

ああ……また会えたね……

んふふふふ…うれしい……

あれ……どうしたの……？

あんなに気持ちイイこと……いっしょにしたのに……

少し…浮かない顔だね……？

そっか……眠れないんだね……

眠れないのは…つらいね……

でも……大丈夫だよ……

ほら……聞こえるでしょう……？

この音に、身を委ねれば…もう大丈夫……

そして私の声を…よく聞いて……

大丈夫…

大丈夫だよ……

あなたは、きっと、ぐっすり眠れる……

何もかも忘れて……朝まで、ぐっすり……

ほら……目を閉じて……

部屋の灯りを消して……

ただ、聞いているだけで、いい……

何も考えずに……力を抜いて……

いっしょに……こうして……ふわふわ……

優しい音に…包まれながら……

ただ……息を深く吸って…吐き続けるだけ……

お腹に…手を当てて……

楽な体勢になって……

「眠らなくちゃ」なんて…思わなくていい……

それさえ…考える必要はない……

今はただ、この声と…音に……

身を任せて……

さあ…吸って…吐いて……

吸って…吐いて……

ほら……楽になってきた……

音の波に…包まれて……

身体がだんだん。ほぐれていく……

今日も……よくがんばったね……

今日も…本当におつかれさま……

えらいね…がんばったね……

いっぱい、いっぱいがんばったね……

色んなことを考えて……

たくさん歩いて……動いて……

散らかった頭を……今は休めて……

そう…今日は、もういい……

がんばらなくて、いい……

安らいで…癒されて……

ただ、身を委ねればいい……

息を吸って……吐いて……

赤ちゃんみたいに……な～～～んにも考えずに……

いっしょに…朝までぐっすり……

このまま…いっしょに……寝ちゃお……

寝ちゃお……

寝ちゃお……

寝ちゃおうね……

ぐっすり、おやすみ……

ゆっくり、おやすみ……

大丈夫…もう大丈夫……

あなたは、たくさんがんばった……

いいこだね…ふふふ…とってもいいこだね……

いいこ…いいこ……よしよし…よしよし……

いいこ…いいこ……よしよし…よしよし……

いいこ…いいこ……よしよし…よしよし……

いいこ…いいこ……よしよし…よしよし……

おやすみ……

おやすみ……

ぐっすり……おやすみ……

すうう…すうう…すうう…すうう…

すうう…すうう…すうう…すうう…

すうう…すうう…すうう…すうう…

すうう…すうう…すうう…すうう…