

OUTBACKアクターズスクール 第5回 横浜演劇公演

「ひきこもっていいとも！」

～押入れからごきげんよう～



2025年12月6日(土)

15:00 開演 / 14:30 開場

演劇公演 +

「太陽が笑うからねプロジェクト」(松山)

による朗読



2025年12月7日(日)

14:00 開演 / 13:30 開場

演劇公演 +

精神科医・松本俊彦さんによるトーク&短編劇

場所

あかいくつ劇場 / 横浜人形の家4階

(横浜・みなとみらい線元町・中華街駅4番出口より徒歩3分)



本日はご来場いただきありがとうございます。

今回お披露目する「ひきこもっていいとも!～押入れからごきげんよう～」は、2024年の横浜公演で上演した「バラエティーショーひきこもっていいとも!」を2025年8月の札幌公演版につくりなおした作品です。そこからさらに練り直してお届けします。ですので、OUTBACKとしては、1年以上「ひきこもり」に向き合ってきたことになります。ひきこもっている時の苦しみ、悶々とした思い、一方でひきこもることで心が軽くなる、楽になれる気持ちなど、さまざまな経験、思いを、劇をつくる過程で共有してきました。いずれのエピソードにも共通するのは、ひきこもるという時間は、自分自身にひたすら向き合う時間だったということです。みんな精一杯自分と向き合っていました。葛藤していました。その物語を、会場にいらっしゃる皆様と共有できればと思います。

また、劇の創作過程で「今、ここでこうしてこの人たちに会えるのは、ひきこもっていないからだよね」という思いを、繰り返し心の中で噛みしめてきました。今ここで会えること、そのことの奇跡、喜びを大切にしながら、劇をつくってきたように思います。観客の皆様にも、その思いが伝わったら幸いです。ごゆっくりお楽しみください。

OUTBACKアクターズスクール校長、演劇プラクティショナー 中村マミコ

😊 「ひきこもっていいとも! ~押入れからごきげんよう~」

昭和、平成の時代に流行ったテレビ番組をパロディ化し、「ひきこもり」をテーマにしたバラエティショーです。

OUTBACKメンバーの「ひきこもり」についてのエピソードをもとに、トーク、ゲーム、歌など、さまざまなかたちで表現します。

ゆゆ

うつ病、パニック障害、摂食障害、
醜形恐怖症



今回の公演で私が参加するのは、ひきこもりをテーマにした作品です。ひきこもりと言っても様々なケースがあります。みなさんも一度は経験しているのでは? 司会進行役を精一杯頑張ります。

くにくく

うつ病、統合失調症



今回の作品は、皆さんも見たことがあるなあ~と思う場面が多く出てきます。夏に札幌で上演した作品に更に手を加え、より楽しめる内容になりました。今までとは一味違う作品です。初めての方も楽しんで観て下さい。

歌唱士サシクン

統合失調症



だんだん楽しくなって来た。

アラレ

統合失調症、摂食障害、
アルコール依存症



今回は、ひきこもりなかったけど、きこもれなかった私の実話を、少期から高校生まで演じます。去を変える事は出来ません。苦いこと、悲しいこと、自由になれなかったこと、色々ありました。演じることを楽しみたいです。

😊 「父と娘と市販薬」 *12月7日(日)のみ上演

精神科医・松本俊彦さん(国立精神神経医療研究センター薬物依存研究部部長)をお招きしたトークにちなみ、

OUTBACKの選抜メンバーによる若者の市販薬依存をテーマにした短編劇を披露します

ドニー

うつ病



メンバー5人でストーリーを作り、脚本、演出、練習メニューなど、全て考え取り組んできました。本番がどうなるか、正直怖いですが、最後までやり切りたいです。

さっちゃん

うつ病、自律神経失調症



私が今日舞台上に立っているとしたら、支えてくれた人達のおかげです。見守ってくれる人がいるだけで生きていく力になる。短い劇ですが、メンバーで一生懸命作りました。何か感じて頂ければ嬉しいです。

マルティネス

統合失調症、双極性1型、
パニック障害、テレパシー障害



今年7月、新宿で脚本家デビューさせていただきました。まだまだ若輩者です。座右の銘は「舞台は悲喜こもごも。人生そのものである」。ペンネームは、株式会社マルティネスです。

シェーン

統合失調症



今回、井園翔という男を演じますが、昔は会社員、今は弁当屋。人情がある昔気質な人柄で、ドニーと一真とのシーンは見所の一つです。頑張ってます。

なかじー

うつ病、性別違和感、不安障害、
HSP? など



今年は虫歯の不安で食欲不振になったり、札幌公演に風邪をひいて行けなかったりと、身体の不調に悩まされた一年でした。でも、やっぱり元気になるのは、演劇をやっている時です!

りょうちゃん

うつ病



今の自分は何ができるのか。何を伝えることができるのか。明確に分からなくても、全力で演劇をしたいという思いは明確。横浜公演で演技を成功させたいというよりも、横浜公演を全力で楽しみたい。

りっちゃん

ADHD、ASD



今年も無事に横浜・あかいくつ劇場に戻って来ました! 今年は2日間の連続公演で、昨年よりもたくさんの方に観て頂けるのがとても嬉しいです。ぜひ楽しんで行ってくださいね!

えっちゃん

統合失調症



今まで飛行機に乗りたくなかった私が夏に北海道へ行けました。札幌で演じたものを少し変えてお届けします。お友達のナギーさんも観に来てくれます。これから週3日会えるみたいです。ありがとうございます。

あやみちゃん

統合失調症



今回は女子高生役に挑戦します。昔にタイムスリップしたかのように。高校生らしく初々しい、フレッシュな女の子を演じたいです。ODがテーマですが、主人公がすみとの友情物語にもご注目ください。

**12月6日(土)は、
「太陽が笑うからねプロジェクト」が
朗読を披露します!**

「太陽が笑うからねプロジェクト」は、
愛媛県松山市のNPO法人シアターネットワークえひめ、YouPark、
そして松山在住の精神疾患・精神障害のある人や
地元のアーティストとともに人形劇の公演等を行うプロジェクトです。

**12月7日(日)は、
精神科医・松本俊彦さん**

(国立精神神経医療研究センター薬物依存研究部部长)を
お招きしたトークを行います。



ご来場いただき
ありがとう
ございます!



イラスト: サシくん 写真: 佐藤光展

毎度OUTBACKメンバーの文才に驚かされます。内容の切れ味もさることながら、その速さ。劇のテーマソングは毎回みんなの言葉を紡いで作られます。あるテーマを提示してその場で詩を書いてもらうのですが、今回は2日×2時間で完成しました。この頃はみんなの筆が止まらないので、自分の名前の頭文字を使って書いてもらうなど制限をつけています。ええー難しい!とは言うものの制限を設けたことによって新しい言葉が生まれてきます。

寝逃げ、罪滅ぼし、Run away...

自分とたくさん向き合ってきた人はその分だけ自分の言葉を持っています。

また今回は出られなかったメンバーの言葉もたくさん入っているので、そんな言葉たちで構築された劇を是非堪能していただきたいです。

そして私事です。先日初めて肩を脱臼しまして、それはそれは悶絶するほどの痛みでした。肩の力を抜くなどと言いますが、肩自体が抜けるとここまで人は何も出来ないのかと思い知りました(実際抜けてるのは腕なんですけど)。2週間ほど左腕を固定する暮らしをしておりましたが、少しだけ不自由になると他人との距離や見えていなかった世界がほんの少し見えた気がします。頑なに道を譲らない人、逆に気遣い過多で何もさせてくれない人、人を大嫌いになったり大好きになったり、心の偏りが忙しい日々でした。でも肩の痛みがなくなる今は肩で風を切り、あかいくつ劇場に来ているでしょう。OUTBACKの皆には肩肘張らず固くならず、いつもの皆で舞台に立ってほしいと思います。

そして、お客様方。本日のパラエティションをどうか肩の「力」を抜いて楽しんでいただければ幸いです。

OUTBACKアクターズスクール講師、俳優 前原麻希

まだマスコミがマスゴミではなかった頃、新聞記者になった私は阪神淡路大震災(1995年)をきっかけに精神医療の取材を始めました。神戸大学精神科教授で、不世出の精神病理学者でもあった中井久夫さんから、当時は全然知られていなかった心的外傷(トラウマ)やPTSDの知識を一から教えてもらいました。

様々なメンタル不調の根っ子にある心的外傷は薬では治りません。中井さんのもとで学び、被災者の心のケアに奔走した精神科医の安克昌さんは、著書「心の傷を癒すということ」(後にNHKがドラマ化)にこう書いています。

「世界は心的外傷に満ちている。心の傷を癒すということは、精神医学や心理学に任せてすむことではない。それは社会のあり方として、今を生きる私たち全員に問われていることなのである」

本公演2日目にご登壇いただく精神科医の松本俊彦さんは、心的外傷が背景にある依存症の治療や研究に長年取り組む第一人者です。しかし、松本さんが診療に力を尽くしても、同時に社会のあり方が変わらなければ患者は減りません。松本さんは安さんとの出会いを通して「やっかいな問題(症状)には全て意味がある」と考えるようになったと語っています。

OUTBACKプロジェクトは、医療でも福祉でもない平場にこそ、心の傷を癒す豊富な資源と機会があると考えて活動に取り組んでいます。本公演でその一端を感じていただけると嬉しいです。

OUTBACKプロジェクト代表、医療ジャーナリスト 佐藤光展

今後の予定

2026年3月1日(日) 神奈川県共生共創事業「精神障害を考える演劇ワークショップ・プロジェクト(仮)」(横浜市)

主催: 神奈川県、企画製作: 公益財団法人神奈川芸術文化財団

2026年1月31日(土) OUTBACKカフェ

横浜市営地下鉄センター北駅前ノアヒューセット1F

★ 詳細はOUTBACKプロジェクトのホームページでお知らせします。

OUTBACKプロジェクト

ホームページ <http://ouback-jp.com>

メール ouback.info.2021@gmail.com

Youtube「OUTBACKプロジェクトチャンネル」

<https://www.youtube.com/@ouback6370>

スタッフ

アシスタント	しずく
音楽・演奏	西井夕紀子
舞台監督	稲元洋平
音響照明	富山雅之
制作	横井貴子

今後とも
よろしく
お願いします!

