

心の学習（サイコエデュケーション）

怒りとうまくつき合うために

劇「怒りの日」シナリオ
青年版



青年版シナリオ(1)

第一場「CD ショップにて」

ナレーション：

【節男／節子】にとって今日は最悪の日でした。前から欲しいと思っていたCDを買うためにCDショップに出かけました。おめあてのCDをみつけてレジにもっていきました。CDは2,000円でした。先月からためておいた小遣いの1万円札を取り出しました。その日は、祝日でお店は随分と混んでいました。やっと【節男／節子】の順番がきて、CDとお金をレジの店員にわたしました。レジの店員は邪魔くさそうにそれを受けとり、しばらくして包装したCDを【節男／節子】にわたしました。そしてお釣りをもらいましたが2,900円しかありません。

男性用のセリフ

店員：次の人。

節男：あの、お釣りが足りないんですが。さっき、1万円札で払ったんですが。

店員：そこにいたら他のお客さんの邪魔になるだろう。早くどいてください。

心の声：何という態度だ。お釣り間違っているのを無視するつもりなのか。

節男：お釣り間違っているじゃないですか。ぼんやりしてないでしっかりしてください。

女性用のセリフ

店員：次の人。

節子：あの、お釣りが足りないんですが。さっき、1万円札で払ったのですが。

店員：そこにいたら他のお客さんの邪魔になるでしょう。早くどいてください。

心の声：何という態度よ。お釣り間違っているのを無視するつもりなのか。

節子：お釣り間違っているじゃないですか。ぼんやりしてないでしっかりしてください。

第二場「街路にて」

ナレーション：

【節男／節子】はその後、きちんとお釣りを払ってもらいました。早く家に帰って買ったCDを聞きたいと思い、自転車に飛び乗りました。自転車を駐輪場から出そうとしたときに、中年の【男性／女性】が携帯電話をかけながら自転車の前を無理に横切ろうとして【男性／女性】の足が前輪にあたってしまいました。

男性用のセリフ

通行人：アホ。気づけんかい。どこに目をつけとんや。

節 男：すみません。

通行人：怪我したら、どないすんや。

心の声：おまえも携帯をかけながら歩いていたんだから、おまえも悪いじゃないか。

節 男：何だよ。あんたも携帯しながら歩いているからこんなことになるんだ。ふざけるな。

女性用のセリフ

通行人：何よ。気をつけてよ。どこに目をつけてんのよ。

節 子：すみません。

通行人：怪我したら、どうするのよ。

心の声：あなたも携帯をかけながら歩いていたんだから、あなたも悪いじゃないの。

節 子：何よ。あなたも携帯して歩いているからこんなことになるのよ。ふざけないでよ。

第三場「自宅にて」

ナレーション：

本当に今日は呪われたような日でした。やっと家に帰ってきました。

男性用のセリフ

父 親：おや 帰ってきたのか。どこに行っ
てたんだ。勉強、ちゃんとしたのか。

節 男：わかってるよ。

父 親：本当にわかっているのか。その袋
は何なんだ。また要らない物、買っ
てきたんだろう。無駄遣いばかり
しているんじゃないかな。小遣
い足りんとはいわせんぞ。

節 男：自分の小遣いで何を買おうと勝手
じゃないか。

父 親：勝手じゃない。おまえのこと心配
していているんだ。母さんから
も注意しもらうぞ。

心の声：何をいっているんだ。僕のことな
んか何もわかつちやいなくせ
に。

節 男：ウザいんだよ。オレの勝手じゃ
ねーか。

女性用のセリフ

母 親：おや、帰ってきたの。どこに行っ
てたの。勉強、ちゃんとしたの。

節 子：わかってるわよ。

母 親：本当にわかっているの。その袋は
何よ。また要らない物、買ってき
たんでしょ。無駄遣いばかりし
ているんじゃないの。小遣い足り
ないとはいわせないわよ。

節 子：自分の小遣いで何を買おうと勝手
じゃないの。

母 親：勝手じゃないわよ。あなたのこと
心配していているのよ。父さん
からも注意しもらうわ。

心の声：何をいっているのよ。私のことな
んか何もわかつちやいなくせ
に。

節 子：ウザいんだよ。私の勝手じゃない
の。

ナレーション：

本当に今日は最悪の日でした。気持ちはむかむかするし、体もしんどくて、何をしても面白くなるような出来事が続きました。すっかり腹を立て爆発させてしまったので、今日出会った人たちも同じように不愉快な思いをしたことだろうと思います。

青年版シナリオ（2）

第一場「CD ショップにて」

男性用のセリフ

節 男：あの、お釣りが足りないんですが。さっき、1万円札で払ったんですが。

店 員：そこにいたら他のお客さんの邪魔になるだろう。早くどいてください。

心の声：何という態度だ。お釣り間違っているのを無視するつもりなのか。“ストップ！”怒ってはだめだ。爆発する前にストップと心で叫ぼう。そして腹の立った場面をリアルに考えよう。思い込みはやめよう。そうだ、レジの店員が意地が悪くて僕にいやみをしているとはかぎらない。

女性用のセリフ

節 子：あの、お釣りが足りないんですが。さっき、1万円札で払ったのですが。

店 員：そこにいたら他のお客さんの邪魔になるでしょう。早くどいてください。

心の声：何という態度よ。お釣り間違っているのを無視するつもりなのか。“ストップ！”怒ってはだめ。爆発する前にストップと心で叫ぼう。そして腹の立った場面をリアルに考えよう。思い込みはやめよう。そうよ、レジの店員が意地が悪くて私にいやみをしているとはかぎらないもの。

【節男 / 節子】（心の声に従ってコツを使い、返事のセリフを考えてください。）

例 | あの、さっき確かに1万札を渡したので調べてもらえませんか。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

テキスト編
（「怒りの目」シナリオ）
青年版

第二場「街路にて」

男性用のセリフ

通行人：アホ。気づけんかい。どこに目つけとんや。

節 男：すみません。

通行人：怪我したら、どないすんや。

心の声：おまえも、自転車の前に飛び出してきたんだから、おまえも悪いんじゃないか。“リラックス！”怒ってはだめだ。爆発する前にリラックスと心で叫ぼう。そして腹の立った場面をリアルに考えてみよう。すぐに結論に飛びつかないことだ。この人が僕に因縁をつけようとしているとどうして断定できるんだ。

女性用のセリフ

通行人：何よ。気をつけてよ。どこに目をつけてんのよ。

節 子：すみません。

通行人：怪我したら、どうするのよ。

心の声：あなたも、自転車の前に飛び出してきたんだから、あなたも悪いんじゃないですか。“リラックス！”怒ってはだめ。爆発する前にリラックスと心で叫ぼう。そして腹の立った場面をリアルに考えてみよう。すぐに結論に飛びつかないことだわ。この人が私に因縁をつけようとしているとどうして断定できるの。

【節男 / 節子】(心の声に従ってコツを使い、返事のセリフを考えてください。)

例) すみません。僕(私)も急いでいたんです。気をつけます。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

第三場「自宅にて」

男性用のセリフ

父 親：おや、帰ってきたのか。どこに行つてたんだ。勉強、ちゃんとしたのか。

女性用のセリフ

母 親：おや、帰ってきたの。どこに行つてたの。勉強、ちゃんとしたの。

節 男：わかってるよ。

父 親：本当にわかっているのか。その袋は何なんだ。また要らない物、買ってきたんだろ。無駄遣いばかりしているんじゃないか。小遣い足りんとはいわせんと。

節 男：自分の小遣いで何を買おうと勝手じゃないか。

父 親：勝手じゃない。おまえのこと心配していつているんだ。母さんから注意しもらうぞ。

心の声：何をいつているんだ。僕のことなんか何もわかっちゃいけない。に。“コントロール！”怒ってはだめだ。爆発する前にコントロールと心で叫ぼう。そして腹の立った場面をリアルに考えてみよう。問題をあまり大げさに考えないようにしよう。【お父さん/お母さん】は僕のことを本当に嫌っているわけじゃない。

節 子：わかってるわよ。

母 親：本当にわかっているの。その袋は何よ。また要らない物、買ってきたんでしょ。無駄遣いばかりしているんじゃないの。小遣い足りないとはいわせないわよ。

節 子：自分の小遣いで何を買おうと勝手じゃないの。

母 親：勝手じゃないわよ。あなたのこと心配していつているのよ。父さんから注意しもらうわ。

心の声：何をいつているのよ。私のことなんか何もわかっちゃいけない。に。“コントロール！”怒ってはだめ。爆発する前にコントロールと心で叫ぼう。そして腹の立った場面をリアルに考えてみよう。問題をあまり大げさに考えないようにしよう。【お母さん/お父さん】は私のことを本当に嫌っているわけじゃないわ。

【節男/節子】(心の声に従ってコツを使い、返事のセリフを考えてください。)

例 わかっているよ。ほしいと思っていた CD を自分の小遣いで買ったのだし、無駄遣いはしていないよ。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

青年版シナリオ(3)

第一場「CD ショップにて」

男性用のセリフ

節 男：あの、お釣りが足りないんですが。
さっき、1万円札で払ったんですが。

店 員：そこにいたら他のお客さんの邪魔になるだろう。早くどいてください。

心の声：何という態度だ。お釣りを間違っているのを無視するつもりなのか。“ストップ！”怒ってはだめだ。爆発する前にストップと心で叫ぼう。そして腹の立った場面をリアルに考えよう。思い込みはやめよう。そうだ、レジの店員が意地が悪くて僕にイヤみをしているとはかぎらない。それにどんな相手でもケアすること忘れてはいけない。レジの店員も忙しくて気持ちが動転してるのかもしれない。そして僕の気持ちを相手に伝えるためにどんなプランをしたらいいのか考えてみよう。相手もお釣り銭を間違えたのだから少しいやみをいってやろう。

女性用のセリフ

節 子：あの、お釣りが足りないんですが。
さっき、1万円札で払ったのですが。

店 員：そこにいたら他のお客さんの邪魔になるでしょう。早くどいてください。

心の声：何という態度よ。お釣りを間違っているのを無視するつもりなの。“ストップ！”怒ってはだめ。爆発する前にストップと心で叫ぼう。そして腹の立った場面をリアルに考えよう。思い込みはやめよう。そうだ、レジの店員が意地が悪くて私にイヤみをしているとはかぎらないわ。それにどんな相手でもケアすること忘れてはいけない。レジの店員も忙しくて気持ちが動転してるのかもしれない。そして私の気持ちを相手に伝えるためにどんなプランをしたらいいのか考えてみよう。相手もお釣り銭を間違えたのだから少しいやみをいってやろう。

【節男/節子】(心の声に従ってコツを使い、返事のセリフを考えてください。)

例) あの、さっき確かに1万札を渡したので調べてもらえませんか。お忙しいとは思いますが、1万円札と5千円札の違いはわかっておられると思いますので、きちんと調べてみてください。

.....

.....

.....

.....

.....

第二場「街路にて」

男性用のセリフ

通行人：アホ。気つけんかい。どこに目つけとんや。

節 男：すみません。

通行人：怪我したら、どないすんや。

心の声：おまえも、自転車の前に飛び出してきたんだから、おまえも悪いんじゃないか。“リラックス！”怒ってはだめだ。爆発する前にリラックスと心で叫ぼう。そして腹の立った場面をリアルに考えてみよう。すぐに結論に飛びつかないことだ。この人が僕に因縁をつけようとしているとどうして断定できるんだ。それにどんな相手でもケアすること忘れてはいけない。この人は何か急ぎの用事でもあって、僕の自転車の前を無理に通り抜けようとして、こんな目にあったのだ。この人にとっても災難にあったようなものだろう。急いでいるからといって誰も非難することはできない。そして僕の気持ちを相手に伝えるためにどんなプランをしたらいいのを考えてみよう。ここはがまんしよう。

女性用のセリフ

通行人：何よ。気をつけてよ。どこに目をつけてんのよ。

節 子：すみません。

通行人：怪我したら、どうするのよ。

心の声：あなたも、自転車の前に飛び出してきたんだから、あなたも悪いんじゃないの。“リラックス！”怒ってはだめ。爆発する前にリラックスと心で叫ぼう。そして腹の立った場面をリアルに考えてみよう。すぐに結論に飛びつかないことだわ。この人が私に因縁をつけようとしているとどうして断定できるの。それにどんな相手でもケアすること忘れてはいけないわ。この人は何か急ぎの用事でもあって、私の自転車の前を無理に通り抜けようとして、こんな目にあったのだわ。この人にとっても災難にあったようなものだわ。急いでいるからといって誰も非難することはできない。そして私の気持ちを相手に伝えるためにどんなプランをしたらいいのを考えてみよう。ここはがまんしよう。

【節男 / 節子】(心の声に従ってコツを使い、返事のセリフを考えてください。)

例) すみません。僕(私)も急いでいたんです。気をつけます。あなたは大丈夫ですか。急いでいますので失礼します。

.....

.....

.....

.....

第三場「自宅にて」

男性用のセリフ

父 親：おや，帰ってきたのか。どこに行っ
てたんだ。勉強，ちゃんとしたのか。

節 男：わかってるよ。

父 親：本当にわかっているのか。その袋は何
なんだ。また要らない物，買って来た
んだろう。無駄遣いばかりしているん
じゃなからうな。小遣い足りんとはい
わせんぞ。

節 男：自分の小遣いで何を買おうと勝手じゃ
ないか。

父 親：勝手じゃない。おまえのこと心配して
いっているんだ。母さんから注意し
もらうぞ。

心の声：何をいっているんだ。僕のことなんか
何もわかつちやないくせに。“コン
トロール！”怒ってはだめだ。爆発す
る前にコントロールと心で叫ぼう。そ
して腹の立った場面をリアルに考えて
みよう。問題を大げさに考えないよう
にしよう。【お父さん／お母さん】は
僕のことを本当に嫌っているわけじゃ
ない。【お父さん／お母さん】は僕
のことを大切に思っているからこそ，い
いたくもないことでもいってくれて
いるんだ。そして僕の気持ちを相手に
伝えるためにどんなプランをしたらい
いのか考えてみよう。そうよ俺の気持
ちを素直に話してみよう。

女性用のセリフ

母 親：おや，帰ってきたの。どこに行つた
の。勉強，ちゃんとしたの。

節 子：わかってるわよ。

母 親：本当にわかっているの。その袋は何よ。
また要らない物，買って来たんでしょ
う。無駄遣いばかりしているんじゃない
の。小遣い足りないとはいわせない
わよ。

節 子：自分の小遣いで何を買おうと勝手じゃ
ないの。

母 親：勝手じゃないわよ。あなたのこと心配
していっているのよ。父さんから注
意してもらうわ。

心の声：何をいっているのよ。私のことなんか
何もわかつちやないくせに。“コン
トロール！”怒ってはだめ。爆発す
る前にコントロールと心で叫ぼう。そ
して腹の立った場面をリアルに考えて
みよう。問題を大げさに考えないよう
にしよう。【お母さん／お父さん】は
私のことを本当に嫌っているわけじゃ
ない。【お母さん／お父さん】は私
のことを大切に思っているからこそ，い
いたくもないことでもいってくれて
いるんだわ。そして私の気持ちを相
手に伝えるためにどんなプランをした
らいいのか考えてみよう。そうよ私
の気持ちを素直に話してみよう。

【節男／節子】(心の声に従ってコツを使い，返事のセリフを考えてください。)

例) わかっているよ。ほしいと思っていたCDを自分の小遣いで買ったのだし，無駄遣いはしていないよ。もちろん勉強もちゃんとするから心配しないで。【お父さん／お母さん】が心配してくれるのわかるけど，僕もちゃんと考えているんだから。

.....

.....

.....

.....