

みなさま、こんばんは！

本日も、ようこそお越しいただきました

湯楽李ゆらです

どうぞゆらお姉ちゃん、とお気軽に呼んでくださいね

今日もみなさまと、ゆったり、まったり、の〜んびり…

配信のひと時を、いっしょにお過ごしさせていただきたいと思います
ます

どうか、日々の疲れも、やらなければいけないことも、いまは
いっとき忘れて…

ユラお姉ちゃんといっしょに、ひと休みしてくださいね

さて、みなさま、お気づきでしょうか？

本日の配信は、いつもより声のトーンを落としてお届けして
おります

…いかがですか？

ちゃんと声、聞こえますでしょうか？

こちらの耳も問題ありませんでしょうか？

聞こえていたら、はい、と手を上げていただけますか？

ふふふっ、みなさまご協力ありがとうございます

大丈夫そうですね…

「話しかたもいつもより、ゆっくりな気がする」

するどい！

よく気づいてくださいました！

そうなんです

お姉ちゃん、いまね、わざとゆっくりとしゃべっております

いつも配信にいらしてくださるかたは、ご存じかとは思いますが
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ってお話
されていて…

すごいなく、えらいなく、楽しいなく、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」「そこがお姉ちゃんの一番いいところ」

あゝ、そう言っていただけだと、すごく助かりますゝ
わっ、スパチャもいただいで…

なんだかすごく励まされますねゝ

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、長所のように言ってくださるみなさま
のお言葉…

ほんとに…ほんとくに、ありがたく思っています

読み上げられなかったコメントも、あとでちゃんと全部読ませて
いただいで…

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、心からお礼もうしあげます

…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けど…

今日はいつもよりさらだ…

ゆるっくり、のんびり、まったり…とお話させていただいて
います

「すごく落ち着く」「ゆったりボイス癒される」「一生聞いてたい」

ほんとですか？

そう言っていただけで、嬉しいです！

それですね、なんでこんな話しかたかと言いますと…

今日の配信は「寝かしつけ」がテーマだからです

そう。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、おやすみいただているのが、お姉ちゃんの今日の目標です

え〜っど…。がんばらなくていいんですよ〜

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〜

寝られなかったら、無理に寝なくてもいいんですよ〜

寝よう、寝よう、とするとよけいに寝られなくなっちゃいますか
らね〜

あっ、冗談だったんですね

お姉ちゃん、ちゃんと分かってなくて…

マジレス、というのでしょうか…

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ったことが以外すぎる」

するどい！ またまた、するどいコメント、いただきました
そうなんです

実は、ちゃんと寝かしつけをテーマにしたの、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」という、「コメントをたくさんいただいています…」

「由羅お姉ちゃんの声は睡眠安定剤」「すごくよく寝つける」「アーカイブも毎日寝る前に聞いています」

ほんとですか？ ありがとうございます

あ、やっぱりそう言っていただけかた、本日もたくさんいらっやいますね

それですね

それならいっそ、本格的に、寝かしつけ配信の企画にしようと思っただけなんです

お便りでも、ですね

不眠症で悩まされているというご相談を、いくつかいただきました…

今日のこの配信も、聞いてくださっているでしょうか？

もちろん、ちゃんとした治療は、お医者様にご相談していただきたいと思うんですけど…

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うだなって思ったものを、今日は試してみたいと思います

「えらい」「すごく助かる」「絶対ひとりです試すより、由羅お姉ちゃんがやってくれる方が寝れると思う」

ありがとうございます〜

そうなければいいなく、ってわたしも思います

こんな方法もあるんだよ、って知ってもらえるだけでも…
きつとお役に立てるんじゃないか、と思います

ですので、ぜひですね…

今日の配信はお布団の中で、まったりと聞いてください

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
もらえる、嬉しいです

あつ、運転中のかたは…

今夜はちょっと、ひかえてもらったほうがいいかもしれません
よかったら、おうちに帰ってから、アーカイブ配信を聞いてくだ
いね

コメントもですね…さっきも申し上げましたとおり、いつもたく
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っ
ているんですけど…

今夜にかぎっては、むりに書き込まなくてもだいじょうぶです
か
ら…

お姉ちゃん、さみしくないのでからね〜

ぜひ、わたしの声を聞き流して…寝てしまってくださいね

どなた様も…ゆったり、リラックスして、すやすやおやすみ
だけなら嬉しいです

「ぼっちり寝ました」「夢の中です」「すやすやです」

早すぎませんか〜？

お姉ちゃん、まだ何もしていませんよ〜

寝ながら書きこんでくださっているかた、たくさんいらっしやいますね〜

ほんと、がんばら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ってますけど…

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

「と言っ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、コメント読み上げは終わりにします

お姉ちゃんも、鋼^{はがね}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うか〜

不眠症で困っている方、寝よう寝ようって、心の緊張をなくそうとがんばっても…

心って、自分の思いどおりにはならないですよね

だからまずは、体のほう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、こわばってしまっていると思います

まずは、ゆっくりと、それをほぐしていきましょ〜

では…最初に両腕を伸ばして〜、椅子に座っている方は膝の上に、ベッドで横になっている方は体の横に置いて…

十秒間、ぎゅって固く握ってみましょ

呼吸は止めないように、気をつけてくださいね

自然に呼吸をしながら…

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

はい、今度は二十秒間、脱力します

手のひらを開いてだら〜と…

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

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

は〜い、よくできました〜

次は肩ですよ〜

まずはぎゅっと力を入れて持ち上げて、十秒間…

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

今度は、力を抜いて〜、肩を下げて脱力ですよ〜

20秒間、だら〜と〜と〜…

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

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

肩がほぐれる感じ、しますか？

うふふふっ、順調ですね〜

じゃあ、次はお顔ですよ

目も口も、顔のパーツを全部中心に集めるように十秒間…

ちよっとお姉ちゃん、人にお見せできないお顔になっちゃうので、後ろ向いてしゃべりますね〜

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

はい、今度は口をぽかんと開けて。目は軽くまぶ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、よくできました！

お姉ちゃんがどんな顔だったかですか？

気にしちゃダメですよ！

ちゃんと、まぶた閉じててくださいね！

はい、最後に背中です

背骨に意識を集中させて…姿勢をまっすぐにして、ぎゅっと力を入れます

筋トレじゃないですからね。ムリに力を入れたらダメですよ！

1、 2、 3、 4、 5、 6、 7、 8、 9、 10

はい、今度は背骨を曲げてだら〜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

次は両手の指を組んで…

手の甲が外側にくるように裏返して、ぐ〜っと伸ばしてキープしましょう

椅子に座っている方は前に、ベッドに横になっている方は天井に腕をまっすぐ伸ばす感じですよ

十秒間キープします

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っていきましょう
椅子の方は天井に、ベッドの方は枕の先に腕が伸びますよ！
そうそう。う〜ん、って背伸びをする感じですよ

肩が上がらないように気をつけて…

力を入れすぎないように、リラックスしながら…

1、 2、 3、 4、 5、 6、 8、 9、 10

はい、ありがとうございます

次は手首と足首を、ぎゅゅと伸ばしますよ

これは手と足の血行をよくして、熱を逃がしやすくしてあげるストレッチです

人間って、体温が下がると、眠くなる生き物らしいんですよ

だから、指の先から体の熱が逃げていくのをイメージしながらやると、いいかもしれませぬ

まずは右腕をまっすぐ伸ばして…手のひらを前に押し出すように…

そしたら、左手を伸ばした右手にそえて…

親指以外の四本の指を、左手の指でぐゅと後ろに押しあげます

そうそうそう、このひらを突き出す感じですよ

十秒間キープしますよ

1、 2、 3、 4、 5、 6、 8、 9、 10

親指も五秒、ぐゅと左手で伸ばしてあげましょうか

1、 2、 3、 4、 5

はい、次は左手です

左腕を前に伸ばして

右手で四本の指を後ろにぐゅと伸ばします

1、 2、 3、 4、 5、 6、 8、 9、 10

最後に親指も五秒…

1、2、3、4、5

はい、次は足の指ですよ

座っている方も寝ている方も、同じようにできますからね

右足の指を、右手で後ろにぐぐっと伸ばします

足の指は、親指もいっしょにやっつけてしまいましょう
ふくらはぎに少し力が入っていたら、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…

ぎゅぐ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、眠くなってきちゃいました

「あくび助かる」

ほんとですか？

そう言っていただけなら、ほっとします

人が眠いの、ってうつりますよね〜

お姉ちゃん、眠たいオーラ出すのは、とっても得意ですから…

みなさんにお姉ちゃんの眠気ねむけをおすそ分け、できたらいいな〜、
と思います

ふふふふっ。さあ、も〜っとリラックスしましょう

次はお姉ちゃんといっしょに、ゆっくり呼吸をしようね

お腹を膨らませながら、鼻からゆっくり息を吸って…

お腹をへこませながら、吸ったときよりもっとゆっくり、息を吐きます

お姉ちゃんの呼吸に、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、いっ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、空気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…

ご自身の体に意識を向けて…

すう…はあ…すう…はあ…すう…はあ…

ふふふっ、なんだか気持ち落ち着いてきますね

それでは最後に…
認知シャッフル睡眠法、というものを、いっしょにやっけていき
たいと思います

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

えっと、認知シャッフル睡眠というのはですね…
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、それによって睡眠に頭が
切り替わっていきます

興味のない単純作業をおこなっていると、眠くなるのと同じ
…ということですよ

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ぶま
まにあげていきます

そしたら、その言葉の情景を、単語といっしょに思い浮かべます
その単語のイメージや、自分がその中にいるような想像です

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よ

そうしていくと、だんだん脳が退屈して、眠くなっちゃいます
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よ…

それでは…ゆっくりと、始めていきますね…

雪…いちご…本棚…朝日…かざぐるま…トンボ…

お弁当…田んぼ…カラス…アルマジロ…机…陽だまり
そよ風…鉄道…クレヨン…浴衣^{ゆかた}…波の音…鬼ごっこ…
まくら…リボン…飛行機…甘いあめ玉…時計の針…
オカリナ…もぐら…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…ロケット…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…ブランコ…桜
ドラゴン…お月さま…お昼休み…くつした…赤ちゃん…
ヨット…虹…小説…石ころ…温泉…
水滴^{すいでき}…フルーツ…ヨーグルト…カメラ…

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…
ペンダント…クッション…スニーカー…マフラー…
手袋…スカーフ…バケツ…ブローチ…カレンダー…
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…ギャラリィ…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…ウオレット
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…笹の葉…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…ミルク…揺りかご…
おふとん…安心…こもり歌…てのひら…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
WiFi…パペット…ポニー…栗きんとん…パフ…
ピンマイク…プリン…ぽっこり…プルード…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(こうざん)…カ比ベ…天才
炎…門構え…金山(きんざん)…風車…氷…くちばし…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…えっと…次は…つぎは…はうう…んん…
つぎ…すう…んん…すう…すう…すう…すう…すう…すう…