

癒し系お姉さんのまつり寝かしつけ配信

みなさま、こんばんは～
本日も、もう1日お越し頂きました
湯楽茶みりやく
「お姉ちゃんお姉ちゃん」とお嬢様に呼んでくださいね
今日もみなさまと、また、また、のんびり…
配信のひと時を、こっしょにお過ごしくださいと想います

どうか、日々の疲れも、やりなればいいことも、いまはこゝとおかれで…
コリお姉ちゃんといつもよし、ひと休みして下さいね
さて、みなさま、お嬢様でしあつか?
本日の配信は、こつもよし娘の一人を落としてお届けしたります

…いかがですか?
ちゃんと声、聞こえますでしょうか?

こりの耳も問題ありませんよしあつか?
聞こえていたら、はーい、と手を上げていただけますか?

ふふふ、みなさまご協力ありがとうございます♪
大丈夫ですね…

「話しかたもこつもよし、おひべりな気がする」

すねどーー
よく眠りいでぐだねました
やうなんです

お姉ちゃん、こまね、わざとめりくつとしゃべつとおつまむ
いつも配信にこりしてくださるかたは、どうじかとは思こまぬけ
ど…

お姉ちゃん、ふだんから速く話すのはあまり得意ではなくて…
ほかの方の配信だと、みなさんテンポよくポンポンポンってお話を
されていて…

すじいなー、えらいなー、楽しいなー、と思いながらお姉ちゃん
も聞かせて頂いているんですけど…

お姉ちゃん、一生懸命がんばっても、あんなふうには話せなく
て…

「由羅お姉ちゃんはマネしなくていい」「このチャンネルはゆっ
たりトークが売り」「Nijiがお姉ちゃんの一番いいとい」

あー、そう言つていただけると、すぐ助かります
わっ、スペチャもいただいて…

なんだかすぐ励されますね
お姉ちゃん、話すのも遅いし、頭の回転もゆっくりな人間なもの
で…

そんなわたしの話し方を、長所のように言つてくださいるみなさま
のお言葉…

ほんとに…ほんと…、ありがたく思つてます
読み上げられなかつたコメントも、あとでちやんと全部読ませて
いただいて…

それがお姉ちゃんの、一番の励みなんですよ
みなさん、いつもありがとうございます
この場を借りて、心からお礼もつしあげます

…さて。話をもとに戻しますね

それで、ふだんからテンポの遅いお姉ちゃんですが…
今日はいつもよりは…

ゆ~っくり、の~んびり、ま~ったり…とお話をさせていただいて
います

「すゞく落ち着く」「ゆったりボイス癒されると」「一生聞いてた

い

ほんとですか？

もう会っていただけで、嬉しいです

それでですね、なんでこんな話しかたかと会いました…

今日の配信は「寝かしつけ」がテーマだからです

やう。寝かしつけです

今日はお姉ちゃんがみなさまに、安眠をお届けしたいと思っています
配信が終わるころにはみなさま全員…

すやすやすや…

ぐ〜ぐ〜ぐ〜…

と、おやすみいただいているのが、お姉ちゃんの今日の田舎です

え〜っと…。がんばらなくていいいんですよ〜
ゆっくり、まったり聞いて、リラックスして、寝ついてください

ね〜
寝られなかつたら、無理に寝なくともいいんですよ〜

寝よう、寝よう、とまるとけいに寝られなくなつちゃいますか
うね〜

あっ、冗談だったんですね

お姉ちゃん、ちゃんと分かつてなくて…

マジレス、というのをしようか…

たいへん失礼しました

いえいえ、みなさまは何も悪くありませんよ

「むしろいつもの配信が、寝かしつけだと思っていた」「由羅お姉ちゃんがまだ寝かしつけ配信してなかつた」とが以外すぎる

「あらじーーー、またまた、あらじー！」メンツ、いただきました
ありがとうございます

実は、ちゃんと寝かしつけを行ったの、今日が初めてなん
です

お姉ちゃん、今までにもね…

夜の雑談配信なんかで、『寝る前に聞いています』といふ、メン
ツをたくさんいただいていて…

「由羅お姉ちゃんの声は睡眠安定剤」 「あらじーも寝つかる」
「アーカイブも毎日寝る前に聞いています」

ほんとですかー？ ありがとうございます
あー、やっぱりそういうふうにいただけるかた、本日もたくさんい
らっしゃいますね～

それでですね
それなりいっそ、本格的に、寝かしつけ配信の企画にじょうと
思ったわけなんです

お便りでも、ですね
不眠症で悩まされているという感じ相談を、いくつかいただきました
て…

今日のこの配信も、聞いてくださいましたか？
もちろん、ちゃんとした治療は、お医者様にじ相談していただき
たいとは思つんですが…

せっかくお便りを頂いたので、できるかぎりわたしも、力になり
たいと思います

なのでお姉ちゃん、寝つけないかたの不眠症改善方法について、
色々調べてみたんです

その中で特に、お姉ちゃんにもできそだな～って思ったもの
を、今日は試してみたいと思います

「べっぴん」「あじく助かる」「絶対ひとつでぜんかよつ、由羅お姉ちゃんがやつてくれる方が寝れるわと思ひ」

ありがとうござります～
ありがとうございました～、ってわたしも思ってます

こんな方法もあるんだよ、って知つてもいいだけでも…
きっとお役に立てるんじゃないか、と思うます

ですのど、せひですね…

今日の配信はお布団の中で、まつたりと聞いてくださいね
椅子に座っている方も、いつでも寝られる準備をしてから聞いて
もらひえると、嬉しいです

あつ、運転中のかたは…

今夜はちょっと、ひかえてもらつたほうがいいかもしません
よかつたら、おうちに帰つてから、アーカイブ配信を聞いてくださいね

コメントもですね…さつきも申し上げましたとおり、いつもたくさん
さんの応援コメントを頂けるのが、お姉ちゃんのはげみになつて
いるんですけど…

今夜にかぎつては、むりに書き込まなくともだいじょうぶですか
ら…
お姉ちやん、もろしくないですかね～

ぜひ、わたしの声を聞き流して…寝てしまつてくださいね
どなた様も…ゆつたり、リラックスして、やすやすおやすみいた
だけたなら嬉しいです

「ばつちやん寝ました」「夢の中で」「あやすやだー」

お姉ちやん、まだ何もしていませんよ～
早すぎませんか～?

癒し系お姉さんのまつり寝かしつけ配信

寝ながら書き「こんでぐださつているかた、たくさんいらっしゃいますね~

ほんと、がんばりなくていいですからね~
お姉ちゃんの配信、いつの間にか大喜利大会はじまりがちですけど~

お姉ちゃんがボケボケなのが原因だとは思うんですけど...
今日は、あんまり拾いませんからね
盛りあがっちゃうと、みんな寝れませんから

「と言つたところで本日はお開き。また来週の大喜利をお楽しみに」

解散しないでください~

いまから寝かしつけ、スタートなんですよ~

はい。もうこれでほんと、「メント読み上げは終わりました
お姉ちゃんも、はがね鋼の意志でスルーしますからね

さあ。それでは...寝かしつけ、はじめますよ~

まずは、体をリラックスさせるために、お姉ちゃんといっしょに
ストレッチをしましょ~か~

不眠症で困っている方、寝よう寝ようって、心の緊張をなくせう
とがんばつても...

心つて、自分の思いどおりにはならないですよね

だからまずは、体のまつをリラックスさせてあげると、気持ちの
面でも落ち着いて、眠りやすくなったりするんですよ

きつとみなさまの体も、一日のお仕事やお勉強で、じわばつてしまつていると思います

まずは、ゆりくつと、それをほぐしていきましょう

では...最初に両腕を伸ばして、椅子に座つていてる方は膝の上
に、ベッドで横になつていての方は体の横に置いて...

癒し系お姉さんのまつり寝かしつけ配信

十秒間に、顎をへたり固め握りこみおしゃり
呼吸は止むなじめりば、喉をひきこむだれら
自然に唇噛めつだがり…

1' 2' 3' 4' 5' 6' 7' 8' 9' 10

せー、今度は二十秒間に、脱力しきる
手のひらの体温ぶりだりへと…

1' 2' 3' 4' 5' 6' 7' 8' 9' 10

2' 2' 3' 4' 5' 6' 7' 8' 9' 10

せー、やくどもがつた～

次は脣ドキドキ～

手のひらを入り口を入れて閉じ上げた～、十秒間に…

1' 2' 3' 4' 5' 6' 7' 8' 9' 10

今度は、力を抜いて～、脣をトーバト脱力ドキドキ～
20秒間に、だら～へとつづ～…

1' 2' 3' 4' 5' 6' 7' 8' 9' 10

2' 2' 3' 4' 5' 6' 7' 8' 9' 10

肩がせぐね感づ、つまむか？

いふふふつ、順調ですね～

じゃあ、次はお顔ですよ

皿や口や、顔のパーツを全部中心に集めなさいに十秒間に…
わよっとお姫ちゃん、人はお尻やでれなーお顔になつちゃうの
で、後の回はトトロやべつあね～

1' 2' 3' 4' 5' 6' 7' 8' 9' 10

せー、今度は口をぽかんと開けた。皿を離しておだたを閉じて二十
秒間

1' 2' 3' 4' 5' 6' 7' 8' 9' 10

2' 2' 3' 4' 5' 6' 7' 8' 9' 10

はい、よほどやめしたへ

お姉ちゃんがどんな顔だったかですか?
気になっちゃダメですね~

わやんと、あぶた隠してぐだわらね~
せじ、最後に背中です

背中に意識を集中やむへ...姿勢をまつあびこへ、まむひと力を
入れまく

筋トレじやなうドアからね。マツヒカを入れたらタメドアよ~

1' 2' 3' 4' 5' 6' 7' 8' 9' 10
はい、今度は背中を曲げてだらへんと脱力...

1' 2' 3' 4' 5' 6' 8' 9' 10

2' 2' 3' 4' 5' 6' 7' 8' 9' 10

はい、緊張と脱力の準備運動でした

次は握手の指を組んで...

手の甲が外側にくぬりに裏返して、ざつと伸ばしてキープし
ましょ!

椅子に座つてふの方は前に、ベッドに横になつてふの方は天井に
腕をまつあぐ伸ばす感じです

十秒間キープしまく

1' 2' 3' 4' 5' 6' 8' 9' 10

はい、今度は指を組んだまま頭の上に腕を持つておもつよ!
椅子の方は天井に、ベッドの方は枕の先に腕が伸びまくよ~
やうやく。うへん、うへん背伸びをする感じです

肩が上がりながら口呼吸をつかう…

力を入れず、わなこよひで、コラックスしながら…

1' 2' 3' 4' 5' 6' 8' 9' 10

はい、ねむがとくどくわらわもす

次は手首と足首を、わくへりと押さつまわす

「おせせせと呪の目にをよこす」、熱を逃がしやかにすとおさなね
トレーニング

人間のて、体温が下がると、暖かな生き物のふたごである
だから、指の先から体の熱が逃げてしまうのをイメージしながらや
ねじ、じぶかわしおせんね

おまほは右腕をおつあぐ押さつて…手のひらを前に押すおまほ
に…

やつたら、左手を押さつた右手をあげて…

親指以外の四本の指を、左手の指でぐへりと後ろに押すおま
す

アハアハアハ、てのひらを突き出すか感じづく

十秒間キープしまよ～

1' 2' 3' 4' 5' 6' 8' 9' 10

親指も五秒、ぐへりと左手を押さつておさまつよいか

1' 2' 3' 4' 5

はい、次は左手です
左腕を前に押さつて～

右手で四本の指を後ろにぐへりと押さつます

1' 2' 3' 4' 5' 6' 8' 9' 10

最後に親指も五秒…

1' 2' 3' 4' 5

はじ、次は足の指ですよ～
座っている方も寝ている方も、回ります♪

右足の指を、右手で後ろにひくと伸ばします

足の指は、親指もいっしょにやつてしまことあります
ふくらはぎに少し力が入っていたり、正解ですよ～

十秒キープ…

1' 2' 3' 4' 5' 6' 8' 9' 10

最後に左足の指を左手で…
あま～っと後ろに伸ばして～

1' 2' 3' 4' 5' 6' 8' 9' 10

は～い、眠る前のストレッチはこれでおしまいです

ふあああ…

失礼しました。お姉さんのほうが、眠くなつてしましました

「あぐび助かる」

ほんとですか？

わ～～～～いただけるなり、せつとします

人が眠いの、つづりつづりあるね～

お姉ちゃん、眠たいオーラ出るのよ、といても得意ですか～…

みんなにお姉ちゃんの眠気をおすそ分け、できたらじいな～、
と思します

ふふふふ～。わあ、も～～とコリックスしましょ～

次はお姉ちゃんといっしょに、おひく呼吸をしようね
お腹を膨らませながら、鼻からゆきゅう息を吸つて…

お腹をくじませながら、吸ったときはいつもくつ、息を吐きます

お姉ちゃんさんの呼吸に、無理に合わせなくていいですからね
わたしの呼吸を聞きながら、自分の呼吸に意識を向けて…
おなかが動くのを感じてみてください

十回、じつしょに深呼吸しますよ～

す～は～す～は～

す～は～す～は～

す～は～

す～は～

す～は～す～は～

す～は～す～は～

はい、どうですか?

リラックスできましたでしょうか?

深呼吸に集中して、他のことはなんにも考えないのが「コツ」です
よ～
息といっしょに、空氣が体のすみずみに行き渡っているのをイメージして…

優しくまぶたをおろして…

今度は自然な呼吸をしていきましょう

すう…はあ…すう…はあ…すう…はあ…

じ自身の体に意識を向けて…

すう…はあ…すう…はあ…すう…はあ…

ふふふつ、なんだか気持ちが落ち着いてきましたね～

それでは最後に…

認知シャツフル睡眠法、ところのものと、こうしておこなってきた
いと思こます

これはですね…ちょっと待ってください
お姉ちゃん、カணニングペーパー、用意してたんですね

えつと、認知シャツフル睡眠といつのはですね…
脈絡のない単語と映像を、ただ頭に思い浮かべる単純作業をおこ
ないます

そうすると、考える活動がおさえられ、それに伴って睡眠に頭が
切り替わっていきます

興味のない単純作業をおこなつてみると、眠くなるのと回し
…といふとです

なので、いまから、お姉ちゃんが脈絡のない単語を思い浮かべま
まにあげてじきまお

せしたら、その言葉の情景を、単語といつしょに思い浮かべます
その単語のイメージや、自分がその中のじきよな想像です

一生懸命考えないでくださいね
ふんわりと、頭に思い浮かべる感じです

やうしていくと、だんだん脳が退屈して、眠くなつむやうんですけど
言葉のイメージが想像できなかつたら、ただ、お姉ちゃんの言葉
をぼんやりと聞き流してください

眠るための作業ですからね

がんばる必要は、ぜんぜんないんです…

それでは…ゆつづと、はじめじきまお

雪…じぢ…本棚…朝日…かわぐるま…トンボ…

お弁当…田んぼ…カラス…アルマジロ…机…陽だまり

やよ風…鉄道…クレヨン…浴衣…波の音…鬼ぞり…

まぐら…リボン…飛行機…甘いあめ玉…時計の針…

オカリナ…もぐり…春…抱っこ…図書館…かけっこ

鉄棒…山登り…お祭り…カレンダー…ハーブティー…

動物園…口ケツト…帽子…服…

りんご…星…花…椅子…電話…笑顔…音楽…

コーヒー…メガネ…時計…バス…雲…太陽…

サラダ…ビーチボール…バーベキュー…羽ペン

蝶々…フリスビー…パラソル…ゴミ箱…ピクニック

ラケット…ゴルフボール…バドミントン…キーチェーン

ブックエンド…ポット…グローブ…ブックマーク…イーゼル

ラクダ…ロウソク…チューリップ…体操着…

公園…森…読書…スカート…てんとう虫…

夕暮れ…石焼き芋…海外旅行…ラムネ…映画館…

迷路…リュックサック…プール…犬…ブランド…桜

ドラゴン…お円さま…お昼休み…くつした…赤ちゃん…

ヨット…虹…小説…石川りん…温泉…

水滴…フルート…ヨーグルト…カメラ…

すいてき

パソコン…鏡…光…紙…鉛筆…シャツ…靴…

帽子…砂糖…塩…水…

昼夜…電球…笛…風船…ギター…電子レンジ…ノート…

ペンドント…クッショーン…スニーカー…マフラー…

手袋…スカーフ…バケツ…ブローチ…カレンドラー…

サングラス…テレビ…スマホ…タブレット…キーボード

フライパン…エプロン…ソファ…チョコレート…

フォーク…ギャラリー…ハンモック…オーナメント…

ジャム…インク…カクテル…レシピ…エクササイズ…ウォレット…

ヨット…アボカド…闇…スライム…脇…首輪…十字架

旅行…一番星…お散歩…喫茶店…湖…子猫…橋…

餅つき…笠の葉…パイナップル…もみじ…箱…

バナナ…髪飾り…マッサージ…お面…ガラス窓…寄り道

うさぎ…雨の音…虫の鳴き声…空…

カーテン…バイオリン…消しゴム…風呂敷…スプーン…

テーブル…鏡もち…ハンガー…パズル…ヘッドフォン…

サボテン…バルーン…アルバム…ティッシュ…カメラ…

バッグ…コンパス…スケッチブック…ラジオ…手鏡…ドアノブ

サンダル…天使…ポストカード…キャンドル…ブレスレット

鉢植え…マグカップ…ランタン…ぬいぐるみ…鍵盤

日記…ペーパークリップ…ストロー…ハーモニカ…カレー

バインダー…望遠鏡…サーフボード…スケート…電卓

子供…歯みがき…絵本…パジャマ…マルク…揺りかご…

おふとん…安心…「もり歌」…ひら…ぬくもり…

小銭…耳かき…桶…滑り台…小屋…ラベンダー…

貯金箱…ネジ…ゲーム…牙…モップ…セメント…空き缶

Wi-Fi…ペベット…ポニー…栗きんとん…パフ…

ピンマイク…プリン…ぽつこり…ブルート…ペニシリン

チリペッパー…チャック…スイス…水曜日…サンバイザー

除菌シート…ピクルス…パイ生地…なぞなぞ…プロテイン

ピース…在庫…ポーランド…証拠…心理学…麻酔針…

毛布…川…ベジタブル…両替…高山（こうわさん）…力比べ…天才

炎…門構え…金山（きんざん）…風車…氷…くがばし…陽炎…

紅（くれない）…忍者…麗人（れいじん）…ネオン…月光…暗記…干支…

ふあああ…えつと…次は…つぎは…はう…うん…ん…

つぎ…すう…ん…すう…すう…すう…すう…すう…