

●ソファの上で主人公が動く音

★右 ▲通常

■気付いたように

あ

気がついた？

お兄さん、ハイボール飲んだ後、顔真っ赤なっちゃって
それで、ソファで横になってもらってたんだ

●少し間

何かして欲しいこと、ある？

お詫びに、何かするよ

酔いが紛れそうなこと？

■思い出したように

そうだ

★右 ▲耳元

■囁き(有声)

言葉のマッサージ、してあげる

★右斜 ▲通常

■優しく

私はお兄さんに直接触れない

ただ、私の言葉を聞いて

その通りにしてくれればいいから

自律訓練法って言うんだけど

前に来てくれたお客さんに教えてもらったんだ

- 凜が立ち上がり、窓を開ける

- 中距離流れる夜の住宅街の環境音(終わりまでループ)

ちょっと、周りの音があるといいんだって
意識が散って、リラックスにつながるらしいんだ

★右 ▲耳元

■囁き(有声)

横、失礼するよ

じゃあまずは、深呼吸
息を吸って...

- 少し間

そのまま少し止めて

- 少し間

吸った倍の時間をかけて
ゆっくり吐いて...

- 少し間

今度は息を吸う時に疲れや、気持ちの悪さをギュッと
体の中で圧縮されることを意識して

吸って...

- 少し間

少し止めて

●少し間

体の中のを全部吐き出すように吐いて...

●少し間

もう一回吸って...

●少し間

少し止めて

●少し間

力が抜けることを
意識して吐いて...

●少し間

ちょっと力が抜けて、なんだか気持ちい

右手をぎゅっと握って

●少し間

もう少し

●少し間

手を、ゆっくり開いて
だら〜んとしてくる

もう一度

右手を握って

●少し間

もう少し

●少し間

腕から胸元の力が抜けるように
手を、ゆっくり開いて...

そのまま布団に手を預けて
重力に逆らわなくいいの

次は足の指先に意識を向けて

右足の指を手と同じく力を入れて

ぎゅ～

●少し間

もう少し

●少し間

足の力を抜いて...だら～ん

もう一度
右足の指を手と同じく力を入れて

ぎゅ～

●少し間

もう少し

●少し間

右足全体の力を抜いて...だら～ん

右半身が、あったかい
柔らかくなって、気持ちがいい

●布団の上を移動する音

★左 ▲耳元

■囁き(有声)

次は、左側

左手をぎゅっと握って

●少し間

もう少し

●少し間

手を、ゆっくり開いて
だら～んとしてくる

もう一度

左手を握って

●少し間

もう少し

●少し間

腕から胸元の力が抜けるように
手を、ゆっくり開いて...

そのまま布団に手を預けて
こっちも重力に逆らわなくいいの

次は足の指先に意識を向けて

左足の指を手と同じく力を入れて

ぎゅ〜...

●少し間

もう少し

●少し間

足の力を抜いて...だら〜ん

もう一度
左足の指を手と同じく力を入れて

ぎゅ〜

●少し間

もう少し

●少し間

右足全体の力を抜いて...だら～ん

左半身が、あったかい
柔らかくなって、気持ちがいい

★正面 ▲近距離
■優しく語りかける
これで体の左右がゆったりしてる

●少し間

もう少しで、もっと楽になれそう

また、深呼吸
息を吸って...

●少し間

そのまま少し止めて

●少し間

ゆっくり、腰の力と一緒に吐いて...

●少し間

吸って...

●少し間

少し止めて

●少し間

お腹の力と一緒に吐いて...

●少し間

吸って...

●少し間

少し止めて

●少し間

胸元の力と一緒に吐いて...

●少し間

全身の力が抜けて気持ちいい

●少し間

吸って...

●少し間

少し止めて

●少し間

顔の力と一緒に吐いて...

次が、最後

●少し間

吸って...

●少し間

少し止めて

●少し間

残りの頭の力と一緒にゆっくり吐いて...

頭が、真っ白...

体の、全てが、ほぐれる

●凜の深呼吸

■深呼吸をする

すう...

●少し間

はあ...

すう...

●少し間

はあ...

■優しく

これでおしまい

ふふっ、とっても眠そうだね

このまま寝よっか...

おやすみなさい