山本，2007）では、自己への気づき（思考や感情の傾向等）や、自己理解の促進がみられ、自尊感情が高まることが示されている。よって本研究において、RLによる自己への気づきが促進されたのかを測定するために、RL前後に、記入してもらった。

(2) RLを1回実施

① RLとしての手紙の相手（Aさん）を決める（優しく理解し温かく支えてくれた自分にとって受容的な人）。

RLとしての手紙を書いた相手を、友人、先輩、母親、父親、実習指導者、教員、他から選んでもらった。

②（往信）Aさん宛てに学生が実習について手紙を書く。

手紙には、「公衆衛生看護に関する実習」での出来事などを想起し、その時に自分が考えたこと、感じたことを振り返って手紙を書き、封筒に入れる。（実際には出さない）

③（返信）②で書いた手紙を封筒から開けて、Aさんが読んだと仮定し、そのAさんになりきって返事を書いて、封筒に入れる。（実際には出さない）

尚、実施上の留意点として、手紙は誰も読まず個

人が特定されることもないので、体裁などを気にせず、自分の言葉で、できるだけ相手に向けて率直な気持ちや感情を書くことを教示した。手紙のイメージと、役割を交換しやすいように、実際の便箋と封筒を使用した。

(3) RL実施後の調査

①ローゼンバーグの自尊感情尺度（後）

②想定書簡体験の振り返り票（福島，2005）（以下振り返り票と略す）

RLの効果測定するための質問紙で7件法、28項目で構成されている。自己への気づき、自己表出感、自己肯定・自己可能感など自己を振り返って整理する手がかりとなるものであり、先行研究（佐瀬，2014）では自己の感情や思考に気づく効果が示されている。RL後に記入してもらった。

③RLを実施しての気づき（自由記載）

RLによる学生の思考、感情の傾向を把握するために、実習の振り返りによる気づきを自由記載で回答を求めた。

5. 研究データの分析方法

1) 気づきの促進を量的に測定し、分析する方法

データの統計解析には、統計分析プログラムIBM SPSS Statistics Ver.24を用いた。有意水準は5%とした。

(1) 自尊感情の変化

RL自尊感情尺度は合計得点から、平均値を算出した。そして、RL実施前後の変化をWilcoxon符号付順位検定を用い比較した。RL実施後に自尊感情尺度が上昇すれば、気づきが促進されたとみなした。

(2) RLによる気づきの促進の検証

振り返り票の28項目の平均値と標準偏差を算出した。本研究では、5点（そう思った）以上を気づきが促進された内容とみなした。

2) 気づきの促進と内容を質的に分析する方法

(1) RLによる自己の気づきの内容

RLを実施しての気づき（自由記載）では、気づきに関連した記述（～がわかった、～の傾向がある、振り返れた、気づいたなど）があれば、気づきが促がされたとみなした。

また、RLの気づきの内容を検討するために、バラバラな断片情報から論理的な整合性を持った統一体として全体像を表すことができる質的統合法（KJ法）（山浦，2012）を分析方法に採用した。

ラベルの作成：「RLによって何に気づいたのか、振り返りの内容は何か」という中心的な志が入るようにデータを単位化し、元ラベルを作成した。

グループ編成：取り出したラベルを、カードにし、卓上に並べ、カードを繰り返し読み、カードの類似性で集め、グループの内容を表すような一文を考え、それを「表札」として記述していった。この工程をグループ編成として以降同様に5つのラベルになるまでグループ編成を繰り返し行い最終ラベルとした。

空間配置図の作成：最終ラベルの関係性に着目し、一貫した相互関係を表すように空間配置を行った。最終ラベルの空間配置にシンボリックに表現したシンボルマークを付け、空間配置を示した。各最終ラベルには、【事柄:エッセンス】としてシンボルマークを記述した。空間配置図作成後、叙述化を行った。

質的研究者のスーパーバイズを受け、一定期間の間隔を置いて再度分析を繰り返し、精度を高めた。

6. 倫理的配慮

本研究は、A大学研究倫理・審査委員会の審査を受け承認を得て実施した (No.1707)。研究協力依頼に関する説明 (研究の趣旨, 方法, 目的, 内容, 倫理的配慮など), ロールレタリング調査票記述に関する留意点および調査票の記入の仕方を口頭と説明書で説明した。研究の協力の有無によって成績には関係しないことや拒否しても不利益にならないこと, 自由意思に基づいて参加していただくことを求めた。匿名性を確保し, 個人情報が出漏れないようデータの保管に留意する。データの保管期間終了後はすべて破棄する。またRLの記述に30分から45分程度の時間を費やすことや, 学生によっては否定的感情を想起させられ不快な感情や心理的負担を感じることも考えられることから, 心理的負担等が生じた場合には, 中止できることやカウンセリングを利用することなどを説明した。

第IV章 結 果

1. RL としての手紙の (受容的な) 相手 (表 1)

RL としての手紙を書いた相手は, 母親 9 名 (36.0%), 実習指導者 8 名 (32.0%), 友人 6 名 (24.0%), 教員 1 名 (4.0%), 他 1 名 (4.0%) であった。

2. RL 前後の自尊感情の変化 (表 2)

RL 実施前の自尊感情尺度得点の平均値と標準偏差は 31.84 ± 5.87 点 (22.0-47.0), 実施後は 33.28 ± 6.13 点 (22.0-50.0) で有意に上昇した ($p=0.045$)。

3. 振り返り票による気づき

振り返り票の28項目の平均値と標準偏差を算出した (表 3)。平均値が高い順から, 「26自然な感じで自分の気持ちが出てくる感じがした」「1 素直な自分を出せた」「13ああこういう風に思っていたんだ, とあらためて気づいた」「25自分の思っている本当のところを表現できた」「4 物事を肯定的に捉えることができた」「10すっきりとした気分になった」であった。平均値が低い順は, 「3 やってみて自分を反省した」「5 気持ちの高ぶりや緊張を感じた」「20気分や人間関係の問題が自分の心の弱さや迷いのせいだと思った」であった。

4. 自己の気づき (実習の振り返りのあり様)

気づきに関する自由記載の分析では, 48枚のラベルから5つのシンボルマークが抽出され, 図1のような空間配置図が構成された。

1) 空間配置図の叙述化

RLによる実習の振り返りのあり様 (以下あり様と略す) は, ①相手になりきり, いろんな視点で物事を捉えるのが難しかった。とともに, ②自分の自信のなさが表出され実習が辛かったことが思い出され, 辛すぎると文字にもしたくないことが分かった。その反面, ③信頼のおける人には, 感情を素直に出し, 相手に受容してもらうことで, 自己肯定感が増し, 自己解決でき, すっきりして幸せな気持ちになっ

表 1 手紙の相手

相手	n = 25						
	母親	実習指導者	友人	他	教員	父親	先輩
人数 (%)	9 (36.0)	8 (32.0)	6 (24.0)	1 (4.0)	1 (4.0)	0 (0.0)	0 (0.0)

表 2 自尊感情尺度得点の平均値と標準偏差

		n = 25			
		平均値	標準偏差	最小値-最大値	p
RL	前	31.84	5.87	22-47	
	後	33.28	6.13	22-50	

Wilcoxon 符号付順位検定 *p < .05

表3 想定書簡体験の振り返り票の28項目の記述統計

n=25

質問項目	全体平均	標準偏差
1 素直な自分を出せた	5.36	1.16
2 今まで先送りにしていた問題を直視せざるを得なくなった	3.96	1.48
3 やってみて自分を反省した	3.44	1.55
4 物事を肯定的に考えることができた	5.04	1.43
5 気持ちの高ぶりや緊張を感じた	3.48	1.63
6 懐かしい気持ちが出た	4.64	1.55
7 抑えていた気持ちが、外にあふれ出てくる感じがした	4.32	1.83
8 もやもやした気分や感情が整理された	4.68	1.26
9 心が落ち着くのを感じた	4.72	1.71
10 すっきりとした気分になった	5.00	1.57
11 リラックスした気分になった	4.40	1.57
12 優しい気持ちや楽しい気持ちになった	4.96	1.25
13 ああこういう風に思っていたんだ、とあらためて気づいた	5.36	1.23
14 自分のやりたいことや不安なことなどいろいろ気づいた	4.28	1.51
15 いつもの自分と違う自分が発見できた	4.00	1.33
16 自分の良い面に気づいた	4.08	1.41
17 自分のした行動に、それなりに理由があると感じた	4.96	1.18
18 自分の問題がはっきりした	4.56	1.24
19 自分の問題を今までと違う見方で見直した	4.24	1.30
20 気分や人間関係の問題が自分の心（の弱さや迷い）のせいだと思った	3.68	1.41
21 自分と人とのつながりについて考えた	4.56	1.30
22 今よりもよりよい自分になれそうな気がした	4.60	1.26
23 自分なりに目標に向かってやっていける気がした	4.96	1.00
24 自分のことは自分で責任をとらなければという気持ちになった	4.08	1.38
25 自分の思っている本当のところを表現できた	5.16	1.49
26 自然な感じで自分の気持ちが出てくる感じがした	5.44	1.36
27 だんだん自分に語りかけていくような感じがある	4.84	1.67
28 自分を違う角度から見る事ができた	4.52	1.42

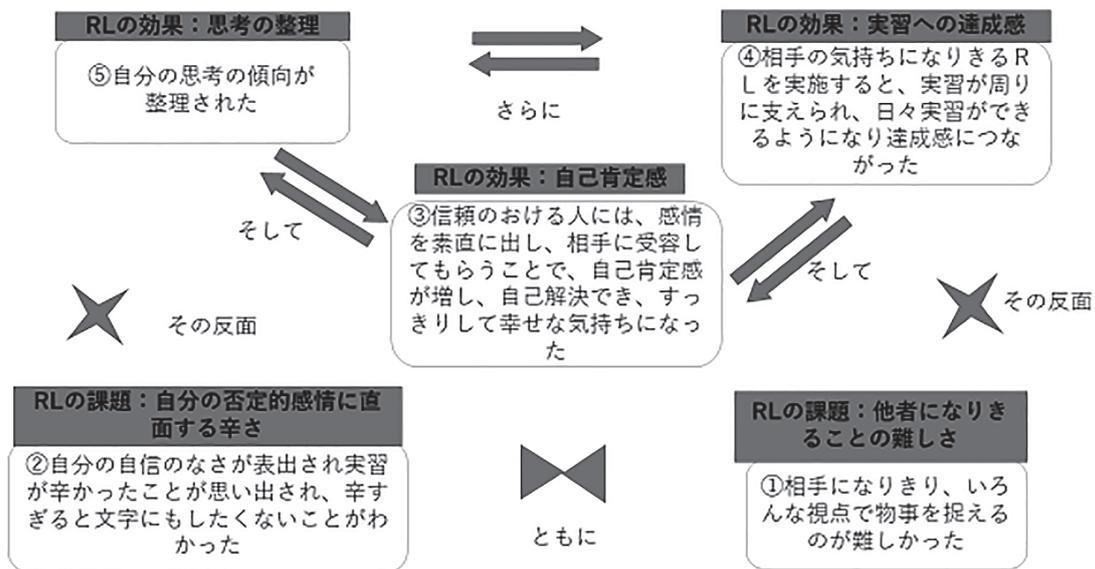


図1 RLによる実習の振り返りのあり様

た。そして④相手の気持ちになりきる RL を実施すると、実習が周りに支えられて、日々実習ができるようになり達成感につながった。さらに⑤自分の思考が整理された。

本稿では、【 】 シンボルマーク，[] は最終ラベル，< > は下位ラベル，「 」 は内容を象徴する元ラベルの内容を表す。

2) 【RL の課題：他者になりきることの難しさ】 (元ラベル：4枚)

最終ラベルは「相手になりきり、いろんな視点で物事を捉えるのが難しかった」であった。「相手がどう返信してくるか考えるのが難しかった」「いろんな視点で物事をとらえるのに時間がかかる」ことなどが記されていた。

3) 【RL の課題：自分の否定的感情に直面する辛さ】 (元ラベル：6枚)

最終ラベルは「自分の自信のなさが表出され実習が辛かったことが思い出されたが、辛すぎると文字にもしたくないことがわかった」であった。「相手に申し訳ない気持ちが強かったので、マイナス思考なことばかり書いてしまった」「実習中や実習前準備などではこんなにもつらいこともあったのだと気づくことが出来た」ことで、<自分の自信のなさ、マイナスなことが表出され、実習が辛かった事に気づいた>。また、「具体的につらいことは紙に残したくない傾向にある」ことが記されていた。

4) 【RL の効果：自己肯定感】 (元ラベル：24枚)

最終ラベルは「信頼のおける人には、感情を素直に出し、相手に受容してもらうことで、自己肯定感が増し、自己解決でき、すっきりして幸せな気分になった」であった。「信頼のある人に対しては思いを表出しやすかった」「受容的な人なので安心して自分の本心が話せました」また、「何か解決した気がしてスッキリした」「親からの手紙を自分で読んでみてそうよねって自己解決した」ことや、「感情を表出することで楽になることもできた」「自分の気持ちを振り返ることができてよかった」など<信頼のある人には感情を素直に出せ、気持ちを振り返ることで自己解決しスッキリした>ことが記されていた。

5) 【RL の効果：実習への達成感】 (元ラベル：11枚)

最終ラベルは「相手の気持ちになりきる RL を実施すると、実習が周りに支えられ、日々実習ができるようになり達成感につながった」であった。「自分が今回の実習でどんなことが印象に残ったのか

分かった」「ほめていただいたことなど、自信になることが思い出されてまた頑張ろうと思いました」「4週間の実習をやり切れたと実感できた」ことや「日々の記録の考察が深まらなかつたり、対象者とのような関わり、またアプローチをしていけばいいのか、例を踏まえて具体的に指導してくださり、実習の進め方や記録の書き方など、日がたつにつれて上達することに繋がるのが出来ました」ことが記され<実習は周りに支えられ実習が日々上達し達成感に繋がった>。また、「相手側から相手の気持ちがこうだったんだとわかった」「相手に読んでもらうことで他人の考えが見えてくる」ことが記されていた。

6) 【RL の効果：思考の整理】 (元ラベル：3枚)

最終ラベルは「自分の思考の傾向が整理された」であった。「自分を肯定的に見ることができている部分もあるが、否定的になる場面もあり客観的に見れた」「自分の思考はネガティブなことが多いが、最後はポジティブになっている」「思考が整理された」ということが記されていた。

第V章 考 察

1. 気づきを促進する手紙の(受容的な)相手

手紙の相手には、受容的な人を想定した。気づきの促進には、信頼される人からの客観的なフィードバックが必要とされている(遠藤, 1992)。榮田、森田(2016)は、手紙の相手に対する好悪感情により気づきが偏ることを示唆しており、相手を誰にするかは重要である。

まず、本研究の学生のような青年期と母親との関係について、近年青年期後半になるほど親子関係が仲間のような関係になっていくといわれている(大久保, 2009)。また、大学生であっても、親のサポートが社会的適応を支えており(大島, 2014)、実習先の職員を含め指導者や住民、実習グループメンバーとの新しい人間関係を構築していく過程で、仲間と感じる親のサポートが重要な役割を担っていることが考えられ、手紙の相手に母親が多かったと推測する。

次に多かったのは指導者であった。看護学生と臨地実習のストレスに関する先行研究(藤澤、氏家、島山、高橋、松浦, 2018)では、看護学生は患者への看護のみならず、実習先の指導者との関係でのストレスが大きいとされている。しかし本研究では、指導者を受容的な相手に選んでいることから関係性が良好であることが窺える。当該実習は病棟実習と異なり、教員は常駐していないことも多く指導者と

ともに保健活動に同行することが多い。そのため、指導者が積極的に学生の意見を求めたり、学生が指導者に相談する場面がみられる。さらに、指導者の住民や活動に対する思いを知る機会も多い。このような環境から、学生にとって指導者は、信頼関係も築きやすく保健師としてのロールモデルとなっていると考える。当該実習においては、指導者が学生の気づきに多大なる影響を与えていることが推察された。したがって、教員は、学生が指導者と良好な関係を保てるよう配慮したり、効果的な学習支援ができるように綿密に連携をとる必要性が再認識された。

2. 自尊感情の上昇とあり様における気づきの促進

本研究では、先行研究同様、RLにより自尊感情が有意に上昇した。梶田(1988)は、自尊感情の形成要因として、重要他者からの評価や承認による気づきや、様々な経験による気づきなどを挙げ、自己を好ましい人間と評価することが高い自尊感情になると述べている。また、何等かの目標を持ちそれを達成することによって、自身の自尊感情にも大きな影響を与えており、特に成功体験によって上昇する可能性も指摘されている(内藤, 1992)。実習の振り返りのあり様から信頼のおける人には感情を素直に出せ、気持ちを振り返ることで自己解決しスッキリした>といった内容や「ほめていただいたことなど、自信になることが思い出されて、また頑張ろうと思いました」と記述されていることから、重要他者である受容的な人からの評価や承認による気づき、<実習は周りに支えられ、日々上達し達成感に繋がった>という他者への感謝や自己肯定感を示す内容から、RLを行うことで気づきが促進され、自尊感情の上昇に繋がったことが窺える。

3. 振り返り票とあり様にみる気づきの特徴

振り返り票による平均値が高い項目は、「26自然な感じで自分の気持ちが出てくる感じがした」「1素直な自分を出せた」「25自分の思っている本当のところを表現できた」といった自己表出感、「13ああこういう風に思っていたんだ、とあらためて気づいた」という自己への気づき、「4物事を肯定的に捉えることができた」自己肯定感であった。あり様に、「受容的な人なので安心して自分の本心がだせました」と書かれていることから、RLで受容的な相手に手紙を書くという過程を通して、感情や気持ちを素直に表出できたと考える。

白井(1987)は、自分の気持ちや感情によく気づくことが内的領域の気づきのプラスの側面としている。また、内省・洞察ができることを知的活動のプ

ラスの側面としている。本研究においてもあり様から、「感情が素直にでた」「すっきりする」「幸せな気持ち」「達成感」といった肯定的感情の他、【思考の整理】など知的活動においてもプラスの側面の気づきが多かった。RLによって実習の場面を想起させたことが、肯定的感情の気づきが多くみられた要因と考える。人びとは書くことによって考えを整理し、感情を表出し、ストレスを緩和することは一般的体験知となっているように、学生もRLにより過去の実習を想起したことで、思考をめぐらし、感情や考えを整理できたと推測できる。

一方、平均値の低かった項目は、「3やってみて自分を反省した」などで実習における自分の課題に直面する内容であった。あり様にも【自己の否定的感情に直面する辛さ】が挙げられた。否定的感情は自己の課題に気づくときに生まれると考える。RLを行うことで、自己の課題に直面することができることは、自己の成長に必要なことである。RLは回数を重ねることで自己洞察が進み、自己解決できることも指摘されており(岡本, 2007)、今後RLによる学生が否定的感情に直面した場合の支援方法の検討も必要となる。

そして、【他者になりきることの難しさ】にも気づいている。他者になりきるとは、自分がイメージする他者の立場ではなく、他者の立場に身を置くことである。自分だったらどう考えるか、感じるかではなく、相手だったらどう考えるか、どう感じるかという相手の視点に立つということが他者理解につながる。RLによって相手の立場に立ち、相手だったらどのような返事をするのかを深く考えたので、他者になりきることが難しかったと考える。このように相手になりきるとは難しいが、相手の事を考え、理解しようとするのが看護に必要な共感性を培うものと考えられる。それは、「相手側から相手の気持ちがこうだったんだとわかった」「相手に読んでもらうことで他人の気持ちが見れてくる」と、相手の気持ちが理解できたことが記されていたことから窺える。RLで相手を特定し、配慮しながら手紙の返事を書くことで、立場を理解することに繋がったと考える。

以上のことから、RLによる気づきの特徴は、「達成感」「自己肯定感」といった肯定的感情が否定的感情よりも多く表出され、思考の整理ができるといったものであった。と共に、「自信のなさ」「申し訳なさ」といった【自己の否定的感情に直面する辛さ】や【他者になりきることの難しさ】といった自己の課題に気づく特徴があった。

4. 実習の振り返りの技法としてのRLの可能性

看護基礎教育では、実習の振り返りにプロセスレコードやロールプレイングなどの技法が効果をもたらしている。しかしそれらは、教員をはじめとし、人に見られ、評価されることを前提としているため、本音を出しにくい学生がいることも否めず、表面的な振り返りになってしまう可能性もある。自分の奥底にある考えと感情について探求するには、正直さが求められる。自分を他人が批判しないという安心感がある場合には、人はより感情を打ち明ける。話すことは相手との信頼関係が効果に大きく影響する。しかしRLのように受容的な相手を仮定し自分で書く場合は、秘密が守られ安心して感情を表出させることができる。そのことで思考が深まり、自己の洞察ができてくる。今回の研究でも、RLを通して実習で体験した内容や感情を客観的に振り返り、思考が整理されたり、自己肯定感が増したことに気づくことができていた。自己への気づきは、ありのままの自分を表出し、受容していく過程で生まれるものと考え。さらに、「何か解決してすっきりした」「感情を表出して楽になる」といった自己カウンセリングができ、カタルシス作用もある。当該実習のような日々様々な保健事業に参加し、体験する内容も多様である実習環境では、紙と鉛筆があれば自己解決できるRLは、学生自身のセルフケアとしても活用できるものと考え。

看護経験の振り返りのプロセスに、Gibbs (1988) はリフレクティブ・サイクルとして、①記述・描写②感覚③推論④分析⑤評価⑥アクション・プランをあげている。そして、Atkins & Murphy (1993) は、リフレクションに必須のスキルとして①自己への気づき②描写③批判的分析④総合⑤評価があることを明らかにした。自己への気づきは物事に対する感じ方、考え方であり、自己理解のスキルといえる。リフレクティブ・サイクルの①記述・描写においては、事実をできるだけ具体的・客観的に文字にすることが求められる。文字にすると、事実を客観的に整理しやすくなるのである。次の②の感覚は気持ち・感じたことなどの自己への気づきである。出来事に対する気持ちや感情を表出し明確にしていくことである。しかし学生はこの客観的な描写と感情の表出が苦手とされる。RLでは実習場面を想起し記述し、その時に感じたことを素直に自分の言葉で書くことを求めており、リフレクティブ・サイクルにおける①記述・描写と②感覚に当てはめることができると考える。

このように、RLは自分自身で重要他者との間の

手紙のやり取りを重ねることで、振り返り、洞察を深めていく技法であり、誰に批判されることもなく、自分の言葉で気持ちを表出できるので、安全で自己への気づきが深まりやすいと考える。

しかし、RLによる自分自身のみによる気づきは偏りが出ることも予想されるし、学生によっては他者に語ることで気づきが促され深まることもある。今後は、学生個人に合わせた様々な方法を組み合わせることも必要と考える。

5. 研究の限界と今後の課題

本研究は、対象が25名の学生であることから、十分な例数が得られていない。RLで何を書いたらよいかかわからない学生もおり、書くことによる自己表現が苦手な学生もいたのではないかと推測される。また今回、対照群のない前後比較のみにとどまっております。学生の負担を考慮しつつ対照群を設定した効果判定も必要になる。

第VI章 結 論

実習の振り返りにRLを活用することで、自己の気づきを促す効果があるか検討するために、学生に調査を実施した。今回の調査結果から、実習における振り返りの報告をする手紙の受容的な相手として母親や指導者を選ぶ学生が多かった。このことから、指導者に対し、信頼関係を築きやすいロールモデルになっていることが示唆された。また、RLの後では自尊感情が高まり、RLの効果として、感情を素直に出し相手に受容してもらうことで、自己肯定感が増し幸せな気持ちになる等【自己肯定感】や【実習への達成感】【思考の整理ができる】反面、RLの課題として【否定的感情に直面する辛さ】や、【他者になりきることの難しさ】といった気づきがあった。受容的な相手との手紙のやり取りをすることは、自分の気持ち表出する抵抗を和らげ、感情を素直に出し、自己を受容し、気づきのプラスの側面を多く引き出すことが明らかになった。ゆえに、RLにより自己の気づきが促進され、振り返りの方法としての教育的示唆が得られた。

謝 辞

調査にご協力いただいた学生の皆様に心より感謝申し上げます。

利益相反

なし

付 記

本研究は平成29年度～平成30年度日本赤十字広島看護大学共同研究費の助成をうけて行った。

本研究は役割交換書簡法・ロールレタリング学会第4回大会の発表内容をさらに分析し、加筆・修正したものである。

引用文献

- Atkins, S. & Murphy, K. (1993). Reflection: a review of the literature. *Journal of Advanced Nursing*, 18(8), 1188-1192.
- 遠藤辰雄 (1992). セルフ・エスティームの視座. 遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千壽 (編), セルフ・エスティームの心理学 (pp.8-25). ナカニシヤ出版.
- Freud, S. (1895) / 懸田克躬, 小此木啓吾 (訳) (1974). フロイト著作集第7巻 ヒステリー研究. 人文書院.
- 藤澤美穂, 氏家真梨子, 畠山秀樹, 高橋智幸, 松浦誠 (2018). 看護系学部の臨床実習における学生のストレス. *岩手医科大学教養教育研究年報*, 53, 39-50.
- 福島脩美 (2005). 自己理解ワークブック. 金子書房.
- 福島脩美, 阿部吉身 (1995). カウンセリングと心理療法における書記的方法. *カウンセリング研究*, 28(2), 212-225.
- Gibbs, G. (1988). Learning by Doing. <https://thoughtsmostlyaboutlearning.files.wordpress.com/2015/12/learning-by-doing-graham-gibbs.pdf>. [2019/9/15閲覧]
- 橋本富子 (2007). 育児不安の大きい母親へのロールレタリング. 松岡洋一, 小林剛 (編), 現代のエスプリ ロールレタリング (役割交換書簡法) (pp. 174-185). 至文堂.
- 東めぐみ (2009). 看護リフレクション入門 経験から学び新たな看護を創造する. ライフサポート社.
- 井頭久子 (2007). ロールレタリングによる子育て支援. 松岡洋一, 小林剛 (編), 現代のエスプリ ロールレタリング (役割交換書簡法) (pp.164-173). 至文堂.
- 梶田叡一 (1988). 自己意識の心理学. 東京大学出版会.
- 岸恵美子, 鳥本靖子, 荒木田美香子, 和泉京子, 標美奈子, 臺有桂, 山下留理子, 柳生文宏, 斎藤照代, 清水信輔 (2018). 保健師学校養成所における教育方法と教育成果の実態調査. 保健師学校養成所における基礎教育に関する調査報告書 (pp. 13-83). 全国保健師教育機関協議会.

- 清田裕子, 水野由香, 松島久美子, 清田宗利, 坂梨京子 (2013). 妊娠中に胎児とのロールレタリングを用いた親育て支援. *熊本県母性衛生学会雑誌*, 16, 13-20.
- 松島久美子, 田中妙子, 清田裕子, 清田宗利, 坂梨京子 (2010). 産褥 早期にロールレタリング (往復書簡法) を用いた親育て支援 その実践と効果. *熊本県母性衛生学会雑誌*, 13, 41-50.
- 三星喬史 (2007). 教師の自己肯定感を高めるロールレタリング. 松岡洋一, 小林剛 (編), 現代のエスプリ ロールレタリング (役割交換書簡法) (pp.120-128). 至文堂.
- 内藤哲雄 (1992). 達成動機. 遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千壽 (編), セルフ・エスティームの心理学 (pp. 115-125). ナカニシヤ出版.
- 中嶋渥, 山本眞利子 (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, 75-79.
- 岡本茂樹 (2011). 受刑者支援にエンパティチェア・テクニックとロールレタリングを導入した面接過程. *ゲシュタルト療法研究*, 1, 19-27.
- 岡本茂樹 (2013). 無期懲役受刑者に対するロールレタリングを用いた面接過程. *心理臨床学研究*, 31(1), 95-106.
- 岡本泰弘 (2007). 生徒のメンタルヘルスを促進するロールレタリング—中学校学級経営への導入を通して. 松岡洋一, 小林剛 (編), 現代のエスプリ ロールレタリング (役割交換書簡法) (pp.109-119). 至文堂.
- 岡本泰弘 (2019). ロールレタリングによるキャリア教育・進路指導支援の一方途—キャリアカウンセリングに導入して. *役割交換書簡法・ロールレタリング研究*, 2, 25-35.
- 大久保摩里子 (2009). 青年期の延長にみる親子関係の変化. *名古屋市立大学大学院人間文化研究科人間文化研究*, 12, 27-36.
- 大島聖美 (2014). 青年の親に対する認知の重要性: 青年期の親子関係研究及び親準備教育の観点から. *広島国際大学心理科学部紀要*, 2(1), 69-78.
- Pennebaker, J. (1997). *Opening Up: The Healing Power Of Expressing Emotions*. The Guilford Press, New York.
- 榮田絹代, 森田敏子 (2016). 看護学生の自己理解と他者理解を促進するロールレタリングの効果: 看護師養成所2年課程に学ぶ看護学生の臨地実習から. *徳島文理大学研究紀要*, 92, 53-82.

- 佐瀬竜一 (2014). 大学教育におけるロールレタリングの可能性. 常葉大学教育学部紀要, 34, 1-17.
- Sekido, K. (2006). Analysis on "Role Lettering" applied to nurses who have entered their third year of working in hospital. The Journal of Nursing Investigation, 5 (1), 6-11.
- Sekido, K. (2007). Analysis of a Role Lettering method performed to nursing students: first and 2nd year nursing students as the subjects. The Journal of Nursing Investigation, 5 (2), 47-52.
- 下村明子, 松村三千子, 内藤直子 (2008). ケアリングの実践に有効な一体験的学習方略としてのロールレタリング—自己の気づきに焦点を当てた研究—. 日本看護学教育学会誌, 18(2), 11-21.
- 下村明子, 松村三千子, 杉野文代 (2004). 看護教育におけるロールレタリング—ケアリングに通じるナラティブアプローチと振り返りの分析—. 日本看護研究学会雑誌, 27(5), 55-64. doi.org/10.15065/jjsnr.20040715006
- 白井幸子 (1987). 看護にいかすカウンセリング 臨床に役立つさまざまなアプローチ. 医学書院.
- 高田美子, 田中響, 赤井由紀子 (2013). 高齢者の在宅介護における主たる介護者への支援: ロールレタリングを試みて. 医学と生物学, 157(6), 1037-1042.
- 田村由美, 池西悦子 (2014). 看護の教育・実践にいかすりフレクション (pp.101-128). 南江堂.
- 山本眞理子 (編) (2001). 心理測定尺度集 I (p.31). サイエンス社.
- 山浦晴男 (2012). 質的統合法入門—考え方と手順. 医学書院.
- 吉村隆, 栃本千鶴, 片倉和子 (2016). 公衆衛生看護学実習における学生の学びの分析. 中京学院大学看護学部紀要, 6 (1), 17-28. doi:10.20732/00000060

Educational effectiveness of “role lettering” to encourage self-awareness: Based on students’ retrospective examinations of the practicum in a public health nursing program

Kinuyo SAKAEDA^{*1}, Naoko MASAKI^{*2}, Miyuki MATSUBARA^{*1},
Toshinori KOGA^{*1}, Tomoko HATTORI^{*1}, Natsumi IMADA^{*1}

Abstract:

This study aimed to examine whether “role lettering” (role-playing through letter-writing, hereinafter RL) promotes self-awareness by asking students in the public health nursing program at university A to engage in RL as a means of retrospectively examining the public health nursing practicum. The RL method was used after the practicum with 25 students who consented to participate. An analysis was performed using a self-esteem scale before and after RL and a form for retrospective examination through hypothetical letter-writing after RL. In addition, awareness through free description was analyzed using the KJ method. The results showed that self-esteem significantly increased after RL ($p = 0.045$). The other party in the RL was often someone supportive, such as the subject’s mother or a mentor. The awareness gained from reflections during the practicum using RL included self-esteem, a sense of accomplishment associated with the practicum, and more orderly thinking, as experienced in feelings such as increased self-esteem and happiness that arose from candidly expressing emotions and having those emotions accepted by the other party. On the other hand, an awareness of factors such as the pain of confronting negative emotions and the difficulty of completely identifying with another person also was seen. Thus, these findings suggest that RL promotes self-awareness and is instructive as a method of retrospective examination.

Keywords:

retrospective examination, awareness, role lettering

* 1 Japanese Red Cross Hiroshima College of Nursing * 2 St.Mary’s College

