

アーリチャレンジ

(大人とこどものための 戯曲集)

Daily Life Plays (for Adults and Children)



くらし チャレンジ

(大人と子どものための 戯曲集)

戯曲 小野晃太朗
写真 金川晋吾
イラスト わだてつ



「くらし チャレンジ」は、日々の生活のなかで小さな演劇を楽しむための、くらしが舞台の戯曲集です。

戯曲とは、セリフやうきの書かれた演劇の台本のこと。取材であつめた豊島区のだれかのくらしを題材にした短い戯曲が、31作品載っています。

静かに読んだり、想像したり、書いてあることをやつてみたり。
戯曲をきっかけにいつもと違うことをしてみたならば、それは小さな演劇のはじまりです。
好きなときに好きな場所で、ページをひらひらしてみませんか？

目次

この本の楽しみ方 ······ 4
戯曲の見かた ······ 5

いものこと ······ 8

1 コインランドリーで洗濯が終わるのを待つ
2 ストレスがたまつたら喫茶店にいって過ごす
3 「休み」と人から言ってもらひ ★★

4 坂のまちを電動自転車で往来する
5 ひとつひとつの家においてかぎわける

6 勝手なことをしていいかと不安になる
7 まちのひとに顔を覚えられたくないと思いつながら
8 生活する ★★

9 ひとに合わせる生活をすることで出費がかさむ
10 回数券で銭湯にいくことで一回一回の銭湯を
11 大事にしなくなる ★★

12 ひとにはひとそれぞれの疎外感がある
13 つながりのない状態で
14 盆踊りの練習会に参加する ★★

実はあること ······ 18

15 「困った」を□に出してみる
16 心地のいい場所を探して過ごす
17 週末近所の公園でピクニックをする

18 この家に引っ越してきた日のことを思い出す
19 子どもが5、6歳のときは引っ越しのチャンス
20 ふくろうとみみずく
21 出ていったあとに「あのまちは悪くなかった」と思う

22 誰かの記憶のなかに残った自分を想像する
23 母の生き方を想像する
24 彼氏の絵を多くのひとに見てほしい
25 あなたはこども
26 生活日記を書いてみる ★★

27 だれかとだれかのあいだのこと ······ 66
28 すずめとタ力 ★★★★
29 あなたは大人 ★★★★
30 換気 ★★★★
31 おばけ ★★★★
32 あなたのこと ······ 86
33 あなたは戯曲を書くことができる
34 「くじらしチャレンジ」ができるまで
35 つくるひとたち
36 イベント情報

大事にしたいこと ······ 32
13 「困った」を□に出してみる
14 心地のいい場所を探して過ごす
15 週末近所の公園でピクニックをする
16 「新しい家を住み良くなれる」と思う
17 この家に引っ越してきた日のことを思い出す
18 子どもが5、6歳のときは引っ越しのチャンス
19 ふくろうとみみずく
20 出ていったあとに「あのまちは悪くなかった」と思う
21 新しい家を住み良くなれるセッティングする
22 一度も入ったことのないお店に入る
23 こどもが5、6歳のときは引っ越しのチャンス
24 ふくろうとみみずく
25 一度も入ったことのないお店に入る
26 こどもが5、6歳のときは引っ越しのチャンス
27 ふくろうとみみずく
28 一度も入ったことのないお店に入る
29 こどもが5、6歳のときは引っ越しのチャンス
30 ふくろうとみみずく
31 一度も入ったことのないお店に入る
32 こどもが5、6歳のときは引っ越しのチャンス

阿部健一
「くじらしチャレンジ」ができるまで
つくるひとたち
イベント情報

おねがい

※戯曲集をもってまちに出るときには、事故にあわないよう周囲に十分注意し、交通ルールをしっかり守りましょう。
また通行するひとの迷惑にならないようお気をつけください。

※戯曲集の内容にチャレンジするときには、無理をせず、自己責任の範囲内でお楽しみください。

★について
タイトル下の★はチャレンジ度です。(詳しくはP.5)

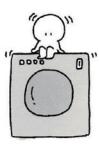


やつてみよう
もつと戯曲を楽しむ
あそびのアイデア
なんでも自由に
書こう

余白

HOW TO

戯曲の見かた



「終わるまで待つね」

VOICE

QRコード

やつてみよう
家の近くのコインランドリーに行って洗濯をしてみよう
待ち時間にできることを考えてみよう

余白

30分のタイマーが鳴るまで、洗濯物たちを迎えに行く。
一番近いランドリーが鳴るまで、全部埋まっていたので、少し遠いところに向かう。
到着したものの、乾燥機はまだ回っている。cdという表示はホールダウンの略
らしい。

残り時間が0分を切ってから、室の数分間、置いてあるのか誰かが持ってきたのか
わからぬ丸椅子に座り、室内を見回す。作業台、回っている洗濯機、止まっている洗濯機、
ケニアのバッグがぶら下がっている乾燥機、ボケットのなかに手を入れ、スマホが部屋に置いてきたことに気がつく。
回転する機械の音が聞こえる。静かになつてく。
雨が降りだす。静かになつてく。
考えきしてみたり、ほつとしたり、読み物があれば手にとって聞いてみる
ことにする。

9

27
すすめとタカ
2
たらす
8
こちらもおすすめ
2
ストップがまつ
たらす
8
ヒント
書いたり出事を
想像しながら読む
などします。

本文

書き方や長さはいろいろ。セリフ、うごきや出来事を伝えることば（専門用語でト書きといいます）で書かれたものもあります

ヒント
読み方に迷ったとき、ヒントになることばが書かれています
かと読むときのヒントです

時間
かける時間はあなた次第です

★が多いほどエネルギーが必要
タイトル
チャレンジ度
チャプター

VOICE

QRコードがあるものは耳で読むことができます

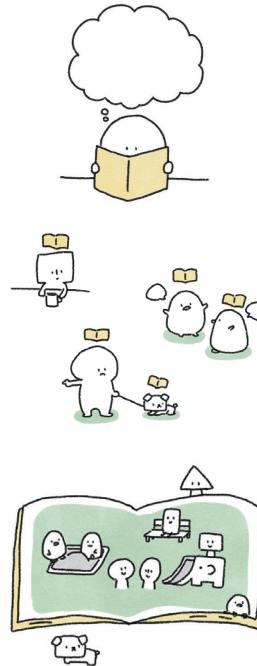


こどものみなさんへ
わからないことや読めない漢字があったら、近くの大人に聞いてみてね



戯曲の楽しみ方は大きく3種類！

それぞれの戯曲に合わせてアレンジしながら楽しんでみましょう。



パラパラとページをめくって、気になった戯曲を選んでみましょう。

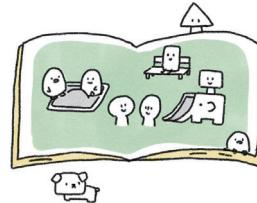
「くらしチャレンジ」には、うごきだけが書かれた戯曲、セリフだけの戯曲、日記やナレーション、心の声のような戯曲など、さまざまな戯曲を掲載しています。

楽しみ方1 読んでみる

心のなかで、または、声に出して読んでみよう。書かれたことばに触れることで、だれかのくらしを感じることができます。

楽しみ方2 まちに出てみる

まちなかが舞台のものでも、はっきりと書かれていないものでも。戯曲を通してまちをながめると、いつもの景色がきっと違って見えてきます。



楽しみ方3 やってみる

戯曲に書かれたうごきやしぐさを、くらしのなかでやってみよう！
なにかがそこから始まるかもしれません。

◎もっと楽しむ！

だれかといっしょに

役を決めて読んでみたり、いっしょにまちに出かけたり。

いっしょに楽しむ仲間がいると、楽しみ方は広がります。

会期中には集まって楽しむ「まちかど体験会」も開催！（詳しくはP. 92）

楽しみ方を発明する

戯曲の楽しみ方はまだほかにも。

オリジナルの楽しみ方を発明しよう！

楽しみ方が動画でわかる！

デモンストレーション動画はこちら (QRコード) ▶▶▶





コインランドリーで洗濯が終わるのを待つ

人数 .. 1人
時間 .. 2分 ~ 30分

30分のタイマーが鳴る頃、洗濯物たちを迎えに行く。

一番近いランドリーが全部埋まっていたので、少し遠いところへ向かう。
到着したものの、乾燥機はまだ回っている。cdという表示はクールダウンの略らしい。

残り時間が0分を切ってからの数分間、置いてあるのか誰かが持ってきたのかわからぬ丸椅子に座り、室内を見回す。作業台、回っている洗濯機、止まっている洗濯機、イケアのバッグがぶら下がっている乾燥機。ポケットのなかに手を入れ、スマホを部屋に置いてきたことに気がつく。

なにもできない、ただ待つかできない時間をどう過ごすか。

回転する機械の音が聞こえる。静かになっていく。

雨が降りはじめる音が聞こえる。
考え方をしてみたり、ぼーっとしたり、読み物があれば手にとって開いてみることにする。

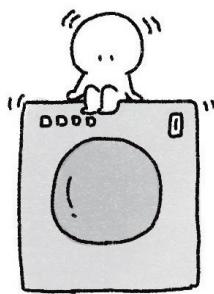
ヒント

書いてある出来事を想像しながら、ゆっくりと頭のなかで読んでみましょう

こちらもおすすめ

2 ストレスがたまつたら喫茶店について過ごす

27 すずめとタカ



「終わるまで待つね」

（やつてみよう）

- ・家の近くのコインランドリーに行って洗濯をしてみよう
- ・待ち時間にできるとつておきのひまつぶしを考えよう

VOICE



ストレスがたまつたら喫茶店にいって過ごす

人数：1人～
時間：1分～1日

喫茶店に入る。

あいさつか、案内をうけて席に座る。
水がテーブルに置かれる。

メニューを開く。

気分に合ったものを頼む。

好きに過ごす。

頼んだものが到着する。

到着したものを堪能する。

鞆から本を取り出してもいいし、ほかのものを見ても読んでもいい。
堪能しているあいだ、好きに過ごしていい。
気が散るときもある。

もうここに居られないと思つたら荷物をまとめて立ち上がり、
会計を済ませて外に出る。

（やつてみよう）
・おすすめの飲み物を、お家のひとや友だちにふるまってみよう
・かばんに一冊本を入れて出かけてみよう

こちらもおすすめ

3 「休み」と人々
 言つてもらう
16 一度も入ったこと
 ないお店に入る

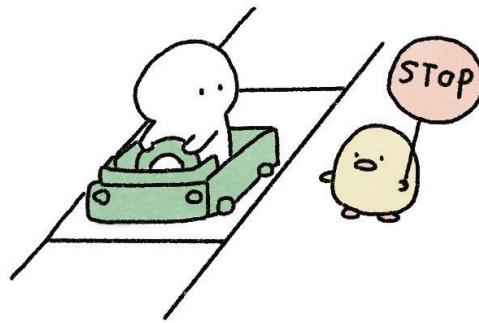
ヒント

これはうごきの書かれた戯曲です
書かれたうごきをやつてみたり、やつているところを想像しながら読んでみましょう

「休み」と人から言つてもらう

人数 .. 1人 ↗
時間 .. 30秒 ↗ 2日

3



「1回休も」

（やつてみよう）
忙しそうなひとに「明日は休みだよ」といってみよう
・総理大臣になつたつもりで、新しい祝日を考えてみよう

VOICE



明日、あなたは休みです。
休みの日にすることを一つ決めます。
テーマでもいい。本気で休むか、それとも、なにかするか。
出かけるなら、出かける場所を考える。

12 無理をせず休む
こちらもおすすめ

ヒント

あなた自身のこと
想像するエクササイ
ズです

坂のまちを電動自転車で往来する

人数：1人
時間：1分～120分

北池袋駅から踏切をわたって歩くと、山の稜線のような、うねる土手のような道に出る。

上りが終わったら下り、下りが終わったら上りという感じで、勾配が多い。

そうそう、池袋に向かう道は上り坂だ。雨が降ると、水は上池袋の方に流れていくのかなと思う。それ違う自転車には電動アシストがついていることが多い。

長い上り坂の途中、人通りが増えてくる。どの駅からも遠い。

おそらくこの近辺に住む人達なのか。

飲食店の数も多く、周囲は明るい。

19時頃。バスから降りてくる、仕事帰りと思しきスーツの人々とすれば違った。

20 出ていったあとに「あのまちは悪くなかった」と思う

こちらもおすすめ

だれかが心とからだで感じたことが書かれています

ヒント



- 〈やってみよう〉
- ・上り坂や下り坂から、まちのかたちを想像してみよう
- ・道を観察して、雨がふったとき水たまりがどこにできるか考えてみよう

ひとつひとつの家のにおいをかぎわける

人数：1人～
時間：30秒～15分

5



「どこかの夕飯、カレーだな」

（やつてみよう）
・家のなかやまちなかで、気になるにおいを見つけてみよう
・今日かいだいいにおいを、友だちや家のひとに話してみよう

住宅地を歩くと、食材のにおい、調味料のにおいなどだが、それぞれ漂つてくる。
銭湯の付近は石鹼の香りがする。

肌寒い季節、風鈴の音がなり、線香の香りが漂ってきた。
こういうことを不思議に思う感性はどこで培われたものだろう。

こちらもおすすめ
4坂のまちを電動自転車で往来する
だれかが五感で感じたことが書かれています

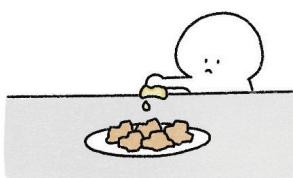
勝手なことをしていないかと不安になる

清掃員

あまり言葉にして言うことでもないのですが、なんというか、ある程度生活にも仕事にも慣れてくると、自分の裁量というか、さじ加減で細かいことを変えたり、好き勝手にやっている部分がでてくるんですね。求められているとかいないとかはあまり気にしてはいないので、どうも、この自分のさじ加減がなんというか、誰かの不利益になつていなか、ということが不安になってしまいまして。最近、徐々にですよ。なんでしょうね、余計なお世話とか、そういうのって、言える人には言えるけど、言えない相手の世話とか、受けるしかないじゃないですか。それ、自分もやっていいな、いかなど。やっておいて、ありがとうとか言わせてないかなと、怖くなっちゃう。すでに水をあげた鉢に、また水を注いでいたり、ご飯食べてきた人に、飯をおごったり、そうそう、気づかないの

これは清掃員という役のセリフの書かれた戯曲です
思いを想像しながら、ゆっくりと、声に出して読んでみましょう

が怖い。気づかないって、余裕がないとか、愚かとか、自分本位とか、そういうものじゃないですか。そういう細かいところから、少しずつ駄目になつていくんですよ。わかりたい、気づきたい、アンテナを張つていみたい。ずっとその状態は無理。それはわかっている。でも、肝心なところでは、わかつていいんです。



「レモンかけましたよ」

（やってみよう）

- ・最近の心配ごとを、話したいと思える範囲で、身近なひとに話してみよう
- ・電車やバスでたまたま隣に座ったひとの心配ごとを想像してみよう

VOICE



こちらもおすすめ
7 まちのひとに顔を覚えられたくないと思いつながら生活する
13 「困った」を□に出してみる

ヒント

人数：1人～
時間：2分～30分

7

実はあること

チャレンジ度 ★★

まちのひとに顔を覚えられたくない と思いながら生活する

仕事をしているとき、自分は誰かであって、顔と名前とともに生きている。

けれど、最寄りの駅を降りた瞬間から誰でもないなにかになりたいと思ってしまう。

「いつもありがとうございます」とか聞きたくないし、話しかけられること自体好きではない。

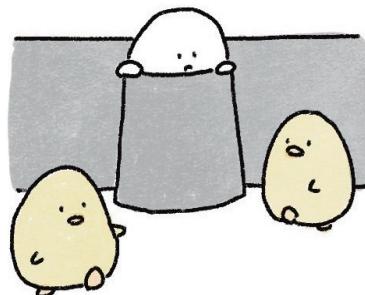
あなたが誰だってわたしには関係無いし、わたしが誰かなんて関係ない。好き勝手にふるまうわけでもない。

そつとしておいてほしいという気持ちなのだろうか。

関わらないでほしいという気持ちともすこし違う気がする。

季節ごとに顔の変わるコンビニの店員たちを思い出して、このまちに取り残されたような気分になることがある。

ゴミ出しのときは極力誰にも会いたくないし、会って挨拶しても返



いるけど いません

事はなかつたりして、それが空しい。
そんなことを思いながら、わたしはくらしている

- ・やつてみよう
- ・まちでそれ違ったひとの顔を、夜眠るときまで覚えておいてみよう
- ・潜入捜査官になつたつもりで、できるだけ目立たないように家まで帰つてみよう

VOICE



こちらもおすすめ
22 誰かの記憶のなかに残った自分を想像する

人数：1人
時間：2分～1日

ヒント

人通りの多い場所に行つて（または想像して）、行き交うひとを感じながら読んでみましょう

8

実はあること

チャレンジ度 ★★★

ひとに合わせる生活をすることで出費 がかさむ

人数：1～2人
時間：2分～6時間

居酒屋のカウンターに、ランプとアロエが座っている。
ふたりとも、飲み干したジョッキをテーブルに置く。

アロエ 次、どこに行こつか。
ランプ ね。

アロエ そうだ、クラブ行く?
ランプ えー、どうしようかな。
アロエ ま、次の店で考えるか。
ランプ そうね。

アロエ すいませーん。（店員に指でバツを作つて見せる）
ランプ トイレ。

アロエ ん。

アロエ う。

ヒント
ふたりで読んでみると、役を割り振つて、それぞれのセリフを読んでみましょう

★登場人物名の下に書かれたことばがそれぞれのセリフです
★そうでないことばはうごきを書いています



ランプは席を立つ。

アロエ (電話が鳴り、出る) あ、もしもし、どうしたの。
ん、飲んでる。池袋。そ、西口。え、マジで。えー、どう
しようかな。はい、はーい。ちょっとランプちゃんにも聞
いてみるわ。はーい。じゃあね。(切る)

ランプが戻つてくる。

アロエ なんかいま、バナナとレモンも飲んでるんだってさ。
ランプ そうなんだ。
アロエ 合流する?
ランプ どこ行くの。
アロエ クラブ行くつて。
ランプ あー。
アロエ どうする?
ランプ いま、お金なくつて。
アロエ そ。
ランプ うん。

アロエ ま、次の店で考えるか。
ランプ わかった。

店員が置いた伝票をひっくり返し、ランプとアロエは
財布を出す。

〈やつてみよう〉
・飲食店で、まわりのお客さんが話していることを観察してみよう
・スマホの電源を切つて、しばらく自分だけの時間を過ごしてみよう

こちらもおすすめ

19 ふくろうとみみずく
10 ひとにはひとそれぞ
れの疎外感がある

回数券で銭湯に通うことで一回一回の銭湯を大事にしなくなる

いくつかサブスクを契約している。

映画は途中で見るのをやめてしまったり、食事を作った後に何を見るか決められなくて冷めてしまったり、動物の映像を消音で流したり、好きな映画を繰り返し見たり、そういうことに使うようになつていつた。

近隣に展開しているラーメン屋で、たまに思い出したように餃子を頼む。

月に三回も使えば元が取れてしまうので、一日三回まで使えるこのサービスはけっこうお得だと思ってるが、定食でお腹がいっぱいになつてしまつたあとに届くと、少し苦しい。

日常使いになるので、回数券を買った。

体験を買うのと、日常使いは、ちがう。

風呂なしの部屋に住んでいると、銭湯は行かなければいけない場所に変わる。



「まだ10数え終わってないぞ」

〈やってみよう〉
・いつもはつかわない、特別な日に着るための服を着てみよう

人数：1人
時間：2分～1日

ヒント

東京都浴場組合に入っている銭湯では、4500円で10枚づりの回数券を買ることができます（2022年10月時）

ひとにはひとそれぞれの疎外感がある

人数：1人
時間：30秒～10分

中華鍋を見るといいなあと思う。

部屋のコンロがIHなので、どうも中華料理を作ろうという気分にならない。

ガスコンロが恋しくなる時がある。

ものが原因のできないは、わたしを対象外という存在に変える。

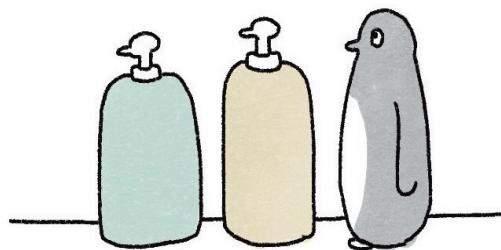
〈やってみよう〉
・「もちもの」に関係して、寂しい思いをしたときのこと思い出してみよう

VOICE



だれかの心のつぶやき
です

ヒント



フォルムは似てるのよ

11

つながりのない状態で盆踊りの練習会に参加する

ぼんおど



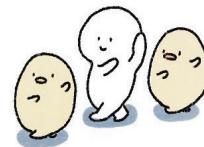
〈やってみよう〉

- ・道の前を歩いているひとと、こっそり同じリズムで歩いてみよう
- ・まちの掲示板に貼られている、だれでも参加のできる催し物をチェックしてみよう

同じ振付の輪に入る。

前の人と、後ろの人と、向かい側の人と同じように踊る。
疲れたり、飽きたらその輪から出る。

知らない人と、同じ踊りを踊る。



「よいよい」

ヒント

7月になると、東京ではあちこちで盆踊り大会が開催されます

まちのひとに顔を覚えられたくないと思いつながら生活する

こちらもおすすめ

人数：1人
時間：30秒～15分

無理をせず休む

大事にしたいこと

チャレンジ度 ★★★



レツツ寝具

なんとなく休むことをしなくなつた今、なんとなく休むつて、どうやるのか思い出せない。休むと決めた日には休む。
しかし、連絡を入れる前まで、働くんじやないかと悩む。
基準を決めたとしても、からだの違和感はいつも斜め上の角度から襲つてくる。

行つて、帰つて来れる体力というものを、出かける前にどうはかれればいいものか。

突然気分が悪くなつたり、痛みだしたり、動けなくなるのは困るなど思いました。いましていることを全部やめて、横になつて目を閉じよう

- 3 「休み」と人から言つてもらう
- 14 心地のいい場所を探して過ごす

ヒント
こちらもおすすめ
思いあたる経験はありますか？

人数：1人
時間：1分～9時間

「困った」を口に出してみる

人数：1人
時間：3分～15分

助けを求めるのは難しい。

転んだ傷の痛みとか、寂しさや不安、恐怖に對して泣き声をあげると、わたしを抱いている大人がその原因を探して、解決してくれていた日々は終わつた。

小学生の頃、校庭で走っているとき、つまづいて転んで膝を擦りむき、泣いた。

ある人が「泣けばなんとかなると思うなよ」という言葉をわたしに言つた。

しばらくして痛みが鎮まるとき、ゆっくり立ち上がり、からだの土をはらつて教室に戻つた。それからわたしは泣くのをやめた。簡単には泣かなくなつた。我慢できるときは、我慢することを選んだ。生傷が乾き、治つていく様子をたくさん見た。時間は経過する。食事はうんこになるし、飲水は汗になる。汗は蒸発し、気化熱でからだを冷ます。けつこうな時間がたつた。ときにはだらしなく、自制の効かない時もあるものの、わたしは流されやすく、辛抱強い人間になつていた。「よく耐えた」と言われることもあるが、嬉しいと思つたことはない。助けてくださいとか、困つているとか、そういう言葉より、気軽に「大丈夫です」と口にしてしまう。割に合わないこともある。

思うに、忍耐には期限があり、我慢には限界がある。だが、どうもなにかがくすぶつている気がしてならない。そろそろ大丈夫と言つことをやめようと思うが、なかなか体から抜けない。

「大丈夫です」は、ときに人を遠ざける。拒絶のニュアンスが含まれていて、「結構です」に似ている。「わたしを見るな」の時もある。

あいまいな困り方をしていても、どう助けを求めればいいかわからないということもある。

具体的に要求することは苦手だ。しかし、具体的な要求は叶えやすい。

道に迷つた人によく声をかけられる。

道順と方角を聞かれることが殆どだが、スマホの画面を見せられることがある。

文字入力の画面が出ていて、その人がその人の国の言葉で喋ると、文字が日本語に変換されていく。土地勘がないなと思うながら、グーグル・マップを開いて、見せる。たどたどしい英語で、ひとつずつ進行方向を伝える。たどり着けたかどうかはわからない。

〈やってみよう〉

・「元気？」とあいさつで聞かれたときに、素直に答えてみよう。

だれかが記憶を思い出しても語つていません

ヒント



VOICE

心地のいい場所を探して過ごす

人数：1人
時間：3分～240分

水のそばにいきたくなる。

遠出するなら湖がいいし、冬なら海がいい。時間のないときは川でもいい。

川ならこのあたりにたくさんある。

なんとなく、水に近づかないと癒されない何かが、わたしのなかにあるのだと思う。

歩いて川まで向かうことにした。

考え事をするのに歩くのはいい。

足を動かす、風に触れる。すると、さまざまな考えがめぐっていく。

散歩をしながら小説を書いた作家もいるという。

水辺をゆっくり歩きながら、橋の上で立ち止まる。
ちょっと座りたくなってきた。

植え込みに腰掛けて、川の方を見る。柵ごとに苔むしたコンクリートが目に入り、水の音が聞こえる。

静けさには種類がある。

森の中の静けさ、

海辺の静けさ、

雜踏の中、一人で味わう静けさ。

必要なものはその時々で異なる。

その場所に留まることを滞在といふ。
いまのわたしのような小休止も、偶然の出会いと立ち話も、足を止めるることはみな滞在とよぶことができる。そして、滞在にはからず終わりがやってくる。

「許されている」感覚がある限り、その場所にいることができる。

感覚を持つことと、実際に許しを得ることは別ものだ。

牛丼屋で牛丼を頼むと、食べ終わるまでそこに居ることができると、誰もいない公園にベンチがあれば、そこに座ることができる。
心地よさは、利便性や美醜とは無縁のもので、飽きと疲れにより、

ヒント
これはからだと心のうごきが書かれた戯曲です
近くの水辺に出かけて
みたり、水辺に立つ
自分を想像して読んで
みましょう

【豊島区水辺情報】
目白庭園、池袋の森、
小鳥がさえずる公園、
目白の森、栗島神社、
西武デパート屋上、屋
上庭園、「豊島の森」、
滝不動、神田川など

またたく間に揮発する。
どうも居られなくなつたな、と思つたら立ち上がってまた歩きだす。

そして、移動はふたたび始まる。

いつも乗る電車の終点として表示される、行つたことのない場所まで乗つてみることにした。
ゆれる電車の中、行き先名で検索してみる。たとえば「飯能」、それから「小手指」。「森林公園」も行つたことがない。ホームに立つと、どこへでも行けると言つていた人のことを思い出す。

〈やつてみよう〉

- ・折りたたみイスをもつて出かけてみよう
- ・降りたことのない駅に降りて、知つているまちをひとつ増やそう

VOICE



こちらもおすすめ
2 ストレスがたまつたら喫茶店にいって過ごす
15 週末近所の公園でピクニックをする



〈やってみよう〉

・ピクニックの下見のつもりで、家の近くの公園をめぐってみよう

晴れた休みの日に、簡単な朝食を作つて公園に行つてみるのはいいと思う。サンドイッチは前日にパンで挟んで冷蔵庫で冷やしておき、朝、切つてラップで包むといい。

コーヒーをいれるか紅茶をいれるかは朝の気分次第。

レジャーシートを広げて座つてもいいし、

風が強かつたら、ベンチに腰掛けてもいい。

ゆっくり朝食を食べている間、なにが起きていたのか、なにを見たのか、些細なことでも日記に書いてみるのもいい。

こちらもおすすめ
26 生活日記を書いてみる

ヒント
豊島区には比較的小さな公園が多くあります

週末近所の公園でピクニックをする

大事にしたいこと

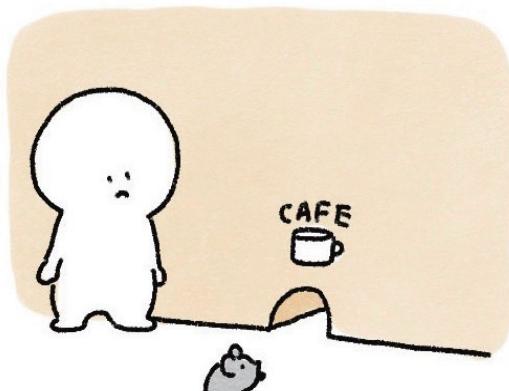
チャレンジ度 ★

15

人数..1人~
時間..1分~180分



一度も入ったことのないお店に入る



「気になるお店だ」

〈やつてみよう〉

・入ってみたお店で気になつた商品を、ページの余白にメモしておこう

VOICE



- ① 気になつていて、入つたことのない店に入つてみる。
- ② 必要なものがあつたら、買ってみる。
- ③ 飲食店だつたら、食事をしてみる。
- ④ 店の中にいる人に、いつからあるお店なのか聞いてみる。

こちらもおすすめ
2 ストレスがたまつたら喫茶店にいって過ごす
あなた自身が冒險する戯曲です

ヒント

人数..1人~
時間..30秒~90分

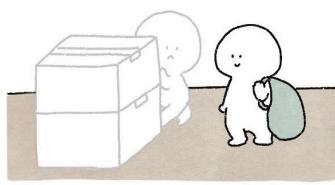
この家に引っ越してきた日のことを思い出す

人数：1人
時間：2分～40分

有線の操作盤が壁にくつついでいた古いエアコンがついに壊れ、新しいものをつけてもらうことになった。作業員は訝りの強い役所広司みたいな人で、慎重に慎重に判断を下すタイプだった。あまりにも慎重だったので、わたしはエアコンのない部屋で3日ほど過ごすことになった。

「古いものは頑丈にできている。壊れにくく、長持ちで、電気を食う」「まあ、来月の電気代を見てみてください、ちょっと安くなっていると思いますよ」と告げて、役所広司は去っていった。電気代はたしかに飲み会一回分くらい浮いていた。そうそう、そんなことがあった。

おそらくそれより後かな、「まあ、よく持ちましたねえ」と言われた古い給湯器は、点火に失敗してガスを垂れ流しにさせながら、水を



越した日のこと

素通りさせるだけの鉄の箱と化し、電気屋に抱だかれて去っていった。そんな感じで、部屋の中のけつこういろんなことが変わつていった。なんにもない部屋の広さは覚えている。越してきてすぐに体調を崩くずして寝込んでいたこととか、カーテンがまだなかつた頃、野生のくらしと言いながら日の出とともに目覚めたこととか。

あなたがいまの家に住み始めたのはいつですか？

ヒント

こちらもおすすめ
18二どもが5、6歳のときは引っ越しのチャンス
21新しい家を住み良くセッティングする

（やつてみよう）

- ・部屋の床に寝転んで、天井をじーっと観察してみよう
- ・いまの家から出ていく日のことを想像してみよう

VOICE



こどもが5、6歳のときは引っ越しのチャンス

人数：1人
時間：2分～60分

子供が大きくなり、今の住まいが手狭になってきたので、引っ越しを検討することにした。

広くて古い一戸建てと、綺麗で程よい広さのマンション、どちらがいいか家族会議を行なつてみた。「広い家がいいです」と長男。「駅から遠いからね、車が必要」と妻。

「置きが落ち着く」と長男。「あんたは土壁をすぐほじるからだめ」と妻。それぞれの意見をまとめるに、長男は多少の交通の不便があつたとしても、居住空間の広さを担保したいらしい。たしかに彼のプラレールコレクションは近年増加の傾向にあり、昨年は段ボール一箱分だったものの、お年玉ボーナスで、二箱ほどに増えている。敷きたいのだろう、おそらく。

妻の言い分は、交通、学校、買い物の便、生活スペースをバランス

よくとのことだった。確かに交通に関しては我々二人が割を食う。長男の体を運ぶのは我々なのだ。彼が休日に走り回つたとしても、彼を後部座席に乗せてペダルを漕ぐのは我々だ。

どうにか間をとりたい。答えを急ぎすぎなのか。

「こういうのもあるんだけど」と妻がノートPCの画面をこちらに向ける。長男は画面を見ながら腕を組み、「なるほど」と頷いている。会議は続く。

〈やつてみよう〉

・これまでの引っ越しのきっかけを思い出して、話せる範囲でひとと話してみよう

ヒント

豊島区のファミリーは、練馬区や板橋区などの西側に引っ越ししていくことが多いそうです

17 この家に引っ越ししてきたときのことを思い出す

こちらもおすすめ

28 あなたは大人

ふくろうとみみずく

ふくろうとみみずくが肩を寄せあってバスの座席に座っている。

バスは東京芸術劇場前を出て、日大病院にむかう。百貨店の跡地にさしかかる。

ふくろう 隣のビルの壁が見えるね。

みみずく ……。

ふくろう ほら。

みみずく ほんとだ。

ふくろう うん。

みみずく きれいになくなっちゃったわね。そうだね。

みみずく いつからあつたんだっけ。

ふくろう 昭和四十年からあつたから。

みみずく そう。

ふくろう つくりなおしてる。

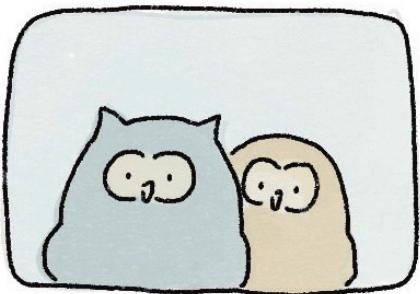
みみずく みたいね。

ふくろう うん。

みみずく この後、何ができるのかしら。
ふくろう ……。

バスは走る。

ふくろう あ、人がたくさん並んでる。
みみずく ほんとだ。お店かしら。
ふくろう 麵^{めん}やとあるね。



ヒント
2人で役を割り振って、セリフを読んでみましょう

読みながら、それ
ぞれの役が見ている
景色を想像してみ
ましょう

人数 .. 1~2人
時間 .. 2分~120分

みみずく ラーメン屋さんかしら。

ふくろう

……。

みみずく いっぱい並んでる。

ふくろう

……。

バスは走る。

- 〈やってみよう〉
- ・建物が解体された場所に行って、なくなつたもののかたちを思い出してみよう
 - ・バスに乗って、窓から景色をながめてみよう

VOICE



27 すすめとタカラ
こちらもおすすめ

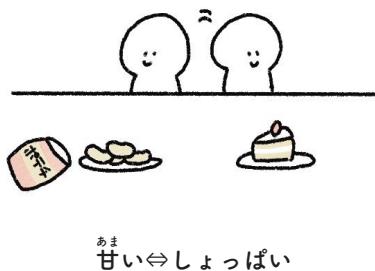
出ていったあとに「あのまちは悪くなかつた」と思う

まちには地形、気候、住民の気質があつて、どれかひとつでもよければ、けつこう愛せる。

とくに面白くない暮らしでも、不便な生活を続けていると、あのときのあの場所はよかつたなど、記憶の美化がおこる。認識というものはやつぱり怖い。人間は相対性のなかを生きているなど思う。

なにかがあること、ないことで、生活の質は変わる。

駅前にぜんぜん食事のできるお店がないねと言つていっても、すぐそばに駅があるからどこへでも行けた。平坦な道のりだつたから自転車で辺りをうろうろすることができたし、使い分けができるほどスーパーがあった。いまは、どこにでもあるコンビニみたいなスーパーを、好きでもないのに使い続けている。足りないものばかりが気になつていたが、いい生活だつたんだなど、過去が美化されていく。



だれかが移り住むな
かで感じたことが書
かれています

ヒント

人数..1人
時間..2分~60分

- ・やつてみよう
- ・住んでいるまちのいいところを10個書き出してみよう
- ・夢で見たことのあるまちのことをなるべく詳しく思い出してみよう

新しい家を住み良くセッティングする

人数 .. 1人
時間 .. 2分 ~ 120分

誰かが残した家具と、自分の物が入った箱が積まれている。
この部屋を、いまから自分の部屋にしていく。

日当たりを考える。

それから、寝る場所を決める。

次に、書き物をする場所を決める。

続いて食事をする場所。

座つて本を読む場所はないので、寝る場所と兼ねることにする。

限りある空間のなかで、独立した場所と、兼ねる場所を考えながら

家具の配置を決めていく。

大体の家具の配置を決めた後、収納の中身を割り振つっていく。



「とりあえず寄せとこ」

- 〈やってみよう〉
- ・なにかひとつ、部屋のなかのものの配置を大胆に変えてみよう
- ・不動産屋の前で気になる物件情報を見てみよう

こまごましたもの、なくてはならないものは体の近くに、あると便利なもの、あってもなくてもいいものと、どんどん離れていく。

こちらもおすすめ
17 この家に引っ越してきただ日のことを思い出す

あなたの部屋の広さはどのくらいですか？

ヒント

誰かの記憶のなかに残った自分を想像する

人数：1人
時間：3分～30分

いま、自分自身が想像もしなかつた生活をしていることを、折にふれて思い出す。

毎日7時に目を覚まして、23時には床につくこと。誰かと過ごさず、一人で過ごすことが一番好きなこととか、けつこう多くの物事を愛していることとか。尊敬するものが増えた。

尊敬するものから、自分は学ぶことができる。そうすると、面白がり方がわかるというか、退屈なことが減っていく。

数年前まで、わたしはめちゃくちゃな生き方をしていた。なにもかもがめちゃくちゃで、クラブの床に寝転がつたこともあるし、記憶もいっぱいなくした。毎日、身に覚えのない怪我をしていて、特に

に理由もなく人につつかかったこともある。

ひどいこともたくさんした。

壊れやすいものを壊すのが大好きで、霜柱を見るたびに踏み潰していった。使い切れない食材を買って、捨てていた。弱い者いじめをした。面白くもないのにずっと笑っていた。

「なんでそんなことをするの」とわたしの目を見て言つた人のことを思い出す。

わたしは「うるせーよ」と吐き捨てて、逃げるようになりした。

逃げた場所は心のなかに残りつづけ、いまもどこにあるか手にとるようになる。決してそれはくならない。なかつたことにもできない。わたしは、その人の勇気のことを折にふれてよく思い出す。

（やってみよう）

・5年前、または15年前、よくいっしょにいたひとのことを思い出してみよう

VOICE



23 母の生き方を想像する

こちらもおすすめ

静かな場所で読んでみましょう

ヒント

7 まちのひとに顔を覚えられたくないと思いつながら生活する

母の生き方を想像する

人数 .. 1人 ↗
時間 .. 2分 ↗ 1日

もし母が結婚(けつこん)して退職せず、そのまま仕事を続けていたらどうなって

いたのか気になり、「お父さんよりも年収が上だつた可能性あるのかな」と聞いてみると、ノートパソコンから顔を上げ、「あるかもね」とだけ答えた。

三十代を迎える結婚の報告(報告)も兼ねて帰省したとき、「そうそう、これ、あげる」と母子手帳(わたせう)を渡された。中を開いてみると、わたしが生まれた正確な時間と体重などの数字が書き込まれていて、目が見えるか、音が聞こえるか、周囲の刺激(しげき)から学習する能力があるか、喋れるか等を判断するためのチエツクリストなどがあった。記述の内容や、文字の感じから、当時の緊張感(きんちょうかん)が伝わってくる。

なかひとつ無事を確認すると文字がはつきりして、なにか不安があ

るらしき時は、文字が乱れている。こうした一喜一憂(いっきいちゆう)の中ではわたしは育てられ、守られていたのかと、そんなことを思った。



〈やってみよう〉

- ・自分の名前の由来を家のひとに聞いたり、思い出したりしてみよう

だれかの書いた日記
だと思って、心のな
かでゆっくり読んで
みましょう

ヒント

彼氏の絵を多くのひとに見てほしい

人数..1人~
時間..2分~10分

ピンクの象が正座している。

ピンクの象 身内びいきというものが、どうも信用ならないというのはわかつているんですが、

ここはあえて、あえてですよ。

わたしから言わせてもらいたいんですけど、このひとの描く絵、この絵を多くのひとに見てほしいんです。「いい絵です」とか「すごい絵です」とか、それわたしの口から言うと逆になんか駄目だと思うんで言いませんが、なんて言つたらしいのかな。見てほしい。ほんとに。で、見た上で、正直な感想を述べてほしい。どんな感想でもいいです、感覚的なもの、なんでも。

たぶん全部受け止めると思うんですよ。良いことも悪いことも、予想外のものすべて。

どんなに批判的な意見だったとしても、そういうことを言われるつて、すごくいいことだと思ってて。だって、本来届かなかつた人にまで届いたってことじゃないですか。ボロクソ言われてブチ切れるくらいだつたらわたしがぶつとばすんで、大丈夫です。(ため息をつく)

それに、わたし以外のひとが見て、どんなことを思つたか聞いてみたい。

なんだろうな。なんて言うんだろう。うーん。(間)いい絵なんだよ、ほんとうに。お願いだから見てほしい。頼む。見てくれ。お願ひします。

彼氏・彼女という関係や性別を、別ものに置き換えて読むこともできます

ヒント

〈やってみよう〉
・SNSにあげたことのない写真をだれかに見せてみよう

あなたはこども

人数：1人
時間：2分～1日

どんなにたくさんのごはんを食べても、おとなにはなれない。
世界中の喜びと苦しみと悲しみが、あなたの体とつながっていて、
あなたは声をあげ、笑ったり泣いたり、走ったり転んだりしながら、
いろんなものと仲良くなる。

地面が近い。高いところにのぼると、すぐに景色がかかる。

あつたことのない生き物、いったことのない場所、意味不明なできごとがまだ沢山ある。

あなたは世界のすべてを学んでいるところだ。変なこと、不思議なことがたくさんある。いい人にもわるい人にもなれる。
思いどおりにいかないことに出会うたび、あなたはおとなに近づいていく。

あなたはどんなこどもでしたか？

ヒント

おとなになる事は、時にあなたを苦しめることがある、できなかつたことができるようになつて嬉しいときもある。出会ったものはすべて覚えていて、忘れたあとも思い出すことができる。

こちらもおすすめ
28 あなたは大人
30 おばけ

やつてみよう
・寿命が1000年になったとしたら、この先の10年をどう過ごしていきたいか
考えてみよう

VOICE



生活日記を書いてみる

人数..1人
時間..1分~10分

ムードつすぐ消えるし、どういうムードだったか後で語ると、ものすごく主観ぽい発言になる。しかし、ムードは人間を殺す。だから、わたしはなるべく心の動いたことを覚えておくことにしようと思う。

これからを考えるために、今までのことを書き残すこととした。考えたことを辿るために、日記をつける。

途切れたり、忘れたりすることもあるだろうけれど、読み返したい。

そのときに考えたこと、周りの反応を残しておきたい。

消えてしまいそうな些細なことこそ覚えていてほしい。

書き残すこと、書き写すことは、記憶を移してしまうことなのか、

ヒント

思ったときに始めて
みましょう

しばらくすると自分の中からそのことに関する記憶が失われていく。日記を読み返したときに蘇るのは、たしかにそのときの自分なのだが、記録の中の自分はどんどん他人に感じられていく。

やり方

・日付、曜日、それから簡単に書けることを、メモ帳のアプリに綴る。

31 あなたは戯曲を
書くことができる

こちらもおすすめ

やってみよう

・戯曲集のあいでいるところに、今日あつた出来事を3つメモしてみよう

すずめとタカ

だれかとだれかのあいだのこと

チャレンジ度 ★★★★

人数.. 1~3人
時間.. 3分~30分

ヒント

家の近くのコインランドリーを、戯曲の舞台として具体的に思い浮かべてみましょう

人が一人入ってきて、イケアの青いバッグから衣類を取り出し、
ドラム式洗濯機の中に入れて、蓋を閉める。
その人は、財布を取り出すが、小銭が足りないことに気づき、
外の自販機で飲み物を買って、崩す。

コインを入れて、洗濯機は起動し始める。

その人は椅子に腰掛ける。飲み物を開栓する音が静かに響く。

タカとすずめが入ってくる。二人は大きなバッグから衣類を取り出して、ドラム式洗濯機の中に入れて、蓋を閉める。

タカ あ、俺、小銭ねーわ。
(黙つて財布を取り出して、コインを入れる)

タカ ありがとう。
すずめ ん。

間。

タカ あと、何回、こうやって洗濯機回すのかな。
(洗濯機の窓を見ている)

タカ (ため息をつく)
すずめ 続くんじやない、しばらくは。
タカ そ。
すずめ ん。
タカ わかった。

座っている人は、うたた寝をしていて、飲み物の容器を落として目がさめ、慌ててひろう。すずめは洗濯機の小窓をずっと見ている。

タカ すずめちゃん。
タカ すずめ なに。

タカ すずめ なにしてんの。
タカ すずめ 見てんの。

タカ すずめ なんで。
タカ すずめ わかんない、なんか見ていると落ち着くの。

タカ すずめ そう。(すずめの肩越しに覗き込む) へえ、回つてんね。
(タカから離れる) ジャ、行こ。
タカ ん。

タカ すずめとタカは、出ていく。

椅子に座っている人は、飲み物を飲み干し、空き容器を捨てに外に出る。

〈やつてみよう〉

・コインランドリーで回っている洗濯物の持ち主を想像してみよう

こちらもおすすめ

1 コインランドリーで洗濯が終わるのを待つ
5ひとつひとつの家のにおいてかぎわける

28

あなたは大人

だれかとだれかのあいだのこと

チャレンジ度 ★★★

人数 .. 1~2人
時間 .. 3分~90分

交差点、信号を待ちながら、カメとつるが話してる。

一般的に、何歳を超えたらおっさんとかおばさんって歳なんだろう。
ひとつ目の目安としては30くらいじゃない?
あー。

おじさんおばさんとか。
誰が言うかってのはあるとおもう。
そうね。

ちっちゃい子はいい。
うん。

年配の人からみたら、20も30も若いから。
そこから見たらもうみんな若い子だね。

相対的だな。
うまい。
うん。

書かれてることばを
友だちや知り合いが
話しているところを
想像してみましょう
★ こどもや大人、
男性や女性、いろい
ろなひとでやってみ
ましょう

ヒント

10代のときの20代と、20代になつてからの20代って全然違うかもね。

カメなんとなくのイメージだつたし。

つる パブリックイメージ。

カメ テレビとかの影響かな。

つる われわれもいい歳かもね。

つる そうね。

カメ われわれもいい歳かもね。

つる なんか変わった?

つる うーん。友達と話していくも、基本的な精神性は10代のころからかわんないというか。

カメ そうね。

カメ なんか、積み重ねと言うか。

カメ うーん。(考える) 子供、子供が生まれてから、大人にしてもらつたつ

カメ て感じかも。

カメ あー。

カメ なんか恥ずかしいな。

カメ いや、いい話じやない。

カメ そうかな。

つる いい話だよ。

カメ そつか。むかし、子供の写真を待ち受けにする大人には絶対ならな
いって言つてたけど、ほら。

カメ、スマホをとりだす。

つる あ、かわいい。

カメ 完全敗北ですよ。

つる いや、これは大勝利だわ。

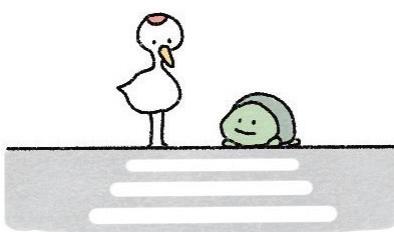
カメ そうかなあ。

つる この世の喜び、噛み締めてください。

カメ (半笑い) ッス、噛み締めます。

つる (鼻で笑う)

つるとカメは歩きだす。



誰かの部屋のリビング、人間の声が聞こえる。
空気清浄機とサーキュレーターが作動している。

サーキュレーター あの。

なんでしょう。

サーキュレーター ちょっとと思ったことあるんだけど、言つてもいい。

え、ダメです。

空気清浄機

え。うそです。

空気清浄機

え、あ、そうですか。

空気清浄機

あ、すいません。

空気清浄機

いえ、こちらこそ、突然すいません。

空気清浄機

いえ。こちらもびっくりしちやつて、ごめんなさい。

ヒント
「もの」を役に見立てる、話していると想像してみましょう
振ふって、セリフを読みます

化粧してんの。
そだよ。

え、なに。どつか行くの。
コンビニ。酒買つてくる。

え、どうして。

未成年に間違われるんすよ。

あー。

なんですか。

なんでもない。

声 声 声 声 声 声 声 声

1 2 1 2 1 2 1 2 1

声 声 声 声 声 声 声 声

1 2 1 2 1 2 1 2 1

声 声 声 声 声 声 声 声

1 2 1 2 1 2 1 2 1

声 声 声 声 声 声 声 声

1 2 1 2 1 2 1 2 1

声 声 声 声 声 声 声 声

1 2 1 2 1 2 1 2 1

声 声 声 声 声 声 声 声

1 2 1 2 1 2 1 2 1

声 声 声 声 声 声 声 声

1 2 1 2 1 2 1 2 1

声 声 声 声 声 声 声 声

1 2 1 2 1 2 1 2 1

声 声 声 声 声 声 声 声

1 2 1 2 1 2 1 2 1

声 声 声 声 声 声 声 声

1 2 1 2 1 2 1 2 1

声 声 声 声 声 声 声 声

1 2 1 2 1 2 1 2 1

声 声 声 声 声 声 声 声

1 2 1 2 1 2 1 2 1

声 声 声 声 声 声 声 声

1 2 1 2 1 2 1 2 1

声 声 声 声 声 声 声 声

1 2 1 2 1 2 1 2 1

声 声 声 声 声 声 声 声

1 2 1 2 1 2 1 2 1

声 声 声 声 声 声 声 声

1 2 1 2 1 2 1 2 1

サーキュレーター なんか、あなたとわたしの仕事つて似てません?
空気清浄機 え、そうですか? 全然似てなくないですか。
サーキュレーター え、だつてめっちゃ風出てるじやないですか。
空気清浄機 まあ、出でますね。
サーキュレーター (沈黙)

え、まさかこの前、あの人達が「空清つてほぼ扇風機だよねー」って言ってたの真に受けてるんですか。

いや、まあ。

あなたとわたし、仕事がだいぶ違うから、大丈夫だと

サー・キュレーター

空気清浄機

思いますよ。
そうかなあ。

わたしは加湿したり、あのひとたちのタバコの煙を濾過したり。あなたは、部屋干しで活躍。

サー・キュレーター

空気清浄機

サー・キュレーター

そうかなあ。わたしもディフューザーみたいになるんじゃないかなあ。

あそこにいますね。呼んでみますか。

空気清浄機

サー・キュレーター

いや、よく見てください。

空気清浄機

サー・キュレーター

あ、コンセントが挿さってない。

空気清浄機

サー・キュレーター

もう彼は用済みなんですよ。

空気清浄機

サー・キュレーター

え、どうことですか。

空気清浄機

サー・キュレーター

あなたは加湿もできるから。

空気清浄機

サー・キュレーター

待ってください、落ち着いてください。

空気清浄機

サー・キュレーター

いまわたしとでも落ち着いてます。あなたが落ち着いてください。

空気清浄機

サー・キュレーター

え、嘘でしよう。

声 1 あ、ちょっとまつてて。

サー・キュレーター

知ってるんだ、あなたを一台手に入れるお金で、わたしが五台買えるって。

自分のことを買うとか言うの、よくないです。

サー・キュレーター

ねえ、壊れてくれない?

空気清浄機

なに言ってるんですか?

サー・キュレーター

わたし、あなたみたいに複雑な機械じゃないの。単純な機械なの。

空気清浄機

なにかしようとしてますか。ねえ、ちょっと。

サー・キュレーター

単純な機械は、壊れない。

空気清浄機

壊れてるよ。

声の主は空気清浄機とサー・キュレーターを停止させる。

30 おばけ

こちらもおすすめ

〈やつてみよう〉
・この一週間に、新しく家に来たものと出でいったものが、それぞれいくつあったか数えてみよう

おばけ

だれかとだれかのあいだのこと

チャレンジ度 ★★★★☆

人数 .. 1 ~ 5人
時間 .. 10分 ~ 120分

広い3LDKくらいのマンションの一室

シンクから滴りの音。

ソファに寝転がっていた女がゆっくりと立ち上がる。
キッキンに向かつて歩き、冷蔵庫の中を開く。

しばらく立ち尽くしている。

冷蔵庫を閉める。洗いかごの中からコップを取り出し、
シンクの蛇口から水を注いで飲み干す。
ため息。

ゆっくりとおばけたちが入ってくる。

おばけー 今日ね、先生からほめられた。
おばけー なにがあつたの。

おばけー (ささやくように) お母さん。

おばけー (ささやくように) なに。

おばけー なんて書いてあつたの。
おばけー きのう、帰り道、気がついたらしんじくんが泣いていて。
おばけー うん。
おばけー どうしたのか聞いてみたら、石が飛んできたんだって。
おばけー どうして?
おばけー わからない。だから、周りを歩いている子達に、誰が石を投げ
ているのか聞いて回ったんだ。
おばけー 見つかったの?
おばけー うん。自分の真上に石を投げている上級生がいた。
おばけー で、どうしたの。キッキンの灯りがつく。
水の流れる音。

おばけたちはソファに座る。

これまでのヒント
をすべて参考にしな
がら読んでみましょ
う

ヒント

おばけ 1

石がしんじくんにあたつたことを教えた。そして、あやまつて
もらつた。

おばけ 2 うん。
そう。

おばけ 1 そのことが書いてあつたの。
うん。

おばけ 2 おばけ 1 の頭をなでる（

おばけ 2 うん。

まな板の上で、野菜を切る音が聞こえてくる。

おばけ 1 本当の友情だと思ひますつて書いてあつた。

おばけ 2 そう。
おばけ 1 うん。ちょっと恥ずかしかつた。

おばけ 2 いい子いい子。
おばけ 1 （笑う）

おばけ 3 が入つてくる。抜き足差し足忍び足。

物陰から現れたおばけ 4 はキッチンで料理をしている女の
隙間を縫うように、包丁を取り出して、おばけ 3 に近づく。

おばけ 3 が入つてくる。抜き足差し足忍び足。

おばけ 3 は気配に気づいて立ち止まつている。

間。

互いに姿は見えない。

おばけ 3 は気配に気づいて立ち止まつている。

誰だ。
(黙つている)

おばけ 4 いるのは分かつてる。
(黙つている)

おばけ 3 なにが目的だ。

おばけ 4 (動こうとする)

おばけ 3 動くな、殺すぞ。

おばけ 4 え。
(震えている)

おばけ 3 逃げようとしても殺す。
(喋れない)

おばけ 4 なにが目的だ。
おばけ 3 答える。

おばけ 4 お金。

おばけ 3 あ? (姿をあらわす)

おばけ 3

(刃物を見た気が動転し、膝をつく)
はもの

もういいよ。見てきました。

おばけ 3

もういいよ。

おばけ 4

もういいよ謝っても遅いよ、話せ。
え。

おばけ 3

もういいよ。

おばけ 4

もういいよ。

う。

カーテンが風に揺れている。

おばけ3 今だつて、自分は何しているんだろう、馬鹿なことやつちやつたなつて思つてますよ。

おばけ4 俺もそう思つてる。

おばけ3 そうでしょうね。

おばけ4 そうだよな、そうでしかないよな。

おばけ3 あなたにはわからないと思います。

おばけ4 そうだな、わからないと思う。

おばけ3 (ため息をつく)

サイレンの音。

おばけ4 なんでもうちにしたんだ。

おばけ3 さあ、なんとなく。

おばけ4 そう。

おばけ3 おばけ3 はい。

おばけ4、刃物を持ったまま、おばけ3の背後に回り込む。
おばけ3は追い立てられるように、歩く。

おばけ3 なんですか。

おばけ4 帰つていいよ。

おばけ3 なんですか。

おばけ4 帰れ。

おばけ3 いいんですか。

おばけ4 帰れよ。

おばけ3 どういうことですか。

おばけ4 おれにもわからな

おばけ3 うですか。

おばけ4 さようなら。

おばけ3 はい。さようなら。

おばけ3は去る。

おばけ4はドアを施錠し、しばらくしたのちに、刃物が手から落ちる。電話を手に取り、電話をかける。

おばけ4は震えている。眠っているおばけーと2のそばに座る。

〈やってみよう〉

・あなたの家を舞台に繰り広げられる、架空の物語を考えてみよう



あなたは戯曲を書くことができる

人数..1人
時間..3分~∞

なんでもいい。

こんな目にあうのは、こんな気持ちになるのは自分だけなのかも知れない
と思ったことが、

登場人物たちを通して、少し現実離れをした言葉として語られる。

その言葉を読んだ人、やつてみた人がのめり込んだ後、あなたと似たようなことを考える。

そういう戯曲を、あなたは書くことができる。

形はなんでもいい。

留守を任せた子供にしてほしいことを書き残すように、

言い忘れたことをメールで伝えるように気軽に、

聞いたことのない音楽が、忘れてしまっていたことを海底からすくいあげるよう^{へいぱん}に、
平凡な言葉で、

特別な言葉で、

簡単なことを一つずつ積み上げて、あなたの体の記憶^{きおく}を書き出していくと、
それは読者の記憶を材料とした劇の空間^{くうかん}がデザインされていく。

山を登る。あなたの雲取山はだれかの高尾山。

川沿いを歩く。あなたの石神井川はだれかの円山川。

広い街の通り、あなたのものは、だれかのものにすり替わる。

違う場所で違うことをしているのに、同じような気持ちになる。

登場人物は大勢いる。あなたがいなくても、だれかがいる。

だれかを見て、あなただと思うのは危険なことだ。

あなたは多くの時間、多くの出来事から物語を拾うことができる。

あなたは戯曲を書くことができる。

短くとも長くてもいいし、心の声でも、響き合う複雑な声でもよくて、
そこにあなたが身体で記憶したことが、だれかの身体で語られるとき、
情景は再現される。

（やつてみよう）

・戯曲を書いて、巻末のアンケートフォームから送信してみよう

ヒント

この戯曲を読んだら、戯曲集のはじめに戻つてもう一度読み返してみましょう

「くらしチャレンジ」ができるまで

「まちのひと」ってだれなんだろう、ということをここ数年考えていました。わたしは劇場の外で、地域を舞台に演劇をつくり、そういう企画の組み立てに関わることが多いのです。

が、そのなかで「まちのひと」ということばが頻繁に登場します。このことばはある場面（例えば同業者どうしのやり取り）では便利なのですが、実は取り扱いに注意のいることばです。地域にいるさまざまひどを「まちのひと」という単純な属性で見てしまうことや、商店街の方のように地域との密着度の高いひとがイメージされることで、かえつて見えにくくなるひどがいることがあるように感じていました。引っ越してきたばかりのひと、寝に帰るだけのひと、さまざまな事情で自由に動きづらいひと。そういう見えにくいひとにこそ、今回のまちなかプログラムとしては向かつていきたいと考えました。

今日、「まち」という単位では「まちのひと」を捉えることが難しい。そこで注目したのが「くらし」でした。くらしの単位は「ひとり」です。当たり前のことですが、隣り合つてくらしていく

も、くらしの中身は全然違う。でも、同じ時代に同じまちにくらしていれば（いや、いなくても）、ある点では共感できることがあるかもしれない。またはだれかのくらしを垣間見ることから、まちに対する想像や好奇心を呼び起こすこともできるかもしれません。首都の名を冠した芸術祭という非日常のなかで、日常そのものを扱っていくこともなんだか面白いと感じました。

出口のかたちとして「戯曲」を選んだのは、印刷物であれば普段の生活に持ち込む負荷が小さいことと、それが作品であると同時に「つくりかた」だからです。料理は食べたらなくなってしまうけど、レシピはそこからつくられていく料理に向かってひらくかれている。作品を受け取つてもらうだけでなく「つかつてもらう」可能性があることが、今回は重要だと考えていました。

戯曲をつくつていくために、劇作家の小野さんがメンバーに参加。また、戯曲集やその手渡し方のデザインに齋藤優衣さん、戯曲をデモンストレートする場づくりに有吉宣人さんが加わり、企画が動いていきました。

東京芸術祭が開催されるのは豊島区。くらしをテーマにした戯曲をつくるためには、くらしのリサーチが必要です。そこで、

わたしは豊島区に移り住むことにしました。実は「移り住む」ということへのわたしの関心が「くらしチャレンジ」を動かすもうひとつの中機でした。各地で生活することで、「通う」という方法では出会えないひとと出会えるかもしれない。そこで交わす会話や起つて出来る事も変わるかもしれない。なにより、住まいを移したときに見えるもの、感じることがどう変化するのかということに興味がありました。それは、東京に生まれてこれまで引っ越しを経験したことがないというパーソナルな事情も関係していたかもしれません。でも、そういうアプローチのなかで「調べる／調べられる」という行程のありかた自体を考え直していきたいという思いもありました。

なりました。東長崎では「都市は近隣との関係がなくともやつていけるようになっている」ということを改めて実感したり（OKARAと近隣の関係のはなしではありません、念のため）、他人者といつしょにくらすなかで自分なりの折り合いをつけていくことなどに遭遇しました。

2ヶ所目は上池袋。東武東上線で池袋から一駅、坂の多いまちです。千田さんという台湾から渡つてこられた料理人のおじさんの下宿にお邪魔しました。ここはお風呂がなかつたため、銭湯の営業時間に合わせて一日を組み立てる日々を送りました。また日が経つにつれて千田さんと親睦が深まり、千田さんの見てきた日本や池袋のはなしをたくさん伺いました。

3ヶ所目は奥鴨。JR山手線で池袋から2駅、江戸時代から中山道沿いに栄えてきた歴史あるまちで、シェアオフィスやプリスクールなど幅広く展開しているRyozan Parkのシェアハウスでつながっている場所や、お世話になっている方に紹介してもつた場所です。何度も足を踏み入れたことのあるまちだからこそ、くらしてみたときの視点の違いを感じられたのかかもしれません。

1か所目は東長崎。西武池袋線で池袋から3駅、南北に商店街の伸びるまちです。OKARAという建築系の20代が古い民家をリノベーションしながら住んでいるシェアハウスの一員に

各地でさまざまなひとと出会い、お話をしました。

飲食店を経営しているひと、90歳という年齢で引っ越しをするひと、中国から来た留学生、シェアハウスに住むひと、風呂なし木賃住宅に住むひと、犬を飼っているひと、こどもを育てるため地元に帰ってきたひと、民生委員を務めているひと、アパートを経営しているひと、こども食堂を運営するひと、ネパールから來た高校生、年収が1000万以上あるひと……。

毎日いろいろなひとの視点にふれ、ヘトヘトになりながらも、こうして実際にたくさんの人ひととこどばを交わしたことはとても重要だったと思います。また、こうした過程のなかで、「戯曲」はリサーチを直接伝えるものではなく、読者が想像を広げる踏切板のようなものになるといい、と考えるようになりました。

滞在中、毎日書いていた生活日記。そこからふるまいやアクション、出来事を拾い上げ、戯曲の題材として小野さんに手渡しました（500を超えるリストでした）。実は、多くの戯曲のタイトルはこのときに拾い上げたことばです。例えば『心地のいい場所を探して過ごす』は南池袋公園で過ごすひとびとの様子が「原作」ですが、戯曲でそのことは描かれていません。でも、だれかのフィクションはだれかの現実かもしれない。小野さんからあの手この手の戯曲が送られてくるなかでそんなことを考えながら、まずはこういうかたちで戯曲集をまちへと送り出すことにしました。

最後に、「くらしのなかで楽しむ戯曲集」という発想のルーツのひとつには「家庭用戯曲集」というアイディアがあり、それは劇作家の石神夏希さんとお話をすると話をするなかでご紹介いただいたコンセプトでした。感謝と敬意を込めて、そのことを書き記したいと思います。

阿部健一（企画の発案者、ディレクションヒリサーチを担当）

左記のURLでは、阿部が豊島区でくらす日々を思い出しながら書いた日記風エッセイを公開しています。合わせてご覧ください。
<https://scrapbox.io/dailylifeplay/>



つくったひとたち

戯曲 小野晃太朗（おの・こうたろう）

劇作家・ドラマトゥルク

1988年生まれ。趣味は料理。みんなと話しながら戯曲を書いた。

写真 金川晋吾（かながわ・しんご）

写真家

1981年京都府生まれ。豊島区内を歩いて戯曲のために写真を撮った。

イラスト わだてつ

1990年、豊島区出身。「生活の余白に、ちょっと楽しい想像を広げること」をテーマに絵を描いてSNSで発信している。キーワードをもとにイラストを書いた。

編集・文 阿部健一（あべ・けんいち）

ドラマトゥルク・地域計画研究者

1991年、東京都生まれ。企画全体のディレクションヒリサーチ、戯曲集の編集と文章を担当した。

編集 有吉宣人（ありよし・のぶと）

俳優・ワークショップファシリテーター

1991年生まれ。体験会を進行する立場から、戯曲集の構成をサポートした。

デザイン 斎藤優衣（さいとう・ゆい）

デザイナー・保育者

1990年。東京都江戸川区出身。「くらしチャレンジ」のロゴをはじめ、戯曲集全体のデザインをした。

※作品ごとに漢字表記に違いがありますが、作品表現を活かすためそのまま掲載しています。

くらしチャレンジに参加しよう！

東京芸術祭 2022 会期中には、

本戯曲集をつかってあそぶさまざまなイベントを開催します。

東京芸術祭 2022 直轄プログラム FT レーベル くらしチャレンジ（大人と子どものための戯曲集）

発行日：2022年10月22日

戯曲：小野晃太朗

写真：金川晋吾

イラスト：わだてつ

編集・文：阿部健一

編集：有吉宣人

デザイン：齋藤優衣

声：有吉宣人、いけだとも実

印刷・製本：株式会社グラフィック

プロジェクトメンバー：阿部健一（ドラマトウルク・地域計画研究者）
有吉宣人（俳優・ワークショップファシリテーター）
小野晃太朗（劇作家）
齋藤優衣（デザイナー）

協力：OKARA、かみいけ木賃文化ネットワーク、Ryozan Park、
IKEBUKURO LIVING LOOP、巣鴨地蔵通り商店街振興組合、妙法湯、マチノオト、
マンガピット、ジュンク堂書店 池袋本店、カフェ散歩道、ヘアーサロンセブン

制作：葦原円花、嶋田敬介、金井美希（NPO 法人アートネットワーク・ジャパン）

FT レーベルプログラム・ディレクター：長島確、河合千佳

主催：東京芸術祭実行委員会〔豊島区、公益財団法人としま未来文化財団、
公益財団法人東京都歴史文化財団（東京芸術劇場・アーツカウンシル東京）、東京都〕

助成：令和4年度 文化庁 国際文化芸術発信拠点形成事業

協賛：アサヒグループジャパン株式会社



文化庁 | アサヒグループジャパン株式会社

「くらしチャレンジ」まちかど体験会

豊島区のあちこちでワークショップを開催します。

集まったひとびとで、セリフを声に出して読んでみたり、書いてある通りにからだを動かしてみたり、感じたことや思ったことをおしゃべりしてみたり。

生まれて初めて戯曲を読むというひとも、他の人の感想を聞いてみたいだけというひとも、集まって一緒に遊んでみませんか。

10月23日(日) 会場：豊島区立雑司が谷公園

10月30日(日) 会場：豊島区立上池袋くすのき公園

10月31日(月) 会場：妙法湯(錢湯)

11月3日(木・祝) 会場：オンライン

11月5日(土)～6日(日) 会場：IKEBUKURO LIVING LOOP
(グリーン大通り、豊島区立南池袋公園)

●進行：有吉宣人、いけだとも実

※事前の予約を必要とするものもあります。

※開催時間や詳しい内容、予約申し込みについては東京芸術祭特設サイトをご確認ください。

「くらしチャレンジ」巣鴨センター

巣鴨地蔵通り商店街の一角に、ふらっと立ち寄れる拠点がオープン。

関連写真展やゲストトークなど、本プログラムをもっと楽しむ企画をお送りします。

11月10日(木)～13日(日)

所在地：豊島区巣鴨3-38-1 JR・都営三田線巣鴨駅より徒歩7分



◎体験会の詳細は、東京芸術祭 2022特設サイトをご覧ください。



tokyo-festival.jp/2022/



@tokyo_festival



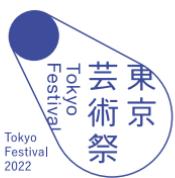
@tokyofestivalsince2016

問い合わせ▶▶

東京芸術祭実行委員会事務局『くらしチャレンジ(大人と子どものための戯曲集)』

制作オフィス(NPO法人アートネットワーク・ジャパン内)

03-5961-5200 (平日11時～17時) openair-tf@anj.or.jp (担当：嶋田・葦原)



Tokyo
Festival
2022