

文学座9月アトリエの会

アナトミー・オブ・ア・スーサイド

ー死と生をめぐる重奏曲ー

作 アリス・バーチ

翻訳 關智子

演出 生田みゆき

# セルフケア ガイド

# セルフケア・ガイド アナトミー・オブ・ア・スーサイド —死と生をめぐる重奏曲—

セルフケアガイドとは、作品を観劇、鑑賞する上で、不要なショックやストレスから自分自身を守り、備える為に作成されたガイドです。

作品の内容や演出について、また、観劇中に不安を感じた際に出来る事などを事前に知っておく事で、より安心して観劇を楽しめる方もいらっしゃると思います。

以下の文章や情報がそれぞれに合った形で役に立ち、観劇のサポートに繋がることを願っています。

※ この先のページは、作品内容や演出のネタバレになる情報を含みます。それぞれのご判断でご確認下さい。

## 目次

- 1.セルフケアの提案
- 2.作品について
- 3.上演内容に関する注意点
- 4.相談窓口について
- 5.最後に



# 1.セルフケアの提案

観劇に際して不安に感じる事がある場合は、以下の事を試したり、頭の隅に置いておいてみて下さい。

## 観劇前に出来る事

チケットを予約する前に、『上演に関する注意点』を読んでみる

芝居の中に登場する役者の演技や演出、作品の内容など、ご注意いただきたい描写をまとめているので、こちらを事前に読む事をお勧めしております。大丈夫だと思えたら是非ご来場下さい。

## 誰かと一緒に観劇をする

お一人での観劇が不安な方は、友人、家族、または信頼できる人と一緒にご観劇する事が、一つの安心材料になるかもしれません。終演後、感想などをおしゃべりする事で気持ちが軽くなる事もあるかと思えます。一人での観劇にご不安な場合は、是非お近くの方をお誘い合わせの上、ご来場ください。

## 上演中にできる事

### 水分をとる

蓋のついた飲み物でしたら、上演中に飲んで頂く事が可能です。気持ちが落ち着くお気に入りのお茶などをご持参頂くのも良いと思います。

### 呼吸をする

不安を感じた時は、まずはゆっくり呼吸をしてみてください。吐いて、吸ってを5秒間ずつ、必要なだけ繰り返してみてください。気持ちを落ち着けるのを助けてくれると思います。

### 途中退出をする

観劇していて気分が優れなくなったり、不安が増幅してしまった場合は、いつでも、どのお席でも途中退場が可能です。場内には常時、係の者もおりますので、なにかあればお声がけ下さい。予約時にご相談頂ければ、出入口に近いお席もご案内出来ます。

## 2.作品について

命を未来に繋ぐことへの希望と恐怖—  
その狭間で揺れる三世代の女性の物語。

自殺願望を持ちながらも母としての役割を果たそうとするキャロル。  
薬物中毒に苦しみつつ自分の居場所を見つけようとするアナ。  
母親を早くに失い、医者として人間の死と生に常に向き合うボニー。  
三世代の物語は舞台上で同時に進行していく実験的な構造となっている。  
そこで紡がれる言葉は時に呼応し、共鳴しながら重奏曲のように  
奏でられていく。

《母であること、女性であること、生き続けること、命をつなぐこと》

自問自答を繰り返し、三人はそれぞれ決断していく。

この上演には下記が含まれます。

- ・自殺
- ・頻繁な喫煙
- ・攻撃的な言葉
- ・大きな効果音、発声

より詳細に知りたい方は、次のページの上演内容に関する注意点を  
ご参照ください。

なお、上記リストは当セルフケア・ガイド公開時の演出予定のもの  
であり、上演時には変更となる可能性があります。



## 3.上演内容に関する注意点

特定の内容やテーマについてより詳しく知ることによってメリットがある場合は、以下のリストをお読みください。  
なお、下記リストは当セルフケア・ガイド公開時の演出予定のものであり、上演時には変更となる可能性があります。

- ・希死念慮
- ・間接的な自殺への言及、描写、イメージ
- ・薬物摂取の直接的な描写
- ・精神科治療の描写(カウンセリング、電気痙攣療法)
- ・間接的な性暴力への言及
- ・性行為の強要未遂
- ・産後うつ
- ・強い言葉と軽蔑的な言葉の応酬
- ・トラウマの想起
- ・喫煙シーン

## 4.相談窓口について

作品のテーマに影響を受けてサポートが必要になった場合、誰かに相談したい場合は、いつでも以下のサイトや窓口を頼る事が出来ます。  
すぐにサポートを必要としない場合でも、情報を知っておく事で支えになる事もあると思います。

### 厚生労働省 電話相談窓口一覧



### 関西いのちの電話 『つながりにくさについて』



### 公益社団法人日本助産師会 妊産婦向け全国の相談窓口一覧



## 5.最後に

このページを作成するにあたり、本作品が初演された劇場でもあるロイヤル・コート・シアターが作成したセルフケア・ガイドを参考にいたしました。

海外におけるセルフケア・ガイドの在り方、必要性をそのまま当てはめる事は現状難しい部分もありますが、出来る限り尊重いたしました。

Royal Court Theatre  
『Hope has a Happy Meal』

セルフケア・ガイド



『Elsewhere: For Black Boys  
Who Have Considered Suicide  
When The Hue Gets Too Heavy』

セルフケア・ガイド  
(Apollo Theatre ver)



最後までお読み頂きありがとうございました。  
このガイドが皆さまの豊かな観劇体験に繋がりますように。  
劇場でお会い出来る事を楽しみにしております。

文学座

03-3351-7265(10:00~18:00 日祝除く)  
〒160-0016 東京都新宿区信濃町10