

2026 年 1 月 23 日発行

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 157「留学生への心理支援—ロールレタリングの体験から」馬 子昂（九州大学）

1) 学会からのお知らせ

■健康心理教育実践センターのニューズレター（事務局より）
本学会が加盟している、NPO 法人健康心理教育実践センターのニューズレターNo.30 が発刊されました。詳細については、下記 URL よりご確認ください。

https://kenkoshinri.jp/pdf/newletter_30th.pdf

■ヘルス・サイコロジスト 98 号の発行（広報委員会より）
ヘルス・サイコロジスト 98 号が学会 HP に掲載されています。下記 URL よりアクセスしていただき、併せてご高覧下さい。

https://kenkoshinri.jp/health/pdf/2511_98.pdf

2) 健康心理学コラム Vol. 157

「留学生への心理支援—ロールレタリングの体験から」
馬 子昂（九州大学）

「留学生 50 万人計画」のもと、留学生は年々増えています。学業や生活面のサポートに加え、心理的側面への支援の重要性も一層高まっています。異文化の中で暮らす留学生は、言語の不安や人間関係、将来への迷いなど、いくつものストレスを同時に抱えやすく、そのしんどさは決して単純ではありません。なかでも中国人留学生は、日本人学生と比べて専門家への相談よりも友人への相談意欲が高いことで（安・永井, 2019）、言語の壁もあり、心理的支援につながりにくい傾向があるようです。そのため、私は留学生自身が取り組みやすいセルフケアとして、ロールレタリングという心理療法に注目しています。ロールレタリングとは、架空の手紙を書き、一人二役を演じながら往復書簡を行い、内的対話を深める心理技法です。この過程には、「未完の作業」「傷つきや混乱のセルフケア」「自己内の葛藤の整理」の機能（金子, 2021）によって、言語的制約を受けにくく自由に表現でき、自分への理解を深め、悩みの整理や軽減を促されます。私は、留学生を対象にロールレタリング体験の心理的効果について研究を進めることで、留学生がセルフケアを発揮できることを期待しています。

引用文献

安 婷婷・永井 智 (2019). 抑うつ状況における中国人留学生の援助要請行動のプロセスの関連要因——日本語学校の中国人留学生と日本人大学生の比較より—— コミュニティ心理学研究, 23(1), 34-51.
金子 周平 (2021). 役割交換書簡法・ロールレタリングの機能分類と手紙使用の独自性 九州大学総合臨床心理研究, 12, 85-90.

メールマガジンの配信停止、アドレス変更は下記アドレスまで
日本健康心理学会事務局 < jahp@pac.ne.jp >
メールマガジンへのご意見・ご感想は下記アドレスまで
広報委員会 < jahp@pac.ne.jp >
過去のメールマガジンは、こちらからご覧いただけます
<https://kenkoshinri.jp/health/health1.html#mailmaglist>