

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
成人版



成人版シナリオ (1)

第一場「職場にて」

ナレーション：

今日是最悪の日でした。昨日，上司から頼まれた書類を急に今日提出するようにいわれました。

男性用のセリフ

上 司：昨日頼んだ書類できたんか。

節 男：えっ，明日までにといわれていましたのでまだですが。

上 司：何いうとんのや。昨日いうたことは昨日のうちにやっとかんかい。

心の声：何という態度だ。明日までといていたのに。俺のことバカにしているのか。

節 男：明日までといたじゃないですか。俺も忙しいんです。上司ならいったことは守ってください。

女性用のセリフ

上 司：昨日お願いした書類できてるの。

節 子：えっ，明日までにといわれていましたのでまだですが。

上 司：何いってるのよ。昨日いったことは昨日のうちにしなさいよ。

心の声：何という態度よ。明日までといていたのに。私のことバカにしているの。

節 子：明日までといわれたじゃないですか。私も忙しいんです。上司ならいったことは守ってください。

第二場「街路にて」

ナレーション：

上司は今日中に仕上げるように譲らず，結局，予定外の残業をすることになりました。やっと仕事を終え，早く帰宅しようと会社から飛び出たときに，通行人とぶつかってしまいました。

男性用のセリフ

通行人：アホ。気つけんかい。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，どうしてくれるのよ。

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

夫：何だ、今頃帰ってきたのか。どこに行っていたんだ。今日が結婚記念日だってこと忘れたわけではないよな。

節 男：わかってるよ。

夫：本当にわかっているのか。どこか寄り道でもしてきたんだろう。

節 男：仕事で遅くなったんだ。文句いわれることはない。

夫：すぐに仕事、仕事と言い訳するなよ。今日は俺たちの大切な日だから知っているんだ。

心の声：そんなことわかっている。俺のことなんか何もわかっちゃいけないに。

節 男：そんなこといわれなくてもわかっている。俺の苦労、何もわかっちゃいけないに。勝手にしろよ。

女性用のセリフ

妻：何よ。今頃帰ってきたの。どこに行っていたのよ。今日が結婚記念日だってこと忘れてないわね。

節 子：わかっているわよ。

妻：本当にわかっているの。どこか寄り道でもしてきたんでしょう。

節 子：仕事で遅くなったのよ。文句をいわれることはないわ。

妻：すぐに仕事、仕事と言い訳するのね。今日は私たちの大切な日だから知っているのよ。

心の声：そんなことわかっているわよ。私のことなんか何もわかっちゃいけないに。

節 子：そんなこといわれなくてもわかっているわよ。私の苦労、何もわかっちゃいけないに。勝手にしてよ。

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。

成人版シナリオ(2)

第一場「職場にて」

男性用のセリフ

上 司：昨日頼んだ書類できたんか。

節 男：えっ、明日までにといわれていましたのでまだですが。

上 司：何いうとんのか。昨日いうたことは昨日のうちにやっとかんかい。

心の声：何という態度だ。明日までといていたのに。俺のことバカにしているのか。“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てみよう。思い込みはやめよう。

女性用のセリフ

上 司：昨日お願いした書類できてるの。

節 子：えっ、明日までにといわれていましたのでまだですが。

上 司：何いってるのよ。昨日いったことは昨日のうちにしなさいよ。

心の声：何という態度よ。明日までといていたのに。私のことバカにしているの。“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てみよう。思い込みはやめよう。

【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 わかりました。課長は明日までにといわれていたなのでそのつもりでしたのです。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

テキスト編
怒りの日「シナリオ」
成人版

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：おまえも携帯をかけながら歩いてたんだから、おまえも悪いじゃないか。“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。結論を急がないことだ。

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、どうしてくれるのよ。

心の声：あなたも携帯をかけながら歩いてたんだから、あなたも悪いじゃないの。“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。結論を急がないことだわ。

【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) すみません。急いでいたものですから。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

第三場「自宅にて」

男性用のセリフ

夫：何だ、今頃帰ってきたのか。どこに行っていたんだ。今日が結婚記念日だってこと忘れたわけじゃないよな。

女性用のセリフ

妻：何よ。今頃帰ってきたの。どこに行っていたのよ。今日が結婚記念日だってこと忘れてないわね。

節 男：わかってるよ。

夫：本当にわかっているのか。どこか寄り道でもしてきたんだろ。

節 男：仕事で遅くなったんだ。文句いわれることはない。

夫：すぐに仕事，仕事と言い訳するなよ。今日は俺たちの大切な日だからいっているんだ。

心の声：そんなことわかっている。俺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。大げさに考えない。

節 子：わかっているわよ。

妻：本当にわかっているの。どこか寄り道でもしてきたんでしょ。

節 子：仕事で遅くなったのよ。文句をいわれることはないわ。

妻：すぐに仕事，仕事と言い訳するのね。今日は私たちの大切な日だからいっているのよ。

心の声：そんなことわかっているわよ。私のことなんか何もわかってはいない。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。大げさに考えないこと。

【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 わかってるよ。今日が結婚記念日だということ忘れてたわけではないけど，急に課長から仕事いわれて遅くなったんだ。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

テキスト編
怒りの日シナリオ
成人版

成人版シナリオ(3)

第一場「職場にて」

男性用のセリフ

上 司：昨日頼んだ書類できたんか。

節 男：えっ、明日までにといわれていたのでもまだですが。

上 司：何いうとんのや。昨日いうたことは昨日のうちにやっとかんかい。

心の声：何という態度だ。明日までといていたのに。俺のことバカにしているのか。“ストップ！”怒ってはだめだ。そして腹の立った場面をリアルに考えて、思い込みはやめよう。それにどんな相手でもケアすること忘れてはいけない。相手にも言い分があるのだ。そして俺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。相手も約束を破ったのだから少しいやみをいってやろう。

女性用のセリフ

上 司：昨日お願いした書類できてるの。

節 子：えっ、明日までにといわれていたのでもまだですが。

上 司：何いってるのよ。昨日いったことは昨日のうちにしなさいよ。

心の声：何という態度よ。明日までといてくれたのに。私のことバカにしているの。“ストップ！”怒ってはだめ。そして腹の立った場面をリアルに考えて、思い込みはやめよう。それにどんな相手でもケアすること忘れてはいけない。相手にも言い分があるのだわ。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。相手も約束を破ったのだから少しいやみをいってみよう。

【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 わかりました。課長は明日までにといわれていたのでそのつもりでいたのです。でも課長が急いでおられることはわかりましたので、今日は残業になると思いますが、課長も書類のできるまで待たれますか。

.....

.....

.....

.....

.....

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：おまえも携帯をかけながら歩いてたんだから、おまえも悪いじゃないか。“リラックス！”怒ってはだめだ。そして腹の立った場面をリアルに考えて、結論を急がないことだ。それにどんな相手でもケアすること忘れてはいけない。この人の立場も理解しよう。この人は何か急ぎの用事でもあって、携帯で電話をかけながら歩いていて、こんな目にあっただの。この人にとっても事故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。そして俺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。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、どうしてくれるのよ。

心の声：あなたも携帯をかけながら歩いてたんだから、あなたも悪いじゃないの。“リラックス！”怒ってはだめ。そして腹の立った場面をリアルに考えて、結論を急がないこと。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。この人の立場も理解しよう。この人は何か急ぎの用事でもあって、携帯で電話をかけながら歩いていて、こんな目にあっただわ。この人にとっても事故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か考えてみよう。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。急いでいたものですから。でも携帯をかけながら歩くのも危ないですよ。私も気をつけます。急いでいますから今日は失礼します。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

第三場「自宅にて」

男性用のセリフ

夫 : 何だ、今頃帰ってきたのか。どこに行っていたんだ。今日が結婚記念日だってこと忘れてたわけではないよな。

節 男 : わかってるよ。

夫 : 本当にわかっているのか。どこか寄り道でもしてきたんだらう。

節 男 : 仕事で遅くなったんだ。文句をいわれることはない。

夫 : すぐに仕事、仕事と言いつけるなよ。今日は俺たちの大切な日だからいっているんだ。

心の声 : そんなことわかっている。俺のことなんか何もわかってはいなくせに。“コントロール！”怒ってはだめだ。そして腹の立った場面をリアルに考えて、大げさに考えるのはやめよう。あいつは俺のことを大事に思っているからこそ、いきり立っていているんだ。そして僕の気持ちをあいつに伝えるためにどんなプランをするか考えてみよう。そう俺の気持ちを素直に話してみよう。

女性用のセリフ

妻 : 何よ。今頃帰ってきたの。どこに行っていたのよ。今日が結婚記念日だってこと忘れてないわね。

節 子 : わかっているわよ。

妻 : 本当にわかっているの。どこか寄り道でもしてきたんでしょ。

節 子 : 仕事で遅くなったのよ。文句をいわれることはないわ。

妻 : すぐに仕事、仕事と言いつけるのね。今日は私たちの大切な日だからいっているのよ。

心の声 : そんなことわかっているわよ。私のことなんか何もわかってはいなくせに。“コントロール！”怒ってはだめ。そして腹の立った場面をリアルに考えて、大げさに考えるのはやめよう。あの人は私のことを大事に思っているからこそ、いきり立っていているんだわ。そして私の気持ちをあの人に伝えるためにどんなプランをするか考えてみよう。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) わかってるよ。今日が結婚記念日だということ忘れてたわけではないけど、急に課長から仕事いわれて遅くなったんだ。お前も待っていてつらかったと思うけど、僕も早く仕事を終わりたいと思って本当に急いでたんだ。遅くなったけど食事にしようか。

.....

.....

.....

.....