

1 【トラック2…心をほぐすマッサージや！】  
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てや  
6 これからウチがマッサージしてあげるわ  
7

8 //配置指定：左↓正面・15cm↓至近距離 移動しながら

9 ほらほら、畳やから好きなところに寝転がり？  
10 座布団あるから、好きに使いや？  
11

12 //配置指定：正面・至近距離

13 //演技…不機嫌そうに

14 …そんなにウチのマッサージが信じられへんの？  
15 確かにマッサージはそんなに上手くないけどな？  
16 人の厚意を素直に受け取らへんのはよくないと思うわ  
17

18 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  
19 ええやろ？  
20 前から男の子の髪洗ってみたかってん  
21

22 ええやろ？

23 ほなそういうことでー  
24 はーい、うつ伏せになつてー  
25

26 //SE…主人公が畳にうつ伏せになる音  
27

28 //配置指定：正面・15cm

29 //演技…ご機嫌そうに

30 んふー、素直でええやん  
31 ウチに付き合ってくれてありがとうなー  
32 でも絶対、マッサージやってもらつてよかったーって思うでー？  
33

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

37 //配置指定：右・近

38 まだ肩に力入ってる  
39 腰とか、足の先にも  
40

41 //配置指定：右↓正面・至近距離 移動しながら  
42 深呼吸しよか？  
43

44 ウチの合図に合わせてな？  
45

46 //配置指定：正面・至近距離

47 //演技…4秒吸って、6秒吐く

吸ってー…

48

吐いてー

49

吸ってー

50

吐きながら力を抜くー

51

はい吸ってー

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

最後にもう一回吸ってー

56

吐いてー

57

よーしえらいぞー

58

さっ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

／＼SE…ヒロインが主人公の肩に触れる音（衣擦れ）

62

／＼演技…恥じらいながら

64

ん…肩、結構がっしりしてるんやな

65

あ、いやほら？

66

思ったより固かったから驚いただけで

67

お、男の子って感じやなー…って

68

／＼演技…うわずった声でこまかしながら

70

あー、やっぱウチ素人やから、触ってもどこが凝ってんのかわからへんなー？

71

肩こりはちよつとあるかなー？

72

スマホ使う時姿勢崩れてるんちゃうかなー？

73

肩回すと、関節がゴリゴリって鳴るやろ？

74

それ肩凝ってる証拠なんやって

75

血行がよくないから、肩の筋肉使たり、ほぐしたりすると楽になるで

76

／＼演技…冗談めかして怒って

77

んーなんか言うたかー

78

マッサージの技術がないのはしーないやろー？

79

大事なのは気持ちやと思うし

80

そう、ウチがこれからやんのは、心をほぐすマッサージやな！  
専門用語とかリンパとか血流とか、難しいことは置いとか

81

ん…やっぱ、肩とか背中触ると、男の子って感じするなあ

82

あーまた肩に力入ってるしー

83

ちゃんと力抜いてや？

84

せつかく深呼吸して力抜いたのにー

85

どないしたん？

90

なんか緊張することでもー…

91

92

93

94

／配置指定：正面・至近距離（密着）↓・15cm 移動しながら

／演技：恥じらい、慌てて

あっ…えつと…やめてや

／配置指定：正面・15cm

／演技：恥じらい、少し怒って

そういう反応されると、ウチまで恥ずかしくなるやん…

／配置指定：正面・15cm↓至近距離（密着） 移動しながら

／演技：恥じらい、少し怒って

あーもう、調子狂うわ…

普通にしたらええやん…

／配置指定：正面・至近距離（密着）

／演技：少し恥じらいを残して

ほな、続きやるで…？

…まあでも、触ってる場所が凝ってるかどうかは、なんとなくわかるような…

凝ってるうちゅうことは、この町を出てから疲れるようなことがあったってことやろ？

ウチと会わへんようになってから、ストレス溜まってんちゃう？

…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…

心の疲れは、ウチでもどうにかできるかもしれへんから

ウチを信じて、改めて全身の力を抜いてみてや

ほな、マッサージは仕切り直し  
こっから本格的にはじめるで？

ウチの声と、体の感覚に集中して

／配置指定：正面↓やや左・至近距離（密着） 移動しながら

／演技：囁き・有声音・中速度 ←ココから↓

…まず、最近あった嫌なこと、思い出してみてや？

／配置指定：やや左・至近距離（密着）

理不尽なことで怒られたとか

相手の余計な一言でイラッとしたとか

無視されたり、バカにされたりしたとか

思い出すの、つらいん？

安心してな？

苦しくなったら、ウチがなんとかするから

／配置指定：やや右・至近距離（密着）

嫌なこと、思い出せた？

ほな、思い出してる時、体のどこでイライラを感じたか探してみてや

141  
142

ウチはなあ、胸の上の方？

143

胸骨きょうこつって言うんかなあ

144

胸骨のちよっと上の方で、ぞわぞわーってすんねん

145

ウチのイライラは胸の上の方で感じる

147

自分は体のどこでイライラするん？

148

それってどんな感覚なん？

149

ぞわぞわ？

150

それともぎゅー！って感じ？

151

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

152

そのいやーな感じから目え逸らしたらあかんよ？

153

どんな感覚なのか、言葉にできるくらい集中して

154

ほんで、それは心じゃなくて体で感じるストレスなんやって思うんや

155

ストレスは、心で感じるものと違う

156

ストレスは体で感じてから、心にくんねん

157

ウチやったら、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って

158

思い込む

159

そのせいで、ストレスが心にまできて、嫌な気持ちになっちゃう

160

本来は、ストレスは体で感じるもの

自分にそう言い聞かせることが大事や

161

／配置指定：右・ア至近距離（密着）

162

今、ストレスを体で感じたやろ？

163

そう、ストレスは体で感じるもの

164

体で感じたストレスを心で感じる必要はないねん

165

／演技：囁き・無声音・遅 ←ココから→

166

ストレスは体で感じるもの…

167

ストレスはただの体の感覚…

168

／配置指定：右↓左・至近距離（密着） 移動しながら

169

／演技：囁き・有声音・中速度 ←ココから→

170

わざわざ心にストレスを持ち込まなくてもええんや…

171

／配置指定：左・至近距離（密着）

172

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？

173

後ろから、ぎゅーって押すから、体で感じたストレスが、ぎゅーって床に押し出さ

174

れるところをイメージしてや？

175

ほないくで？

176

ぎゅー…

177

ぎゅー…

178

ぎゅー…

179

ぎゅー…

180

ぎゅー…

181

ぎゅー…

182

ぎゅー…

183

ぎゅー…

184

ぎゅー…

185

ぎゅー…

186

ぎゅー…

187  
188

一つ注意して欲しいねんけど：

189  
190

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？  
このストレスは、自分の体の中にあったもの

191  
192

それを忘れたらあかん  
目を逸らそうとしたら、ストレスは大きくなって帰ってくるから

193  
194

ストレスは体の中で暴れとったやろ？  
暴れたことで、心まで落ち込んでたやろ？

195  
196

忘れたくても忘れられへん  
忘れようとするほど、辛くて苦しくなんねん

197  
198

抵抗するほど、心がぎゅって苦しくなる

199  
200

でもウチがストレスを外に追い出したから、ストレスは体の外で暴れるようになった

201  
202

体の外にあるストレスやから、いくら暴れても自分には関係ないねん

203  
204

忘れようとしなくてええ  
自分の体の外で暴れてるんやって考えると、ストレスがいくら暴れても心は苦しく

205  
206

ならへん  
体のいやーな感覚を外に追い出したら、それを他人みたいに観察すんねん

207  
208

／配置指定：右・至近距離（密着）  
ほら、少し楽になってこーへん？

209  
210

これな、中学卒業してから思いついた技やねん  
感じたストレスを、自分のものやと思うから苦しいねん

211  
212

自分の心で感じるものやと思ひ込むから、嫌になんねん  
実はこれ、他の感情にも使えんねやけど：

213  
214

たとえば、異性にドキドキする感覚は体のどこで感じるん？  
よく思い出してみてや

215  
216

／配置指定：正面・至近距離（密着）  
どの辺？

217  
218

ウチはストレス感じたところより、ちょっと下のらへんやなー  
自分はどの辺なん？

219  
220

あー、そうなんや？  
ほな、後ろからぎゅーってしてあげるな？

221  
222

ぎゅー…  
ぎゅー…

223  
224

225  
226

227  
228

229  
230

231  
232

233 体の外にー…

234 ぎゅー…

235 ぎゅー…

236  
237  
238  
239  
240  
241  
242  
243  
244  
245  
246  
247  
248  
249  
250  
251  
252  
253  
254  
255  
256  
257  
258  
259  
260  
261  
262  
263  
264  
265  
266  
267  
268  
269  
270  
271  
272  
273  
274  
275  
276  
277  
278

ちなみに、そのドキドキはいつ感じたやつなん？

演技：怪訝そうに

ん、どないしたん？

なんか言いづらいことでも…

演技：囁き →ニコまで→

配置指定：正面・至近距離

演技：恥じらい、慌てて

な、なんなんそれ…

ウチなんかで、いや、じよ、冗談やめてや…

それは気のせい！

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

演技：無理して気持ちを切り替える

そんなことより、少しは楽になったん？

体のマッサージは下手クソかもしれへんけど、心のマッサージはそこそこやろー？

ストレスは自分の体を感じるもの

体の外に追い出せば、もう自分の心に悪さすることはないねん

ストレスはそういうもの

これ、普段嫌なことがあった時にも使ってみてや

演技：恥じらい、少し怒って

…ちよつと

ウチが切り替えてんねんから、自分も上手くごまかしやー…

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

…

配置指定：正面・至近距離→15cm 移動しながら

演技：無理して気持ちを切り替える

そ、そや！

気晴らしに散歩でも行こうや！

配置指定：正面・15cm

せっかくこんな気持ちのええ春に帰ってきたんやから、温かくて空気のおいしい風

を浴びとかな損やもんな！

SE：ヒロインが立ち上がる音

ほな、とつとと行くでー？

早くせえよ！

ノロノロしてたら置いてってまうから！

SE：ヒロインが走り去る音