

ケモミミ双子メイドの安眠寝かしつけご奉仕

トラック2 深呼吸でおやすみ

ハズミ 眠れない夜にはアロマが一番です

ハズキ 今アロマキャンドルをたきました。ラベンダーの香り、感じますか？

ハズミ まるで花が咲いたような香り。

どこか懐かしく。優しく。とっても落ちつく匂いですね。

ハズキ ほのかに漂うフローラルの香り。優しい香りに包まれて、とっても幸せな気分

ハズミ ご主人さま、手を握ってもいいですか？

右手はハズミが。

ハズキ 左手はハズキが握ります。腕は曲げたままでいいので、手の平を私達に差し出してください。はい、

ハズミ・ハズキ ぎゅー………

ハズミ ハズミの手、ふにふにで柔らかい…ですか？

ハズキ ハズキの手、小さくて可愛い…ですか？

ハズミ ふふ、ありがとうございます。

ハズキ ご主人様の手も、かっこいいです

ハズミ こうして手を握っていると、何だかポカポカしてきますね

ハズキ 指先からじんわりと心地良い暖かさを感じてきます。目を閉じて。

ハズミ ポカポカする体温が手の平から伝わる

ハズキ まるでホッカイロで手の平を温めているみたい

ハズミ ちよつとずつ、ちよつとずつ、熱く、熱くなる……。  
ハズキ ポカポカするのは、心地いいですね

ハズミ ご主人様、今度は私たちの手をぎゅーって握りしめてください  
ハズキ 私達もぎゅーつと握りかえます。はい。

ハズミ ぎゅーー  
ハズキ ぎゅーー

ハズミ はい、力を抜いてー  
ハズキ ふうー……

ハズミ もう1回握りますよ、はい、

ハズミ ぎゅーー  
ハズキ ぎゅーー

ハズミ はい、力を抜いてー  
ハズキ ふうー……

ハズミ 最後にもう1回、はい、

ハズミ ぎゅーー  
ハズキ ぎゅーー

ハズミ はい、力を抜いてー  
ハズキ ふうー……

ハズミ 手の平全体が、更に熱くなつたのを感じます  
じんじんと、心地いい暖かさを感じます

ハズキ 手の平が暖かいと、気持ちがいい  
ポカポカ、ポカポカ、気持ちが良い

ハズミ **今度は呼吸も合わせていきましよう。**  
ハズキ 手をぎゅーと握るときに大きく息を吸って  
吐くときに力を抜きましよう

ハズミ **いきますよ。はい、吸ってー**  
ハズキ ぎゅーーー

ハズミ **吐いてー**  
ハズキ 手の力を抜いてー

ハズミ 息を吸うときはお腹の中に綺麗な空気を取り入れて  
吐くときは体の中の古い空気を外に出していきましよう  
それではもう一度。はい、吸ってー

ハズキ ぎゅーーー

ハズミ **吐いてー**  
ハズキ 手の力を抜いてー

ハズキ 肺の中に新鮮で暖かい空気が入っていきます

ハズミ **ご主人さま、とっても上手です。それではもう一度。吸ってー**

ハズキ 今日は少し疲れましたね。大丈夫。私達がおそばにいてあなたを癒します

ハズミ **吐いてー**

ハズキ あなたを支配する重たい感情を手放してしまいましよう

ハズキ 胸の中がジワジワを暖かくなっていく。  
ハズミ **手の平の熱が、身体全体に広がります。**

暖かい空気が胸の中でいっぱいになります。  
はい、吸ってー

ハズキ ギューーーーー

ハズミ 吐いてー

ハズキ 今日どこかで傷付いてしまった気持ちはここでさよなら。

ハズミ はい、吸ってー

ハズキ 身体に取り入れるのは嬉しい気持ち、愛情深い気持ち、わくわくする気持ち

ハズミ 吐いてー

ハズキ 辛い、寂しい、悔しい、嫉妬、猜疑心、全部全部吐き出してしましましょう

ハズキ 頭先从足先まで 綺麗な空気で満たされていく。

ハズキ 何度辛くなくてもいい。また吐き出せばいい。丸めてゴミ箱に捨てればいいの

ハズミ はい、呼吸を楽にしていいますよ

ハズキ もうすっかり、身体全体が暖かさと満たされました。もう辛い気持ちが入るスキもないくらい。暖かさをいっぱい。

ハズミ 暖かくなるのは心地が良い

ハズキ 暖かくて、暖かくて、とっても心地いい

ハズミ それでは、今度は目の周りに意識を集中してください

ハズキ 胸にたまった暖かい空気が、瞳の奥へと広がっていく

疲れた眼球を、新鮮で綺麗な空気がじんわりと包み込む。

ハズミ 目にも、今日も頑張ったねって。たくさん褒めてあげてくださいね

ハズキ もっとたくさん暖かさを感じれるように、目の周りの緊張を一つほぐして。そうすると更にポカポカになりますよ。

ハズミ 暖かいと、とっても気持ちがいいですね。とってもとっても、気持ちがいい

ハズキ 暖かくて、暖かくて、気持ちがいい

ハズミ 気持ちがいいと眠くなる

ハズキ もう目は開けられない

ハズミ 次目が覚めたとき、たくさんの光を感じられるよう、今はゆっくり休みましょう

ハズキ 次目を開けたとき、私達の顔がちゃんと見る事ができるよう、今日はゆっくり休み  
ましょう。

ハズミ 今日も一日、頑張った体を休ませてあげましょう

ハズキ おやすみなさい

ハズミ おやすみなさい