



# Kurayami Box

パンデミックで私たちの生活が一変しましたが、実は世界も色々な法則が一変していました。

あなたの中に、異世界転生をし続ける“違う時間軸のあなた”が【精神体】として宿っています。あなたは、ルーチンとウォーキングでグラウンディング（精神的・身体的バランスを取る）しながら、【精神体】の次の転生先が決まるまで休養させる【箱】の役割を担います。

## ● このLARPは:

現在住んでいる街の伝統行事の祭り「くらやみ祭」の成り立ちから着想を得ています。あなたの中にある“違う時間軸の自分自身【精神体】”が旅立つまでルーチンとウォーキングを行い、あなた達の変化を日記に記録していく1人用のジャーナリング・リトルダイエットLARPです。

※ 本作で遊んでいる間、プレイヤーであるあなたは【箱】と呼ばれます。

## ● 安全性:

- ゲームよりもあなたが大切です

ゲームより自分を優先しましょう。やりすぎはいけません。連続してゲームを実行できないときは、日を空けても問題ありません。自分に優しく、責任感を持って遊びましょう。

### ● ドアは常に開かれている。

どんな理由であれ、ゲーム空間をいつでも離れることができます。自分の要望や快適さのレベルに合わせてゲームを進めてください。

## ● 用意するもの:

運動しやすい服装/インデックスカード/六面体サイコロ/色々な書籍/ニュースや配信動画、時間を見れる端末（パソコンやスマートフォン）/筆記用具と日記を書くノード/体重計

## ● チェックイン:

日記の最初のページを開き、次の内容を書き込みます。

- **【精神体】** はどんな世界から来ましたか？
- **【精神体】** はどんなキャラネームを名乗っていますか？
- 今の**【箱】**の状態（精神的・身体的）はどうですか？
- ゲーム開始前の**【箱】**の体重を確認しておきます。
- これからゲームの中で行う11分間のルーチンを決めます。

## ◆ ルーチン:

**【箱】**と**【精神体】**のグラウンディング（精神的・身体的バランスを取る）をするために、11分間のルーチンメニューを作成します。ルーチンメニューを書く際はセット数やリピート数を詳細に書きましょう。ルーチンはできるだけ身体を動かすストレッチだったり、緩やかな筋トレ（腕立て伏せ、プランク、スクワットなど）ものにしましょう。

## ● ゲーム内の1日の流れ（1日目～5日目）

このゲームは6日間（ゲーム内容によってはそれ以上）に渡って行われます。ここでは、1日目～5日目までの解説をします。

### ◆ 日中フェーズ:

1. 目が覚めたら、必ず日記に時間をメモします。
2. [チェックイン] で作成したルーチンを行います。  
※必ず**11分間**という時間を守りましょう。
3. 祝詞 - のりと - の要素を集めます。これは、次の宵闇フェイズになる前に**3回**行います。

### ◆◆ >> 祝詞 - のりと - とは

日本の神事で言う祝詞は神へお願いごとをするために、神様を尊敬した言葉で書かれたものです。この祝詞は【**精神体**】へ送る3・5・7の定型詩となります。それは【**精神体**】を癒す魔法かもしれないし、呪いなのかもしれません。作り方は次の通りです。

1. 1d6（6面体サイコロを1つ振る）し、次の表から祝詞（歌）を作成する媒体を決めます。  
出目：1 | ラジオの内容（またはラジオ公式ページの放送内容）  
出目：2 | 動画や映画の字幕やタイトル  
出目：3 | 適当に選んだ雑誌の1ページ（見出しや本文）  
出目：4 | 適当に選んだ本（漫画も含む）の1ページ（見出しや本文）  
出目：5 | ネットニュース記事（見出しや本文）  
出目：6 | 曲のタイトルや歌詞
2. 1回目は1で決めた媒体の内容から「3文字」を抜き出して新しいインデックスカードに書きます。2回目は再度1で決めた媒体の内容から「5文字」を抜き出して新しいインデックスカードに書きます。3回目も再度1で決めた媒体の内容から「7文字」を抜き出して新しいインデックスカードに書きます。

3. この3枚のインデックスカードが、この日読み上げる祝詞- のりと - となります。  
 例：3文字「夜風(動画のタイトル)」、5文字「の行方は? (ネットニュース)」、7文字「食べて治して (雑誌の1ページ)」これが1つの定型詩となります。



### 日本語での作成が難しい場合

俳句 (haiku) の遊び方である3行17音節に準拠して作成してください。

## ◆ 宵闇フェーズ:

【箱】が住んでいる街には「貴いもの……【精神体】を人間が見る事は許されない」という儀礼があります。そのため、【精神体】の体調を整える一環としてのウォーキングは「人目に触れる事のない夜でなければならない」という神事の伝統に則って行われます。

## ◆◆ >> 1.呼吸を整える

運動をする準備を整えたら、【箱】として自分の呼吸に注意を向けます。この時点で、呼吸が浅かったり、早くなっても大丈夫です。ここで整えましょう。

1. 何度か呼吸してみましょう。
2. お腹に手を当てて、自分の手のぬくもりを感じながらゆっくりすることを意識して呼吸をしてみましょう。
3. 次に数字を数えながら、ゆっくりすることを意識して呼吸をしてみましょう。

## ◆◆ >> 2.祝詞 (歌) を読み上げる

【箱】として、日中フェイズで作成した祝詞 - のりと - を口に出して言ってみます。何度か口に出して祝詞 - のりと - にはどんな意味があるか考えてみましょう。その内容を、今日の起床時間を書いたページに書いておきます。

## ◆◆ >> 3.ウォーキングに出かける

夜間のウォーキングになるため、ライトや明るめの服装（一部反射材が使われたものがあればなお良い）をして車や自転車から認識しやすいようにしましょう。

ウォーキングする時間は30分～1時間程度です。

#### **ウォーキングする際の呼吸法**

ウォーキングする際の呼吸法は「腹式呼吸」です。息を吸う時は鼻から吸いつつ、お腹をふくらませます。息を吐く時は口から吐きつつ、お腹をへこまします。

8歩歩くことで1呼吸が完結するように意識しましょう。1歩ずつ地面に足をつけるタイミングで「吸う、吸う、吸う、吸う、吐く、吐く、吐く、吐く」を行います。

#### **ウォーキングする方法**

ウォーキングする間は特に考え事はせず、1歩ずつ地面に足をつけるタイミングで「1・2・3・4.....」と繰り返し数を数え続けることで、あなたと精神体から雑念を遠ざけます。

### ◆◆ >> 4.祝詞 - のりと - を読み上げる

ウォーキングから戻ってきて後片付けが終わったら、**【精神体】**として日中フェイズで作成した祝詞 - のりと - を口に出して言ってみます。何度か口に出して精神体がどんな意味が祝詞に付けられるか考えてみましょう。その内容を、今日の起床時間を書いたページに書いておきます。

### ◆◆ >> 5.日記を付ける

**【箱】**の「心の状態」「体の状態」「今日1日ついて」を簡単にまとめ、今日の起床時間を書いたページに書きます。できるだけネガティブなことは書かないように心がけましょう。それが書き終わったら、**【精神体】**として次のプロンプトに沿って日記を書きます。その際、今日の起床時間の「〇〇分」が偶数だったらポジティブな思い出として、奇数だったらネガティブな思い出として日記に書きます。

- 1日目: **【箱】**を通してウォーキング中に聞いた音の中に、元いた世界の夜に起こった出来事を思い出します。それは何?

- 2日目: **【箱】**を通して触った服の手触りの中に、元いた世界で気がかりだったことを思い出します。それは何?
- 3日目: **【箱】**を通して嗅いだ香りの中に、元いた世界で一番身近だった人を思い出します。それは誰?
- 4日目: **【箱】**を通してウォーキング中に夜空の雲を見て、元いた世界のお祭りを思い出します。それはどんなお祭り?
- 5日目: **【箱】**を通して、日中のルーチンを体験するうちに、元いた世界で行っていたルーチンを思い出します。何のために行っていましたか?

## ● ゲーム内の1日の流れ (6日目)

6日目はゲームがエンディングを迎えるか、継続するかを決める日となります。

まずは1日目~5日目までと同じく《日中フェーズ》を行います。そのまま《うつしフェーズ》を開始します。

### ◆ うつしフェーズ:

**【精神体】**の休養が完了したかを確認します。それを確かめるために、体重計に乗ります。

- 体重計に乗って、日記帳の最初のページに書いた体重より1kg以上少ない場合、ゲームはエンディングを迎えます。
- 体重計に乗って、日記帳の最初のページに書いた体重と変化がなかったり、減りが1kg未満の場合は1日目にループします。

### ◆ エンディング:

このフェーズは最終日の夜に行います。いよいよ**【箱】**の中の**【精神体】**が別の世界へ転生していきます。**【箱】**は祝詞 - のりと - を読み上げ、**【精神体】**を送り出してあげましょう。



1. これまで《日中フェーズ》で作成した祝詞 - のりと - のインデックスカードを、「3文字」「5文字」「7文字」でそれぞれまとめて山札を作り、よくシャッフルします。
2. 「3文字」「5文字」「7文字」の山札から1枚ずつ引き、3・5・7の祝詞 - のりと - を完成させます。
3. 祝詞 - のりと - を口に出して言ってみます。何度か口に出して祝詞 - のりと - に【精神体】へ最後にどんなことを伝えたかを考えてみましょう。その際、今日の起床時間の「〇〇分」が偶数だったらポジティブな内容、奇数だったら反省を促したい内容として、今日の起床時間を書いたページに書きます。
4. ルーチンを行います。
5. 《宵闇フェーズ - 1の呼吸を整える》を行います。その際は着替えずに部屋着のまま構いません。

呼吸が整ったら、【箱】としての役目が終わって【精神体】が旅立つため.....現実のあなたに戻ります。

