

= 導入パート =
お帰りなさい
お仕事お疲れ様です
疲れてる？
嫌な事でもあった？
職場の中だとか、電車の中、道端
疲れる事いっぱいあるよね
でも...
今はベッドの上にいるんだから
リラックスして良いと思うよ
普段頑張ってる分、休まなきゃね
そんなに硬くならないで
ほら、リラックス...リラックス...

楽な呼吸をする
<呼吸音フェードイン>
自然な呼吸
寝息を立てるみたいに、小さな呼吸を繰り返す
あったかい布団に入って、今から寝る所
体中の力が抜ける
布団の感触に包まれる
瞼を閉じる
布団の感触
あったかい...
心地良い...
眠たい...眠たいね...
でも...まだダメだよ？
眠っちゃダメ
ちゃんと私の話を聞いて
ボーッとしてていいから...ね？
<呼吸音フェードアウト>

眠たいまま、少し頭の体操をしましょう
大丈夫、簡単な遊びだから
『積み木遊び』ってした事ある？
子供の頃なんかによく遊んだかな
四角い木を積み上げて、色んな物を作るの
建物とか、怪獣とか
懐かしいね...
あれを...やってみよっか
頭の中で積み木遊びをするんだよ
じゃあ、私の言う通りに想像してみて

積み木をイメージ
四角い立方体
綺麗な木目
その積み木を手にとって
握る
軽い
積み木の角が手の平に当たる
チクツとする
それをゆっくりと置いて
<木を打ち付ける音>

もう一個
積み木を手にとって
上に置く

< 木を打ち付ける音 >

もう一個
積み木を手にとって
上に置く
< 木を打ち付ける音 >

できた？
もう一度、一緒にやってみようか

もう一度イメージ
四角い立方体
それを手にとって
軽く握る
角が手の平に当たる
またチクツとする
上に置く
< 木を打ち付ける音 >

もう一個
積み木を手にとって
上に置く
< 木を打ち付ける音 >

もう一個
積み木を手にとって
上に置く
< 木を打ち付ける音 >

上手に積めた？
じゃあ、少しだけ時間をあげるから、今度はたくさん積んでみて
高い塔みたいに積み上げる
じゃあ、いくよ...

3
2
1
スタート

< 木を打ち付けるを音リピート開始 >
頭の中で積み木をするイメージ

積み木を握る
上に積む
積み木を握る
上に積む

数を重ねる毎に、あなたのイメージする積み木が高くなっていく

積み木を握る
上に積む
積み木を握る
上に積む

どんどんどんどん...どんどんどんどん...

積み木を握る
上に積む
積み木を握る
上に積む

頭の中から突き出そうなくらい、たくさん積み上げる

積み木を握る
上に積む
積み木を握る
上に積む

まだまだ...まだたくさん積めるよね？

積み木を握る
上に積む
積み木を握る
上に積む

少しグラグラする...でもまだ大丈夫...

積み木を握る
上に積む
積み木を握る
上に積む

崩れそうで怖い...でもたくさん積まなきゃ

積み木を握る
上に積む
積み木を握る
上に積む

あと、もうちょっと...もうちょっと...

積み木を握る
上に積む
積み木を握る
上に積む
積み木を握る
上に積む
積み木を握る
上に積む
積み木を握る
上に積む

< 台詞は繰り返しながらフェードアウト >
< 木を打ち付けるを音リピート終了 >

はい、終わり
いくつ積めた？
上手に積めたかな？
それじゃあ、積んだばかりの積み木を思い浮かべて
体はもう一度リラックス

また呼吸をしましょう
今度はじっくりと深呼吸
< 深い呼吸音フェードイン >

鼻からゆっくり吸って...
口からゆっくり吐く...

この声を聞きながら、ただ呼吸を繰り返す

吸って...
吐いて...

何も考えないで、ただ呼吸を繰り返す

吸って...
吐いて...

いっぱい空気が溜まって、体が膨らむ
空気が全部抜けて、体が萎む

吸って...
吐いて...

息を吸うと、取り込んだ酸素が体中に行き渡る
息を吐くと、全身の力が抜けていく

吸って...
吐いて...

息を吸うと、酸素を得た脳がリラックスしていく
息を吐くと、脱力した体がリラックスしていく

吸って...
吐いて...

息を吸うと、脳が気持ち良い
息を吐くと、体が気持ち良い

吸って...
吐いて...

気持ち良い
気持ち良い

あったかい布団でどんどん眠たくなってくる

体中の力が抜ける
布団の感触に包まれる
意識が遠のく
布団の感触

あったかい...
心地良い...

眠たい...眠たいね...
でも...まだダメだよ?
眠っちゃダメ

ちゃんと私の話を聞いて
ボーッとしてていいから...ね?
<深い呼吸音フェードアウト>

眠たいまま、私の声を聞いて
積み木遊び、忘れてないよね?

さっきあなたが積んだ積み木
ほら、イメージ

高い積み木の塔
たくさん積んだから不安定
天辺が揺れてる

ゆらーり
ゆらーり

触ってないのに...崩れそう

ゆらーり
ゆらーり

これはあなたの意識
この積み木はあなたの意識

ゆらーり
ゆらーり

だって...ほら、今のあなたは凄く眠たいよね
頭がボーッとして不安定だよね

ゆらーり
ゆらーり

頭が揺れる

ゆらーり
ゆらーり

意識が揺れる

ゆらーり
ゆらーり

眠たい...
凄く眠たい...

ゆらーり
ゆらーり

崩れそう
意識が崩れそう

ゆらーり
ゆらーり

意識が遠のく...どンドン遠のく...

ゆらーり
ゆらーり

< 台詞は繰り返しながらフェードアウト >

今から3つ数えます
数え終わると同時に私がフッ、とあなたの積み木に息を吹きかけます

すると、あなたの意識はゆっくり倒れて、バラバラになってしまう
あなたの意識がバラバラになって...深い深い眠りに入ってしまう
せっかく積み重ねたものが無くなってしま

分かった？

それじゃあ、いくよ？

3

2

1

<息を吹く音>

<積み木が崩れる音(かなり小さめ)>

崩れてしまった

あなたの積み木

あなたの意識

バラバラになって地面に散らばる

少しだけ時間をあげるから、崩れた意識を積み直しましょう

また高い塔みたいに積み上げて

じゃあ、いくよ...

3

2

1

スタート

<木を打ち付けるを音リピート開始>

頭の中で積み木をするイメージ

積み木を握る

上に積む

積み木を握る

上に積む

数を重ねる毎に、あなたの意識が戻ってくる

積み木を握る

上に積む

積み木を握る

上に積む

どんどんどん...どんどんどん...意識がハッキリしてくる

積み木を握る

上に積む

積み木を握る

上に積む

積み木を握る

上に積む

積み木を握る

上に積む

積み木を握る

上に積む

<台詞は繰り返しながらフェードアウト>

<木を打ち付けるを音終了>

はい、終わり

ちゃんと積めた？

もう一度私がフッ、とあなたの積み木に息を吹きかける
すると、あなたの意識は更に倒れて、バラバラになってしまう
あなたの意識がバラバラになってもーっと深い眠りに入ってしまう

3

2

1

<息を吹く音>

<積み木が崩れる音(かなり小さめ)>

また崩れてしまった
あなたの積み木
あなたの意識
バラバラになって地面に散らばる
散らばった意識がとろけて消える...
消える...
消える...

今度は長めに時間をあげるね
私が途中で息を吹きかけて崩しちゃうけど、積むのはやめちゃ駄目だからね
ふいっ(嘲笑気味に)
じゃあ、いくよ...

<木を打ち付けるを音リピート開始>
<積み木が崩れる音リピート開始(かなり小さめ)>(5秒間隔ぐらい)
<息を吹く音リピート開始>(5秒間隔ぐらい)
ああ、なんでだろう
なんでこんなに楽しいんだろう
人が積み上げたものを壊すのって...凄く楽しい
倒すのが楽しい
崩すのが楽しい
落とすのが楽しい
積んでも積んでも崩される
すぐ落ちてバラバラになる
<息を吹く音終了>

あなたは一生懸命積み木を積む...
でも、無駄
積むのは大変なのに、崩すのは簡単だから
こうやって息を吹き掛けるだけ...

<息を吹く音>

ほら、また崩れる
あなたの意識が崩れる

<息を吹く音>

息を吹きかける度に意識が遠のく
深い眠りに落ちる

<息を吹く音>

どんどん、積む気力がなくなる
積むのが疲れてくる

<息を吹く音>

積まなくなる
積みなくなる

<息を吹く音>

崩れるだけ
あとはもう崩れるだけ

<息を吹く音>

<木を打ち付けるを音フェードアウト>
<積み木が崩れる音(かなり小さめ)フェードアウト>

はい、終わり
...どうせ崩れちゃうんだから、積んだって意味無いよね？
もうあなたはずっと眠ったまま
息を吹きかけるだけ、私の思い通りになる
あなたの色んな積み木が私の吐息で崩れる
今から私があなを体をたくさん崩してあげる
口で言わなくても、男の子なら分かるよね？
ふいっ(嘲笑気味に)

=エロパート=
(考え中)