

1 【トライスク2：心をほぐすマッサージバー】

2 ○葵の家・畳の居間

3

4 //配置指定：左・15cm

5 ほなそこでうつ伏せになつといてや

6 これからウチがマッサージしてあげるわ

7 //配置指定：左→正面・15cm→至近距離 移動しながら

8 ほらほら、畳やから好きなどに寝転がり？

9 座布団あるから、好きに使いや？

10

11 //配置指定：正面・至近距離

12 //演技：不機嫌そうに

13 //そんなにウチのマッサージが信じられへんの？

14 確かにマッサージはそんなに上手くないけどな？

15 人の厚意を素直に受け取らへんのはよくないと思つわ

16 そうそう、あとでシャンプーもしてやろうと思てんねんけど

17 ええやろ？

18 前から男の子の髪洗つてみたかつてん

19 ええやろ？

20 前から男の子の髪洗つてみたかつてん

21 ええやろ？

22 ほなそういうことでー

23 はーい、うつ伏せになつてー

24

25 //のE：主人公が畳にうつ伏せにならぬ音

26 //

27 //配置指定：正面・15cm

28 //演技：(i)機嫌そうに

29 んふー、素直でええやん

30 ウチに付き合つてくれてありがとうなー

31 でも絶対、マッサージやつてもらつてよかつたーつて思うでー？

32

33 ほな楽な体勢になつてー？

34 //配置指定：正面→右・15cm→至近距離 移動しながら

35 ほな楽な体勢になつてー？

36 //配置指定：右・近

37 まだ肩に力入つてる

38 腰とか、足の先にも

39

40 //配置指定：正面・至近距離 移動しながら

41 深呼吸よか？

42 ウチの合図に合わせてな？

43

44 //配置指定：正面・至近距離

45 //演技：4秒吸いで、6秒吐く

46 吸つてー：

47

- 48 吐いてー：
49 吸つてー：
50 吐きながら力を抜くー：
51 はい吸つてー：
52 吐いてー：
53 吸いながら力んでるところを探してー：
54 ゆっくり吐きながら脱力ー：
55 最後にもう一回吸つてー：
56 吐いてー：
57 よーしえらいぞー
58 さつきよりだいぶリラックスしたなー
59 ほな、肩からいくでー：
60 ほな、肩からいくでー：
61 //
62 //
63 //
64 //
65 //
66 //
67 //
68 //
69 //
70 //
71 //
72 //
73 //
74 //
75 //
76 //
77 //
78 //
79 //
80 //
81 //
82 //
83 //
84 //
85 //
86 //
87 //
88 //
89 //
90 //
91 //
92 //
93 //
- 48 吐いてー：
49 吸つてー：
50 吐きながら力を抜くー：
51 はい吸つてー：
52 吐いてー：
53 吸いながら力んでるところを探してー：
54 ゆっくり吐きながら脱力ー：
55 最後にもう一回吸つてー：
56 吐いてー：
57 よーしえらいぞー
58 さつきよりだいぶリラックスしたなー
59 ほな、肩からいくでー：
60 ほな、肩からいくでー：
61 //
62 //
63 //
64 //
65 //
66 //
67 //
68 //
69 //
70 //
71 //
72 //
73 //
74 //
75 //
76 //
77 //
78 //
79 //
80 //
81 //
82 //
83 //
84 //
85 //
86 //
87 //
88 //
89 //
90 //
91 //
92 //
93 //
- 48 吐いてー：
49 吸つてー：
50 吐きながら力を抜くー：
51 はい吸つてー：
52 吐いてー：
53 吸いながら力んでるところを探してー：
54 ゆっくり吐きながら脱力ー：
55 最後にもう一回吸つてー：
56 吐いてー：
57 よーしえらいぞー
58 さつきよりだいぶリラックスしたなー
59 ほな、肩からいくでー：
60 ほな、肩からいくでー：
61 //
62 //
63 //
64 //
65 //
66 //
67 //
68 //
69 //
70 //
71 //
72 //
73 //
74 //
75 //
76 //
77 //
78 //
79 //
80 //
81 //
82 //
83 //
84 //
85 //
86 //
87 //
88 //
89 //
90 //
91 //
92 //
93 //

94 //配置指定・正面・至近距離（密着）→・15cm 移動しながら
95 //演技：恥じらい、慌てて
96 //演技：恥じらい、少し怒って
97 あつ…えつと…やめてや
98
99 //配置指定・正面・・15cm
100 //演技：恥じらい、少し怒って
101 そういう反応されると、カチカチ恥ずかしくなるやん…
102
103 //配置指定・正面・・15cm→至近距離（密着） 移動しながら
104 //演技：恥じらい、少し怒って
105 あーもう、調子狂うわ
106 普通にしてたらええやん…
107
108 //配置指定・正面・至近距離（密着）
109 //演技：少し恥じらいを残して
110 ほな、続きやるで…?
111 …まあでも、触つてる場所が凝つてるかどうかは、なんとなくわかるような…
112 凝つてるつちゅうことは、この町を出てから疲れるようなことがあったついとや
113 ろ？
114 ウチと会わくんようになつてから、ストレス溜まつてんちやう？
115 マッサージ上手くないから、体の疲れは取れへんかもやけど…
116 マッサージ上手くないから、体の疲れは取れへんかもやけど…
117 心の疲れは、ウチでもどうにかできるかもしねへんから
118 ウチを信じて、改めて全身の力を抜いてみてや
119
120
121 ほな、マッサージは仕切り直し
122 こつから本格的にはじめるで？
123 ウチの声と、体の感覚に集中して
124
125 //配置指定・正面→やや左・至近距離（密着） 移動しながら
126 //演技：囁き・有声音・中速度 ↓□□かへ
127 …まづ、最近あつた嫌なこと、思い出してみてや…
128
129 //配置指定・やや左・至近距離（密着） 移動しながら
130 理不尽なことで怒られたとか
131 相手の余計な一言でイラッとしたとか
132 無視されたり、バカにされたりしたとか
133
134 思い出すの、つらいん？
135 安心してな？
136 苦しくなつたら、ウチがなんとかするから
137
138 //配置指定・やや右・至近距離（密着）
139 嫌なこと、思い出せた？
140 ほな、思い出てる時、体のどいでイライラを感じたか探してみてや

- 141 ウチはなあ、胸の上の方？
- 142 胸骨きょくいこって言うんかなあ
- 143 胸骨きょくいこのちょっと上の方で、ぞわぞわーってすんねん
- 144 ウチのイライラは胸の上の方で感じる
- 145 自分は体のどこでイライラするん？
- 146 それってどんな感覚なん？
- 147 ぞわぞわ？
- 148 それともぎゅー！って感じ？
- 149 どこで、どんな感じにイライラを感じたのか、ちゃんと気づくことが大事やで
- 150 そのいやーな感じから田え逸らしたらあかんよ？
- 151 どんな感覚なのか、言葉にできるくらい集中して
- 152 ほんで、それは心じやなくて体で感じるストレスなんやつて思うんや
- 153 ストレスは、心で感じるものと違う
- 154 ストレスは体で感じてから、心にくんねん
- 155 ウチやつたら、胸の上の方でストレスと感じて、それを、心で感じてるんやーつて思ひ込む
- 156 そのせいで、ストレスが心にまできて、嫌な気持ちになつてまう
- 157 本来は、ストレスは体で感じるもの
- 158 自分にそう言い聞かせることが大事や
- 159 //配置指定：右・ア至近距離（密着）
- 160 今、ストレスを体で感じたやろ？
- 161 そう、ストレスは体で感じるもの
- 162 体で感じたストレスを心で感じる必要はないねん
- 163 ウチやつたら、胸の上の方でストレスと感じて、それを、心で感じてるんやーつて思ひ込む
- 164 そのせいで、ストレスが心にまきて、嫌な気持ちになつてまう
- 165 本来は、ストレスは体で感じるもの
- 166 自分にそう言い聞かせることが大事や
- 167 //配置指定：右・ア至近距離（密着）
- 168 今、ストレスを体で感じたやろ？
- 169 そう、ストレスは体で感じるもの
- 170 体で感じたストレスを心で感じる必要はないねん
- 171 //演技：囁き・無聲音・遅 ↓口口かへい↓
- 172 ストレスは体で感じるもの：
- 173 ストレスはただの体の感覚：
- 174 //配置指定：右→左・至近距離（密着） 移動しながら
- 175 //演技：囁き・有聲音・中速度 ↓口口かへい↓
- 176 わざわざ心にストレスを持ち込まなくともええんや..
- 177 //配置指定：左・至近距離（密着）
- 178 今からウチが、後ろからマッサージして自分のストレスを追い出すからな？
- 179 後ろから、ぎゅーつて押すから、体で感じたストレスが、ぎゅーつて床に押し出さ
- 180 れるどこをイメージしてや？
- 181 ほないくで？
- 182 ぎゅー..
- 183 ぎゅー..
- 184 ぎゅー..
- 185 ぎゅー..
- 186 ぎゅー..

- 187 一つ注意して欲しいねんけど…
188 ストレスを体の外に追い出せても、嫌なことを忘れようとしたらあかんで?
189 このストレスは、自分の体の中になつたもの
190 それを忘れたらあかん
191 目を逸らそうとしたら、ストレスは大きくなつて帰つてくるから
192 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
193 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
194 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
195 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
196 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
197 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
198 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
199 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
200 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
201 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
202 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
203 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
204 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
205 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
206 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
207 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
208 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
209 ほな、後ろからあゆーつてしてあげるな?
210 //配置指定：右・至近距離（留着）
211 ほな、少し楽になつてこーへん?
212 ほな、少し楽になつてこーへん?
213 ほな、少し楽になつてこーへん?
214 ほな、少し楽になつてこーへん?
215 ほな、少し楽になつてこーへん?
216 ほな、少し楽になつてこーへん?
217 ほな、少し楽になつてこーへん?
218 ほな、少し楽になつてこーへん?
219 ほな、少し楽になつてこーへん?
220 ほな、少し楽になつてこーへん?
221 //配置指定：正面・至近距離（留着）
222 ほな、少し楽になつてこーへん?
223 ほな、少し楽になつてこーへん?
224 ほな、少し楽になつてこーへん?
225 ほな、少し楽になつてこーへん?
226 ほな、少し楽になつてこーへん?
227 ほな、少し楽になつてこーへん?
228 ほな、少し楽になつてこーへん?
229 ほな、少し楽になつてこーへん?
230 ほな、少し楽になつてこーへん?
231 ほな、少し楽になつてこーへん?
232 ほな、少し楽になつてこーへん?

- 233 体の外にー…
234 ぎゅー…
235 ぎゅー…
236 ちなんに、そのドキドキはいつ感じたやつなん?
238 //演技：怪訝せへり
239 ん、どないしたん?
240 なんか言いづらいことでも…
241 //演技：囁き ↑↑↑ あやや↑
242 //演技：囁き ↑↑↑ あやや↑
243 //配置指定：正面・至近距離
244 //演技：恥じらい、慌てて
245 な、なんなんそれ…
246 ウチなんかで、いや、じょ、冗談やめてや…
247 それは気のせい!
248 ウチ全然女の子っぽくないし、そんな気持ち感じるワケないやんー
249 //演技：無理して気持ちを切り替へる
250 そんなことより、少しは楽になつたん?
251 体のマッサージは下手クソかもしだへんけど、心のマッサージはや、や、やー?
252 //演技：恥じらい、少し怒って
253 ストレスは自分の体が感じるもの
254 体の外に追い出せば、もう自分の心に悪わすれないとはないねん
255 ストレスはそういうもの
256 これ、普段嫌なことがあつた時にも使ってみてや
257 //演技：恥じらい、少し怒って
258 ちよつと
259 //演技：恥じらい、少し怒って
260 ウチが切り替えてんねんから、自分も上手♪まかしやー…
261 あと、ウチでドキドキしたとか、あんま、そーゆーのは言わへん方がええと思うし
262 ちよつと
263 :
264 //配置指定：正面・至近距離→15cm 移動しながら
265 //演技：無理して気持ちを切り替へる
266 そ、そや!
267 気晴らしに散歩でも行ひやー!
268 269
270 //配置指定：正面・15cm
271 せつかくこんな気持ちのええ春に帰つてあたんやから、温かくて甘い匂のよこしい風
272 を浴びとかな損やもんな!
273 //のE：ユロインが立ち上がる音
274 ほな、とつとと行くでー?
275 早くせえよ!
276 ノロノロしてたら置いてつておつか!
277 //のE：ユロインが走り去る音