

くらしチャレンジ

(大人と子どものための
戯曲集)

「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、セリフやうご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ってみたり。

戯曲をきっかけにいつもと違うことをしてみたら、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、ページをひらいてみませんか？

プロジェクトメンバーを代表して 阿部健一

戯曲 小野晃太郎
写真 金川晋吾
イラスト わだてつ





目次

この本の楽しみ方・・・4
戯曲の見方・・・5

いつものこと・・・8

- 1 コインランドリーで洗濯が終わるのを待つ ★
- 2 ストレスがたまったら喫茶店にいつて過ごす ★
- 3 「休み」と人から言ってもいい ★
- 4 坂のまちを電動自転車で行来する ★
- 5 ひとつひとつの家のにおいをかぎわかる ★

実はあること・・・18

- 6 勝手なことをしていないかと不安になる ★
- 7 まちのひとに顔を覚えられたくないと思いつながら生活する ★
- 8 ひとに合わせる生活をするので出費がかさむ ★
- 9 回数券で銭湯に行くことで一回一回の銭湯を大事にしなくなる ★
- 10 ひとにはひとそれぞれの疎外感がある ★
- 11 つながりのない状態で益踊りの練習会に参加する ★

想像してみる・・・56

- 22 誰かの記憶のなかに残つた自分を想像する ★
- 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 ★

だれかとだれかのあいだのこと・・・66

- 27 すずめとタカ ★
- 28 あなたは大人 ★
- 29 換気 ★
- 30 おばけ ★

あなたのこと・・・86

- 31 あなたは戯曲を書くことができる

「イベント情報」がついたひとたち

阿部健一



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と守りましょう。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)

家のことやまちのこと・・・42

- 16 一度も入つたことのないお店に入る ★
- 17 この家に引越してきた日のことを思い出す ★
- 18 こどもが5、6歳のときは引越しのチャンス ★
- 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つた」と思う ★
- 21 新しい家を住み良くセッティングする ★

大事にしたいこと・・・32

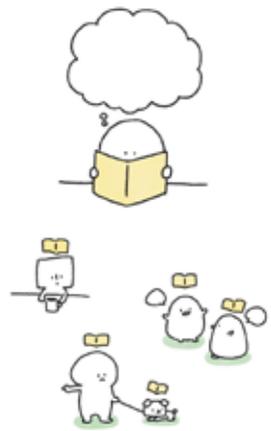
- 12 無理をせず休む ★
- 13 「困つた」を口に出してみる ★
- 14 心地のいい場所を探して過ごす ★
- 15 週末近所の公園でピクニックをする ★

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。
 なお、小学5年生以上で習う漢字と読み慣れない漢字にはルビをふっています。



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。

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あると、楽しみ方は広がります。

「くらしチャレンジクラブ」に参加する
 東京芸術祭2023では、みんなで戯曲を書いてみるクラブ活動を実施！
 くらし発の戯曲づくりにあなたもチャレンジしてみよう。(詳しくはP.92)

デモンストレーション動画(2022年製作)はこちら(QRコード)▶▶



HOW TO 戯曲の見方

余白 余白でも自由に書いてみよう
 もっと戯曲を楽しむ
 あそびのアイデア

1 コインランドリーで洗濯が終わるのを待つ

30分のタイムリが鳴る頃、洗濯物たちを運ぶに行く。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という表示はクルグルダウンの時らしい。

残り時間が0分を切ったからの数分間、置いてあるお菓子が持ってきたかわからない丸椅子に座り、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、ポケットのなかに入れた、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、ただ待つし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。

雨が降り始める音が聞こえる。

考え事をしてみたり、ぼーっとしたり、読み物があれば手にとって読んでみることにする。

人数 1~4人
 時間 10分~30分

★ポイント

置いてあるお菓子を想像しながら、お菓子の名前を思い出してみよう。

★ヒント

読み方に迷ったとき、ヒントになることが書かれています

★本文

書き方や長さはいろいろ。セリフと、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が)で書かれたものもあります

★VOICE

QRコードがあるものは「耳で読む」こともできます

「終わるまで待つね」

VOICE

チャプター
タイトル
チャレンジ度
 ★が多いほどエネルギーが必要

時間
 かける時間はあなた次第です

ヒント
 読み方に迷ったとき、ヒントになることが書かれています

本文
 書き方や長さはいろいろ。セリフと、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が)で書かれたものもあります

VOICE
 QRコードがあるものは「耳で読む」こともできます

▶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



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

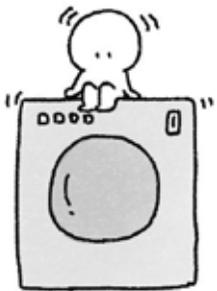
30分のタイマーが鳴る頃、洗濯物たちを迎えに行く。

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分を切ったからの数分間、置いてあるのか誰かが持ってきたかわからない丸椅子に座り、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、ただ待つし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。

雨が降り始める音が聞こえる。静かになり、読み物があれば手にとって開いてみることにする。



「終わるまで待つね」

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

8

こちらもおすすめ

2 ストレスがたまったら喫茶店にいったら過ごす

27 すずめとタカ

〈やってみよう〉

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

VOICE



ストレスがたまったら喫茶店にいった 過ぎす

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。

気分にあったものを頼む。

好きに過ぎす。

頼んだものが到着する。

到着したものを堪能する。

鞆かばん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、好きに過ぎすしていい。

気が散るときもある。

もうここに居られないと思っ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。

ヒント

これはうごきの書かれた戯曲ぎまぐです
書かれたうごきを
やってみたり、やっ
ているところを想像そうぞう
しながら読んでみま
しょう

こちらもおすすめ

- 3 「休み」と人から言ってもらう
- 16 一度も入ったことのないお店に入る

〈やってみよう〉

- ・ 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
- ・ かばんに一冊本さつぽんを入れて出かけてみよう

「休み」と人から言ってもらおう

人数…1人
時間…30秒〜2日

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。

ヒント

あなた自身のことを想像するエクササイズです

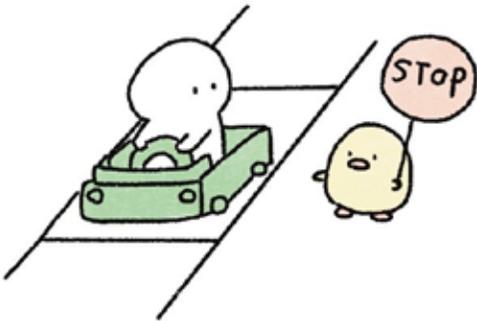
こちらもおすすめ

12 無理をせず休む

〈やってみよう〉

・忙しいひとに「明日は休みだよ」といってみよう

・総理大臣になったつもりで、新しい祝日を考えてみよう



「1回休み」

VOICE



坂のまちを電動自転車で往来する

おうらい

人数…1人
時間…1分〜120分

北池袋駅いけいぐろから踏切ふみきりをわたって歩くと、山の稜線りょうせんのような、うねる土手どのような道みちに出る。

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、勾配こうばいが多い。

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。

す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時頃ごころ。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違った。

ヒント

だれかが心とからだで感じたことが書かれています

こちらもおすすめ

20 出ていったあとに「あのまちは悪くなかった」と思う

へやってみよう

- ・上り坂や下り坂から、まちのかたちを想像そうぞうしてみよう
- ・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おいをかぎわける

人数…1人
時間…30秒〜15分

住宅地を歩くと、食材のにおい、調味料のにおいなどが、それぞれ漂ってくる。
銭湯の付近は石鹸の香りがする。

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。

ヒント

だれかが五感で感じたことが書かれています

こちらもおすすめ

4 坂のまちを電動自転車^{おっかい}で往来する

へやってみよう

- ・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
- ・今日かいいいにおいを、友だちや家のひとに話してみよう



「どこかの夕飯、カレーだな」

勝手なことをしていないかと不安になる

実はあること

チャレンジ度 ★★☆☆

人数…1人

時間…2分〜30分

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、あの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出てくるんですね。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すが、どうも、この自分のさじ加減がなんというか、誰かの不利益になっていないか、ということが不安になってしまっています。最近、徐々にですよ。なんでしようね、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ど、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

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、少しずつ駄目になっていくんですよ。わかりたい、気づきたい、アンテナを張っていたい。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、わかっていたんです。



「レモンかけましたよ」

へやってみよう

- ・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

ヒント

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、ゆつくりと、声に出して読んでみましょう

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」を口に出してみる

VOICE



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ないし、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。

そっとしておいてほしいという気持ちなのだろうか。

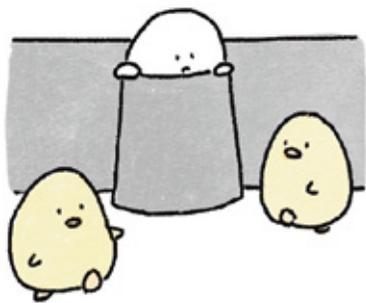
関わらないでほしいという気持ちともすこし違う気がする。

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

事はなかったりして、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。



いるけど いません

〈やってみよう〉

- ・まちです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
- ・潜入捜査官になったつもりで、できるだけ目立たないように家まで帰ってみよう

VOICE



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

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

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^{しゅつび}ことで出費
がかさむ

いざみや居酒屋のカウンターに、ランプとアロエが座^{すわ}っている。
ふたりとも、飲み干^ほしたジョッキをテーブルに置く。

アロエ 次、どこに行こっか。

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って見せる)

ランプ トイレ。

アロエ ん。

ヒント

これはふたつの役のセリフとうごきが書かれた戯^{ぎやく}曲です
会話しているようすを想像しながら読んでみましょう

 2人で読^よんでるひとは、役^{やく}を割^わり振^ふって、それぞれのセリフを讀んでみましょう

★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

人数…1〜2人
時間…2分〜6時間



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
しよっかな。はい、はい、ちよっとランプちゃんにも聞
いてみるわ。はい。じゃあね。(切る)

ランプが戻ってくる。

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 クラブ行くなって。
ランプ あー。
アロエ どうする？
ランプ いま、お金なくなって。
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。

へやってみよう

- ・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
- ・スマホの電源を切って、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

10 ひとつにはひとつそれぞ
れの疎外感がある

19 ふくろうとみみずく

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

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枚つづりの回数券を買うことができます(2022年10月時点)

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っていった。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ってしまったあとに届くと、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なる。



「まだ10数え終わってないぞ」

へやってみよう

・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

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

中華鍋ちゅうかなべを見るといいなあと思う。

部屋のコンロがIHアイエイチなので、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。

ものが原因げんいんのできないは、わたしを対象外たいしょうがいという存在そんざいに変える。

ヒント

だれかの心のつぶやきです

〈やってみよう〉

・「もちもの」に關係して、寂しいさび思いをしたときのことを思い出してみよう



フォルムは似てるのよ

VOICE



つながりのない状態で盆踊りの練習会に参加する

じょうたい ほんおど

人数…1人
時間…30秒〜15分

ヒント

同じ振付の輪に入る。
前の人と、後ろのひと、向かい側のひとと同じように踊る。
疲れたり、飽きたらその輪から出る。

知らないひと、同じ踊りを踊る。



「よいよい」

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

こちらもおすすめ

7月のひとに顔を覚えられたくないと思いつつながら生活する

へやってみよう

・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



無理をせず休む

人数…1人
時間…1分〜9時間

なんとなく休むことをしなくなった今、なんとなく休むって、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、働けるんじゃないかと悩む。

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って
くる。

行って、帰って来れる体力というものを、出かける前にどうかればよい
ものか。

突然気分が悪くなったり、痛みだしたり、動けなくなるのは困るなど思い
ながら、そんな記憶たちを前に、今動けるからだは悩む。

ヒント

思いあたる経験はあ
りますか？

こちらもおすすめ

3 「休み」と人か
ら言ってもらおう

14 心地のいい場所
を探して過ごす

へやってみよう

・いましていることを全部やめて、横になって目を閉じよう



レッツ寝具

「困った」を口に出してみる

人数…1人
時間…3分〜15分

ヒント

だれかが記憶を思い出して語っている

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、恐怖に対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った。

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おき、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った。

しばらくして痛みが鎮まると、ゆっくり立ち上がり、体の土をはらって教室に戻った。

それからわたしは泣くのをやめた。簡単には泣かなくなりました。我慢できるときは、我慢することを選んだ。生傷が乾き、治っ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、気化熱で体を冷ます。

けっこうな時間がたった。ときにはだらしなく、自製の効かないときもあるものの、わ

たしは流されやすく、辛抱強い人間になっていた。「よく耐えた」と言われることもあるが、

嬉しいと思っただけではない。助けてくださいとか、困っているとか、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っている気がしてならない。そろそろ大丈夫と言うことをやめようと思うが、なかなか体がから抜けない。

「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」のときもある。

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の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。

道に迷っ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いつ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。

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〉

・「元氣？」とあいさつで聞かれたときに、素直に答えてみよう

VOICE



心地のいい場所を探して過ごす

人数…1人
時間…3分〜24分

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。

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。ちよつ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。柵ごし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、雑踏の中、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う。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、足を止めることはみな滞在とよぶことができる。そして、滞在にはかな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。

牛井屋で牛井を頼むと、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。

【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、区役所屋上庭園「豊島の森」、滝不動、神田川など



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、またたく間に揮発する。

どうも居られなくなったな、と思ったら立ち上がってまた歩きだす。そうして、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、行ったことのない場所まで乗ってみることにした。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」も行ったことがない。ホームに立つと、どこへでも行けると言っていた人のことを思い出す。

へやってみよう

- ・折られたみいすをもって出かけてみよう
- ・降りたことのない駅に降りて、知っているまちをひとつ増やそう

こちらもおすすめ

2 ストレスがたまったら喫茶店にいつて過ごす

15 週末近所の公園でピクニックをする

VOICE



15

大事にしたいこと

チャレンジ度 ★

週末近所の公園でピクニックをする

晴れた休みの日に、簡単な朝食を作って公園に行ってみるのはいいと思う。サンドイッチは前の日にパンで挟んで冷蔵庫で冷やしておき、朝、切っ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ってもいいし、風が強かったら、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。

へやってみよう

・ピクニックの下見のつもりで、家の近くの公園をめぐるみよう



人数…1人
時間…1分〜180分

ヒント

としま豊島区には比較的小さな公園が多くあります

こちらもおすすめ

26 生活日記を書いてみる

一度も入ったことのないお店に入る

人数…1人
時間…30秒～90分

- ① 気になっている、入ったことのない店に入ってみる。
- ② 必要なものがあったら、買ってみる。
- ③ 飲食店だったら、食事をする。
- 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。

ヒント

あなた自身が冒険する戯曲です

こちらもおすすめ

2 ストレスがたまったら喫茶店にいつて過ごす

へやってみよう

・入ってみたお店で気になった商品を、ページの余白にメモしておこう

VOICE



「気になるお店だ」

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っついていて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。作業員は詛りの強い役所広司みたいな人で、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三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、ちよつ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

素通りさせるだけの鉄の箱と化し、電気屋に抱かれて去っていった。そんな感じで、部屋の中のけっこういろんなことが変わっていった。なんにもない部屋の広さは覚えてる。越してきてすぐに体調を崩して寝込んでいたこととか、カーテンがまだなかった頃、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。



越した日のこと

〈やってみよう〉

- ・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

ヒント

あなたがいまの家に住み始めたのはいつですか？

こちらもおすすめ

18 こどもが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

VOICE



子どもが5、6歳のときは引っ越しのチャンス

子どもが大きくなり、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ってみた。「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。

「畳が落ち着く」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と、長男は多少の交通の不便があったとしても、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、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。彼が休日走り回ったとしても、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。

〈やってみよう〉

・これまでの引っ越しのきっかけを思い出して、話せる範囲でひと話してみよう

人数…1人
時間…2分〜60分

ヒント

としま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ていくことが多いそうです

こちらもおすすめ

17 この家に引っ越してきたときのことを思い出す

28 あなたは大人

ふくろうとみみずく

人数…1〜2人
時間…2分〜120分

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、日大病院におかう。百貨店の跡地にさしかかる。

ヒント

読みながら、それぞれの役が見ている景色を想像してみよう

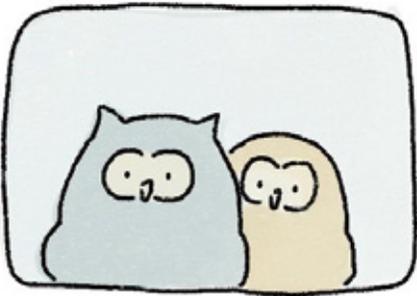
ふくろう 隣のビルの壁が見えるね。
みみずく ……。
ふくろう ほら。
みみずく ほんとだ。
ふくろう うん。

2人で役を割り振って、セリフを読んでもみよう

みみずく きれいになくなっちゃったわね。
ふくろう そうだね。
みみずく いつからあったんだっけ。
ふくろう 昭和四十年からあったから。
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 麺やとあるね。





へやってみよう

- ・ 建物が解体された場所に行って、なくなっ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

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。

VOICE



27
すずめとタカ

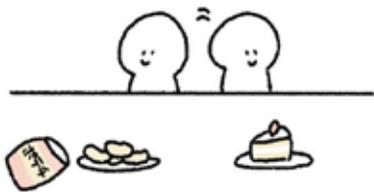
こちらもおすすめ

出ていったあとに「あのまちは悪く なかった」と思う

まちには地形、気候、住民の気質きしつがあつて、どれかひとつでもよければ、けっこう愛せる。

とくに面白くないくらしでも、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、記憶きおくの美化がおこる。認識にんしきというものはやっぱり怖い。人間は相対性そつたいせい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、生活の質しつは変わる。

駅前にぜんぜん食事のできるお店がないねと言つていても、すぐそばに駅があるからどこへでも行けた。平坦へいたんな道のりだっ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つた。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、過去かこが美化されていく。



あま 甘い ⇔ しょっぱい

ヒント

だれかが移うつり住むな
かで感じたことが書
かれていきます

人数…1人
時間…2分〜60分

へやってみよう

- ・住んでいるまちのいいところを10個書き出してみよう
- ・夢ゆめ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。

座っ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っていく。

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。



「とりあえず寄せとこ」

ヒント

あなたの部屋の広さはどのくらいですか？

こちらもおすすめ

17 この家に引っ越してきた日のことを思い出す

〈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よう

想像してみること

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っ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、けっこう多くの物事を愛していることとか。尊敬するものも増えた。

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ったこともあるし、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っ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、逃げるように目をそらした。

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分かる。

決してそれはなくならない。なかっ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。

ヒント

静かな場所で読んでみましょう

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がちな生活する
23 母の生き方を想像する

〈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



母の生き方を想像する

もし母が結婚して退職せず、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っ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。

三十代を迎え結婚の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ェックリストがあった。記述の内容や、文字の感じから、当時の緊張感が伝わってくる。

なに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。こうした一喜一憂の中でわたしは育てられ、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

ヒント

だれかの書いた日記だと思って、心のかでゆっくり読んでみましょう

人数…1人
時間…2分～1日

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。

ヒント

彼氏・彼女という関係や性別を、別のものに置き換えて読むこともできます

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わかってるんですが、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のと逆になんか駄目だと思っただけじゃないんですが、なんて言ったらいいのかな。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。い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って、すごくいいことだと思って。だって、本来届かなかつたひと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っ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、どんなことを思ったか聞いてみたい。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。お願いします。

〈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

あなたはことども

人数…1人
時間…2分～1日

ヒント

あなたはどんなこと
もでしたか？

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。
地面に近い。高いところにのぼると、すぐに景色が変わる。
あっ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
とがまだまだ沢山ある。
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。
思いどおりにならないことに出会うたび、あなたはおとなに近づいて
いく。

おとなになる事は、時にあなたを苦しめることもある、できなかった
ことができるようになっ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

へやってみよう

・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

ムードってすぐ消えるし、どういうムードだったか後で語ると、ものすごく主観っぽい発言になる。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、いままでのことを書き残すことにした。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たい。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、

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。

〈やってみよう〉

・戯曲集のあいているところに、今日あった出来事を3つメモしてみよう

ヒント

思ったときに始めてみましょう

こちらもおすすめ

31 あなたは戯曲を書くことができる

すずめとタカ

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

 3人で役を割り振って、それぞれのセリフを読んだり、うごきを想像してみたりしましょう

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。

すずめ (黙っ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 ン。

間。

すずめ 私達、

タカ ン。

すずめ あと、何回、こうやって洗濯機回すのかな。

タカ (洗濯機の窓を見ている)

すずめ (ため息をつく)

タカ 続くんじゃない、しばらくは。

すずめ そ。

タカ ン。

すずめ 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、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。

だれかとだれかのあいだのこと

あなたは大人

チャレンジ度 ★★☆☆

交差点、信号を待ちながら、カメとつるが話してる。

カメ 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。
 つる ひとつの目安としては30くらいじゃない？
 カメ あー。
 つる おじさんおばさんとか。
 カメ 誰が言うかっつのはあるとおもう。
 つる そうね。
 カメ ちっちゃい子はいい。
 つる うん。
 カメ 年配の人からみたら、20も30も若いから。
 つる そこから見たらもうみんな若い子だね。
 カメ 相対的だな。

タカ すすめちゃん。
 すすめ なに。
 タカ なにしてんの。
 すすめ 見てんの。
 タカ なんて。
 すすめ わかんない、なんか見ていると落ち着くの。
 タカ そう。(すすめの肩越しに覗き込む) へえ、回ってんね。
 すすめ (タカから離れる) じゃ、行こ。
 タカ ン。

すすめとタカは、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。

〈やってみよう〉

・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
 においをかぎわかる

人数…1〜2人
 時間…3分〜90分

ヒント

書かれていることばを
 友だちや知り合いが
 話しているところを
 想像してみましよう



2人で役を割り
 振って、セリフを読
 んでみましよう

★こどもや大人、
 男性や女性、いろい
 ろなひとでやってみ
 ましよう

つる 10代のとときの20代と、20代になってからの20代って全然違うかもね。

カメ なんとなくのイメージだったし。

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 そうね。

カメ われわれもいい歳かもね。

つる そうね。

カメ なんか変わった？

つる うーん。友達と話していても、基本的な精神性は10代のころから

変わんないというか。

カメ そうね。

つる そのうえの積み重ねと言うか。

カメ そうね。

つる なんか、変わった？

カメ うーん。(考える)子供、子供が生まれてから、大人にしてもらった

って感じかも。

つる あー。

カメ なんか恥ずかしいな。

つる いや、いい話じゃない。

カメ そうかな。

つる いい話だよ。

カメ そっか。おかし、子供の写真を待ち受けにする大人には絶対ならな

いって言ってたけど、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。

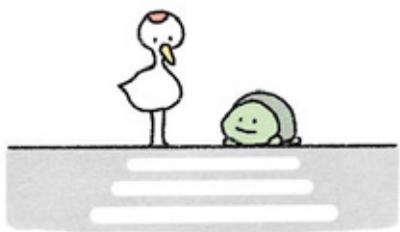
カメ そうかなあ。

つる この世の喜び、噛み締めてください。

カメ (半笑い) ッス、噛み締めてます。

つる (鼻で笑う)

つるとカメは歩きだす。



こちらもおすすめ

25 あなたはこども

へやってみよう

・あなたが「大人になった」と感じたときのことを思い出して、だれかと話してみよう

人数…1～4人
時間…4分～90分

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 あのだ。
空気清浄機 なんてしよう。
サーキュレーター ちよつと思つたことあるんだけど、言つてもいい。
空気清浄機 え、だめです。
サーキュレーター え。
空気清浄機 うそです。
サーキュレーター え、あ、そうですか。
空気清浄機 あ、すいません。
サーキュレーター 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。

声 声
声 1 2 1 2 1 2 1 2 1
化粧してんの。
そだよ。
え、なに。どっか行くの。
コンビニ。酒買ってくる。
え、どうして。
未成年に間違われるんすよ。
あー。
なんすか。
なんでもない。

サーキュレーター なんか、あなたとわたしの仕事って似てませんか？
空気清浄機 え、そうですね？全然似てくないですか。
サーキュレーター え、だつてめっちゃ風出てるじゃないですか。
空気清浄機 まあ、出てますね。
サーキュレーター (沈黙)
空気清浄機 え、まさかこの前、あの人達が「空清ってほぼ扇風機
だよなー」って言つてたの真に受けてるんですか。
サーキュレーター いや、まあ。
空気清浄機 あなたとわたし、仕事がいふ違うから、大丈夫だと

ヒント

部屋のなかにある「もの」を役に見立てて、話していると想像してみましよう

4人で役を割り振つて、セリフを讀んでみましょう

思いますよ。

サーキュレーター

そうかなあ。

空気清浄機

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

そうかなあ。わたしもデイフューザーみたいになるんじゃないかなあ。

空気清浄機

あそこにいますね。呼んでみますか。

サーキュレーター

いや、よく見てください。

空気清浄機

あ、コンセントが挿さってない。

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

え、どういうことですか。

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

待ってください、落ち着いてください。

サーキュレーター

いまわたしとても落ち着いてます。あなたが落ち着いてください。

空気清浄機

え、嘘でしょう。

声 2

じゃ、いつてきまーす。

声 1

まって、わたしもいく。

声 2

わかった。

声 1

あ、ちょっとまってて。

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。

空気清浄機

自分のことを買うとか言うの、よくないですよ。

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。

へやってみよう

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

こちらもおすすめ

30 おぼけ

おばけ

人数…1～5人
時間…10分～120分

ヒント

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

広い3LDKくらいのマンションの一室
シンクから滴りしたたの音。
ソファに寝転ねがっていた女がゆっくりと立ち上がる。
キッチンに向かって歩き、冷蔵庫れいぞうこの中を開く。
しばらく立ち尽くしている。
冷蔵庫を閉める。洗いあらかごの中からコップを取り出し、
シンクの蛇口じやくち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1 (ささやくように) お母さん。

おばけ2 (ささやくように) なに。

おばけ1 今日ね、先生からほめられた。

おばけ2 なにがあったの。

おばけ1 帰りの会で、友達れんらくちようの連絡帳を先生が読み上げたの。

おばけたちはソファに座すわる。

キッチンの灯りがつく。

水の流れる音。

おばけ2 なんて書いてあったの。

おばけ1 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2 うん。

おばけ1 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2 どうして？

おばけ1 わからない。だから、周りを歩いている子達に、誰だれが石を投げ

ているのか聞いて回ったんだ。

おばけ2 見つけたの？

おばけ1 うん。自分の真上に石を投げている上級生がいた。

おばけ2 で、どうしたの。

おばけ1 石がしんじくんにあたったことを教えた。そして、謝^{あやま}ってもらった。
おばけ2 そう。
おばけ1 うん。
おばけ2 そのことが書いてあったの。
おばけ1 うん。
おばけ2 (おばけ1の頭をなでる)

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^{ゆうじょう}だと思えますって書いてあった。
おばけ2 そう。
おばけ1 うん。ちよつと恥^はずかしかつた。
おばけ2 いい子いい子。
おばけ1 (笑)

おばけ3が入ってくる。抜き足差し足^{しの}忍^{しの}び足。
物陰^{ものかげ}から現^{あらわ}れたおばけ4はキッチンで料理をしている女の
隙間^{すきま}を縫^ぬうように、包丁を取り出して、おばけ3に近づ^{ちか}づく。
互^{たが}いに姿^{すがた}は見えない。

おばけ3は気配に気づいて立ち止まっている。
問。

おばけ4 誰^だだ。
おばけ3 (黙^{だま}っている)
おばけ4 いるのは分かっている。
おばけ3 (黙^{だま}っている)
おばけ4 なにが目的だ。
おばけ3 (動^{どう}こうとする)
おばけ4 動^{どう}くな、殺^{ころ}すぞ。
おばけ3 え。
おばけ4 逃^にげようとしても殺^{ころ}す。
おばけ3 (震^{ふる}えている)
おばけ4 なにが目的だ。
おばけ3 (喋^{しゃべ}れない)
おばけ4 答^{こた}えろ。
おばけ3 お金。
おばけ4 あ? (姿をあらわす)
おばけ3 (刃物^{はもの}を見て気が動^{うご}転^{てん}し、膝^{ひざ}をつく) すいませんでした。

おばけ4 もういいよ。

おばけ3 え。

おばけ4 もういいよ謝っても遅いよ、話せ。

おばけ3 え、なにを。

おばけ4 どうしてお金がほしいのか。

おばけ3 (混乱こんらんしている)

おばけ4 黙っていたらわかかないでしょ。

おばけ3 (泣き始める)

おばけ4 話してよ。話してくれないと、終わらないよ。

おばけ3 もういいです、警察呼んでください。

おばけ4 よくないんだよ。

おばけ3 なにがよくないんですか。

おばけ4 よくないだろ、どこから入ってきたんだよ。

おばけ3 ベランダ。

おばけ4 あ？

おばけ3 ベランダから入ってきました。

おばけ4 そう。

カーテンが風に揺れている。

おばけ4 なんで金が必要なんだ。

おばけ3 お金が必要だからです。

おばけ4 説明になってねーな。

おばけ3 すいません。

おばけ4 すいませんじゃないって。

おばけ3 すいません。

おばけ4 だからすいませんじゃねーんだよ。なんかねーの。胸むねを打つ、物語みたいなの。

おばけ3 ないですよ。

おばけ4 そっか、じゃあ、警察呼ぶしかないな。

おばけ3 そうしてください。

おばけ4 本当はあるんじゃないの？話してよ。

おばけ3 아닙니다。あなたを満足させるような胸を打つわかりやすい物語なんてないです。普通に生きていく力のなかった一人の人間が、ゆっくりと先細っていったということしかありません。

おばけ4 そう。

おばけ3 気付いたら、取り返しをつかないところまできていたってだけです。

おばけ4 そう。

おばけ3 今だって、自分は何しているんだろう、馬鹿なことやっちゃったなって思ってますよ。
おばけ4 俺もそう思ってる。
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 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 帰っていいよ。
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 おれにもわからない。
おばけ3 そうですか。
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1と2のそばに座る。

〈やってみよう〉

・あなたの家を舞台上に繰り広げられる、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

ぎきよく

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、やっ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がデザインされていく。

山に登る。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。

短くても長くてもいいし、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。

ヒント

この戯曲を読んだら、戯曲集の始めに戻ってもう一度読み返してみましよう

へやってみよう

・挟み込みのシート（または特設サイトからダウンロード）に戯曲を書いて投稿してみよう

「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、ということをご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ったり、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なひとを「まちのひと」という単純な属性で見ってしまうことや、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、かえって見えにくくなるひとがいることがあるように感じていました。引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っ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」です。当たり前のことですが、隣り合っけてくらししている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動機でした。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こる出来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、感じるものがどう変化する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きたいという思いもありました。

春から夏。できるだけさまざまな面から豊島区を見るために、3つのまちに転々と移り住みました。入居先はこれまでの縁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らった場所です。何度も足を踏み入れたことのあるまちだからこそ、くらししてみたときの視点の違いを顕著に感じられたのかもしれません。

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代が古い民家を取り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なりました。東長崎では「都市は近隣との関係がなくてやっ

も、くらしの中身は全然違う。でも、同じ時代に同じまちなかにしていただいば（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ない。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ということ、それが作品であると同時に「つくり方」だからです。料理は食べたらなくなってしまうけど、レシビはそこからつくられていく料理に向かつてひらかれている。作品を受け取ってもらうだけでなく「つかってもらおう」可能性があることが、今回は重要だと考えていました。戯曲をつくっていくために、劇作家の小野晃太朗さんがメンパーに参加。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は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」

ていけるようになってきている」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）、他者といっしょにくらすなから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1駅、坂の多いまちです。千田さんという台湾から渡っ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ったため、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、千田さんの見たきた日本や池袋の話をたくさん伺いました。

3ヶ所目は東鴨。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、シェアオフィスやブリススクールなど幅広く展開しているRYOZAN PARKのシェアハウスに入居しました。ここでは多様なメンバーによってコミュニティがカタチづくられていて、「一員になる」ということを最も意識的に体験しました。またはじめて清掃スタッフのいるくらしを経験し、「（っしない）（ことも含めて）くらしを選ぶ」ということについて考えました。

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歳という年齢で引越しをする



戯曲集の感想や

「やってみた」体験談などをお送りください。

(右記 QR)

<https://form.run/@kurashi-challenge-v9FdAtoM6HHIZ4TuPNJ>



つくったひとたち

戯曲 小野晃太郎 (おの・こうたろう)

劇作家・ドラマトウルク

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描いた。

編集・文 阿部健一 (あべ・けんいち)

ドラマトウルク・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とリサーチ、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 齋藤優衣 (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。

VOICEの声：有吉宣人、いけだとも実 (いけだ・ともみ)

※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。

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戻ってきたひと、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、ネパールから来た高校生、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方のひととこと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、い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」というアイデアがあり、それは劇作家の石神夏希さんとお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、ディレクションとリサーチを担当)

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/dailylifeplays/>



くらしチャレンジ (大人とこどものための戯曲集)

初版: 2022年10月22日
発行: 2023年 9月 1日

戯曲: 小野晃太郎 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

VOICEの声: 有吉宣人、いけだとも実

印刷・製本: 株式会社グラフィック

本冊子は、東京芸術祭 2022 で製作された戯曲集を、東京芸術祭 2023『くらしチャレンジクラブ』のために再印刷したものです。(P.92を除く)

東京芸術祭 2023 直轄プログラム FT レーベル くらしチャレンジクラブ

ディレクション: 阿部健一

ファシリテーター: 有吉宣人、いけだとも実、小野晃太郎

デザイン: 齋藤優衣

制作: 嶋田敬介、小倉明紀子(NPO法人アートネットワーク・ジャパン)

制作補佐: 佐取萌音

FTレーベルプログラム・ディレクター: 長島確、河合千佳

協力: IKEBUKURO LIVING LOOP、かみいけ木質文化ネットワーク、ジュンク堂書店 池袋本店

雑誌が谷ひろばくらぶ、マンガビット、フタバ書店

主催: 東京芸術祭実行委員会

(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)

協賛: アサヒグループジャパン株式会社

東京芸術劇場



東京都

アサヒグループジャパン株式会社



問い合わせ ▶▶ プログラム詳細は、東京芸術祭 2023 特設サイトをご覧ください。

<http://tokyo-festival.jp/2023/program/daily-life-players-club/>

東京芸術祭実行委員会事務局『くらしチャレンジクラブ』

制作オフィス (NPO 法人アートネットワーク・ジャパン内)

050-5527-2731 (平日 10:00-17:00) openair-tf@anj.or.jp (担当: 嶋田・小倉)

今年みんなで書いてみよう! 「くらし発」
参加型の戯曲集プロジェクト

くらしチャレンジ クラブ

Daily Life Players' Club

2023.9.1 金 ▶▶ 10.29 日 会場 豊島区内各地

HOW TO PLAY

活動の楽しみかた

東京芸術祭 2023では、みなさんといっしょに戯曲を書いてみる
クラブ活動を行います! ひとりひとりの物語が重なっていく
戯曲体験を通して、まちのくらしを再発見しよう。

書いてみる

イベント参加・投稿 参加無料

豊島区各地でいっしょに戯曲を書いてみる参加型イベント(全4回)を開催!

また戯曲集付属のシートや特設サイトから戯曲の投稿も可能。

集まった戯曲は公式Instagramやポッドキャストで紹介していきます。

- *一部予約優先
- *やむを得ぬ事情により、記載内容・実施情報等に変更が生じる場合がございます。
- *当日は記録写真および動画の撮影がございます。

読んでみる

戯曲集を受け取る 無料

今年も各地で戯曲集を配布。静かに読んだり、
まちなかで開いたり、だれかといっしょにやってみたり。
まずはここから始めてみよう!

★特設サイトでは戯曲集のpdfデータも公開しています。

※配布部数には限りがございます。

※各配布スポットの詳細は特設サイトをご確認ください。

※配布スポットや営業時間などは予告なく変更になる可能性があります。

(配布スポット)

1. マンガビット
2. くすのき荘
3. 東京芸術劇場
4. 雑誌が谷公園 丘の上テラス
5. フタバ書店

聴いてみる

オンライン視聴 無料

公式ポッドキャスト「くらしチャレンジラジオ」を
オンラインで配信! 投稿戯曲の紹介やゲスト
トークをお届けします。

特設サイトやInstagramよりご視聴いただけます。

メインMC: 阿部健一



みなさんの戯曲はこちらで紹介!
Instagram: @dailylifeplays
いろいろな「やってみた」や戯曲の感想、
#くらしチャレンジ で投稿してね!