

お姉さんとの共依存生活 EX2
安眠用ループ音声吐息／子守唄

「もう寝るの？」

わかった、ならもう横になろうか」

「いつも通りお姉さんと添い寝してもらいたいんだよね？」

だからもう少し詰めてくれると嬉しいかな

ふふっ、ありがとう」

*立ち位置は左か右どちらかでお願いします

(編集で左右反転させます)

「ふ〜(安堵してるような)

こうして二人で寝ることも増えてきたね」

「最初は君に安心して眠つてもらうために子守唄を歌つたんだよね
そうだ、せっかくこうして一緒に寝れるんだし
また歌つてあげるよ」

「でもお姉さんも眠たいし、ちょっと疲れてるから、背中をさすつたり、
お腹ぽんぽんしたりはできないからねあつ、ちょっと残念そう」

「今度またしてあげるから、今日くらい我慢できるよね?
よしよし、いいこいいこ」

(深呼吸)

「じゃあまづ目を瞑ろうか

意識して目に力を入れすぎないように

うん、大丈夫だね」

「次は深呼吸をしよう

お姉さんが合図するからそれに合わせてね」

「いくよ、吸って、吐いて、

うんうんその調子、後2回やるよ」

「吸って、吐いて、

吸って、吐いて、

はい、よくできました」

「じゃあ最後はお姉さんが歌つてあげるから、ゆっくりと眠りにつこうね」

(深呼吸)

【子守唄】

ゆりかごのうたをカナリヤが歌うよねんねこね
んねこねんねこよ

ゆりかごのうえにびわの実が揺れるよねんねこ

ねんねこねんねこよ

ゆりかごのつなを木ねずみが揺するよねんねこ

ねんねこねんねこよ

ゆりかごのゆめに黄色い月がかかるよねんねこ
ねんねこねんねこよ

（欠伸）

「おやすみなさい」

寝息／吐息

（3・4パターンほど録り、それをランダムにつなげます
寝返りをうつときに出そうな声もほしいです）