

旋風鬼

同人サークル

我が家のメイドが

甘々に癒やしてくれる

催眠音声



- track1 深夜のお茶会 ～スイートティー
- track2 ヘッドマッサージ ～膝枕を添えて
- track3 耳かき ～右耳にぬくもりを
- track4 耳かき ～左耳にゆったりを
- track5 添い寝 ～夢の夜をいつまでも
- track6 催眠 ～ふわふわとあたたかなもの
- track7 目覚めの紅茶 ～ロイヤルティー

【トラック1 シーン名：深夜のお茶会 ～スウィートティー～】

ご主人様、お休みにいられていらっしゃいましたか？

まだお休みにいられていなかったのですね。それならよかったです。

今夜もハーブティーを淹れたのですけれど、お飲みになりますか？ はい、では、お出しますね。

今日も待っててくださったのですね。ありがとうございます。

もしも遅いようでしたらおっしゃってください。すぐに参りますので。

どうぞ。熱いのでお気をつけてお召し上がりくださいませ。そういえば、わたくしとご主人様二人だけですね。なんですか。キョトンとして。

もう、二人きりの時は、このしゃべり方でいいって言ったじゃない。

かしまった言い方がご希望なら、戻しますけどね？

別にかしまった口調が嫌とかじゃないわよ。ただ、こっちの方が喋りやすいだけなんだから。

それに、あなたとはちょっと特別な関係だし……何でもない。はい、顔を赤くしない。別にからかってないし。まったく、こんなことくらいで顔赤くされるとこっちが恥ずかしいのよね。

まあ、どうせあなたのことだから、わたしくらいにしか相手にしてもらえないんじゃないかと思うけど。

あ、今すごく嫌そうな顔した。もしかして凶星？

やだよだ、こんなのがわたしのご主人様だなんて。

ほら、あなたがお茶を飲み終わったらカップ貰ってすぐ部屋戻るから。早く飲みなさいよね。

あ、もしかして、わたしがいると落ち着かない？ だったらカップは明日取りに来ようか？

そもそもあなたが飲み終わるまで待ってる義理もないしね。

何よ、急に見つめてどうしたの？ わたしの顔に何か付いてるわけ？

ねえ、ちよっと、なんとか言いなさいよ。

えっ、ごめん、もう少しはつきり喋ってもらえる？ よく聞こえなかった。

飲み終わるまでは部屋にいて欲しい？

ちよ、ちよっと、あなた、何言ってるか分かってるの？

それに、それはわたしの仕事の範疇かしら？

わたしだって早く休みたいのよ。まあでも、ご主人様と一緒に居たいと言っなら仕方ないわね。

ちよっとだけなら一緒にいてあげても、いいわよ。ほんとよ？

なによ、その疑うような目は。

ご主人様の命令に従うのもメイドの勤めでしょ？

それに、これは仕事よ、仕事。

そう、わたしは仕事であなたと一緒にいるの。いい？ 勘違いしないでよね！

仕事って部分で額かれると、それはそれでちよっと思うところがあるわね。

いやまあ、言ったのはわたしなんだけど。

というか、仕事じゃないとあなたの部屋になんて来れないし。

けど、ねえ？ 言い方ってあると思うんだよね。

まあ、もういいけど。早く飲みなさいよ。夜が明けちゃうわよ。

えっ、あっ、何か飲まないのかって？

別に飲みたいものなんてないけど。

仕方ないからあなたに淹れたハーブティーを頂こうかしら。ご主人様のご命令は絶対ですもの。

用意しておいてよかった、マイカップ。
いえ、何も言っていないわよ？

よくよく考えればあなたの話相手を務めることも仕事のうちだったわね。そういえば、このカップ、いつも使ってるって？ そんなことよく覚えてるわね。いいじゃない。お気に入りなのよ。まあ、クリスマス以外時期外れなのは認めるわ。でもトナカイとかかわいいでしょ？ さてと、今日のお茶はローズヒップよ。見れば分かるとかそういう無粋なことは言わない。常備してるのよ。

免疫力が向上してストレスも軽減する効果があるからってあなたを氣遣ったわけじゃないんだからね。なんだか嬉しそう？ 気のせいじゃない？ 仕事がつらいのかって？ 急にどうしたのよ。いやまあ、つらくはないけど。

なんでにやけるのよ。それとも、待遇が悪い自覚でもあるの？
まあいいわ。それはそれとして、蜂蜜も用意しておきました。

ローズヒップティーには蜂蜜と相場が決まっているのよ。まあ、あなたの受け売りだけど。もしかして、わたしに教えてくれたこと忘れちゃった？

ちよっと落ち込むなあ。あはは……。忘れたあなたが悪いのよ？ もう、蜂蜜、あげないからね。知らない？ そのまま飲むの？

そう、別にいいけど。

蜂蜜、入れるとおいしいんだけどなあ。のどにいいアカシア蜂蜜なんだけどなあ。

そっかあ、いらぬい、かあ。

あ、やっぱり蜂蜜ほしいの？ はいはい、入れてあげるからそんな顔しない。

とろくんとした蜂蜜、たぐつぷり、いれてあげるね。おいしくなあれ、おいしくなあれ、と。

あれ、期待外れみたいな顔してるけどどうしたの？ 別にそんな顔はしてない？

ふふっ、まあ、そういうことにおきましよう。はい、できたわよ。どうぞ。

どう、かな？

やっぱり入れた方がおいしいよね？ よかった。

ところで、わたしの使ってるカップに見覚えはない？

ない、か。そっか、そっだよな。

いやまあ、うん、なんでもないよ。

飲み終わった？ おいしかったかな？

ありがとう、おいしかったって言ってもらえると嬉しい。

えっ、ちよっと、顔近いよ。どうしたの？

いい匂いがある？ わたしから？ 蜂蜜みたいな甘い香り？

あ、そんなこと言ってる、わたしに近づきたいだけなんじゃないの？

そっくに決まってるわ。この変態っ！

ふえっ？ ちよっと。

こんなことくらいで頭、撫でないですよ。恥ずかしいよ。

あなたにありがとうって言って貰えるだけで嬉しいよ。

って、何言わせるのよ！ こんなメイドとして当然の職務でしょ！

もう、いつまで撫でてるのよ。そろそろいい時間ですよ。

ほら、もうこんな時間。そろそろ寝るよね？ 明日も早いよね？

そんな名残惜しそっくにしない。未練がましく手を伸ばさない。

あー、もう、分かった、分かったから。しょうがないわね。

それじゃあ寝る前にしてあげようか？
なんてね、冗談よ。冗談。その代わりに、頭のマッサージ、してあげるね。

【トラック2 シーン名：ヘッドマッサージ〜膝枕を添えて】

枕にタオルを敷いて……と。どうぞ、ベッドに寝転がって。
やさしく、するね。

ちよっと、なに緊張してるのよ？ なんか変な想像でもした？

まったく、あなたってしょうがない人なんだから。

それじゃあお仕置きに、今日はたっぷり時間をかけて

ご奉仕してあげるわね。明日早い？ もうそんなこと知らないわよ。

わたしはメイドとしての職務を全うしますね。

ああ、たしかに。職務に精を出すにも時と場合があるわね。それじゃあ今がその時よ。

ちよっと、不満そうな声をあげないでもらえる？

マッサージして貰えるだけでもありがたく思ってたよ。何か言いたいことがあるの？ 言ってみなさいよ。

悪かったって何よ……何か言いたそうにしてるくせに。

もう、これじゃあわたしばかり悪いみたいじゃないの

目の上にタオル、乗せるわね。

ふふっ、ほんのりいい香りでしょ？

別にあなただからじゃないわよ。メイドとして、ご主人様に心地よくなって貰いたいだけなんだから。

か、勘違いしないでよね。あくまでもメイドとして、なんだから。

分かればいいわよ。分かれば。

それじゃあまずは、オイルを手に馴染ませてっつと。

このオイルはご主人様の髪質に合わせて選んでるのよ。

髪にも頭皮にもよくて、それと、この系統の香り、好きって言ってたわよね？

なんで覚えてるのかって？ メイドとして、ご主人様の好みの把握は当然よ。

当たり前のこと、聞かないでよね。

怒ってるかって？ そんなことないけど。

あー、もう、やるわよ。

前の方からいくわ。額の生え際から頭頂に向かってやっていくわね。

うんしょ、うんしょっつと。どう、かしら？ 気持ちいい？ よかった。

それじゃあ続けるわね。うんしょ、うんしょっつと。

次はもみあげの方からいくわよ。頭頂に向かって……うんしょっつと。

痛くない？ 大丈夫そう？ よかった。それじゃあ全体に馴染ませてっつと。後頭部も……よいしょっつと。

なんだか結構凝ってるような……。やっぱりお疲れなのね。はあ、もう、こんなになるまで頑張ってる。

ダメだよ。もうちよっと自分のことケアしないと。

えっ、わたしがいるから大丈夫？

調子のいいこと言ってる。でも、ありがとう。

そう言って貰えると頑張り甲斐があるよ。って、あっ、今のなし！ なし！

めめめ、メイドとして当然のことよ！ あーもー！ おしまい！

マッサージはおしまい！ 寝るわよ！ 明日も早いんでしょ！

なによ……まだやって欲しいことがあるの？

メイドとしての職務を果たせ、ですって？

うっ、でも……あ、明日早いなだね。

えっ、構わない？ もうここまで来たら最後まで癒やされたい？

最後までって何よ。

ああ、もう、分かったわ。そこまで言うなら仕方ないわね、それで、他には何をしてほしいわけ？
ちよっと、そんなニヤけないでもらえる？

えっ……膝、枕？

って、はあっ!? 膝枕あ？ ちよっと、自分で何言ってるか分かってんの？ この……は、破廉恥な！
その服は膝枕のためのメイド服って、ちよっと何言ってるのか分かんないんだけど。
まあ、たしかに、わたしの太ももは柔らかくて寝心地いいだろうけど。

膝枕は命令？ ご主人様の？

あー、なるほどね、分かったわ。メイドにとってご主人様の命令が絶対。そうでしょ？
それじゃあしようがないなあ……。だってわたしはご主人様に逆らえないもの。

そうよ、あなたがわたしに命じて膝枕をさせるの。いい？ 勘違いしないでよね？

それじゃあベッドの上、失礼しますね。

いいわよ……頭、乗せてみなさいよ。

んっ……どう、かな？ 大丈夫？

太ももが柔らかかい？ それならよかった。

はあっ!? なんだか嬉しそう？

そ、そんなことはないわよ。あくまでもわたしは仕事だよ。

だいたい、ご主人様に対して無愛想なメイドは職務怠慢でしょ？

そうよ。これはご主人様へのご奉仕の一環なんだから。メイドはご主人様に尽くすことが喜びなのよ。

あー、もう、そういうことにしときなさいよ！ 人の太もも堪能してるんだから！

えっ、もう少し頭のマッサージをして欲しい？ しようがないわね。

たしかに、この体勢だと首の付け根あたりはやりやすいけど。それじゃあ失礼して。

うんしょっと。あ、やっぱり付け根の辺りはまだ凝ってるわね。

コロコロしてる……ほぐしてあげるね。

もみもみもみっと。ふう、こんなもんかな。だいぶ柔らかくなったわよ。

ねえ……とここで、いつまでわたしの膝を堪能する気？ もう少し？ そのもう少しってどれくらいよ。

【トラック3 シーン名：耳かき〜右耳にぬくもりを】

今度は何よ。まだして欲しいことがあるの？ 耳かき？

もうここまで来たらどうにでもなれ、だよ。

まあ、こんなこともあるつかと、道具一式持ってきてるけど。

準備がいいですって？ これくらい当然よ。

それじゃあ、まずは右耳を綺麗にしていくわね。

そんな固くならないですよ。耳かき、して欲しいんですよ？ リラックス、リラックス。

ダメね。全然力抜けてないじゃない。そんなんだから体が凝るのよ。

とりあえず、わたしと一緒に深呼吸、してみよっか。

はい、いくわよ。ゆっくり息を吸って〜。少し止めて〜。

はい、ゆっくり吐いて〜。そう、いいよ。その調子。

それじゃあもう一度吸って〜、止めて〜、吐いて〜。

ね？ なんだか落ち着くでしょ？

じゃあ、リラックスできたところで始めていくわね。まずは周りから、綿棒で掃除していくね。痛くない？

痛かったり違和感があったりしたら言ってね。耳触られるのって気持ちいいでしょ？

耳かきといえば耳の穴ってイメージかもしれないけれど、

わたしは周りの部分も結構気持ちいいと思うんだよね。こしょこしょこしょと。周りは綺麗になったわよ。

ライトで耳の中、見てみるね。……わあ、すごく綺麗だよ。お世辞はいい？

もう、そんなこと言わないですよ。

それじゃあまずは粘着綿棒を使うね。

入れるね……んっ……入った……痛くない？ 痛くないならよかった。

耳かきするのってなんだかドキドキするのね。

それじゃあ、動かしていくね。さっきも言ったけど、少しでも違和感があったら言ってね。

すぐやめるから。いくよ、ペタペタペタと。

う〜ん、やっぱり粘着綿棒って結構使うの難しいのよね。コツがいるというか。

ほら、だって粘着が強くて弱くて使いにくいし。

よし、こんなものかな。それじゃあ、お待ちかね。

耳かきを使ってお耳の穴をお掃除させていただきましたね。まずは浅く入れるね。

どう……かな。

気持ちいい？ よかった。もう少し奥もやっていくね。

カリカリカリ、と。なんだかちよっと楽しくなって来ちゃった。

ふう……右耳はこんなものかな。梵天で細かい汚れを取って、と。さわさわわわと。

うん、いいみたい。最後に仕上げの保湿をするね。

保湿剤を綿棒に取って、と。よし、これでおしまい。あ、そうだ、忘れてた。

ふっ。

はい、これで本当に右耳はおしまい。次は左耳だね。

【トラック4 シーン名：耳かき〜左耳にゆったりを】

それじゃあ、左耳をやっていくね。まずはさっきみたいに周りを綿棒で……っと。こしよこしよこしよ。やっぱりこっちの耳も綺麗だね。さっきと違ってなんだかとてもリラックスしてくれてるみたいで嬉しいよ。人はリラックスするために耳かきをするそうよ。

本来、耳かきはあまり必要ないみたいだしね。知ってるの？ あなたはやっぱり物知りよね。うっん、本来必要ないことだから、実はちょっと嬉しいの。

あなたに耳かきができるって。なんていうか、本当、わたしに癒やされてくれてるんだなって。なんてね。まずは粘着綿棒ね……ペタペタペタっと。さっきよりも取れてる気がするわ。

ふふっ、ちょっと嬉しくなっちゃう。それにしても、人に耳かきするのってなんだか不思議な気持ち。楽しくて、ちょっと怖くて。でも、それよりも何よりもあなたに耳かきをしてると思うとなんだか温かい気持ちになってくるの。なんだらうね、この感じ。

変、なのかな？ あなたもわたしに耳かき、してくれる？

冗談よ。冗談。忘れて。返事もいらぬから。ご主人様、わたくしは自分で言ってる

恥ずかしくなってしまうましたわ。耳かきを使うね。カリカリカリっと。うん、いいみたい。

左耳も奥の方をやりますわね。カリカリカリ、っと。

下手なお嬢様言葉はやめろ、ですって？

今のは丁寧なメイドの口調です。

もう、メイドとしてちょっと自信なくなるよ。

まあ、もしもわたしがメイドじゃなければ喜ぶところなのかもしれないけれどね。お嬢様って言葉。

仕上げに梵天を使うね。こしよこしよこしよと。よし、いい感じね。我ながら完璧よ。

少し浮かれちゃったのかもね。

うっん、何も言っていないわよ。保温もしてっと。最後に、ふっ。

あー、なんか集中してちょっと疲れちゃった。

よし、これで全部おしまい。それじゃあ今度こそわたし、行くね。

もう、引き留めたい気持ちは分かるけど服の裾を掴まないでください。

謝らないで……うっん、ちょっと強く言いすぎたかも、ごめん。

べっ、別にあなたのことが嫌だったわけじゃないから。

でも、わたしは一介のメイドだよ？ ダメ、なんだよ……ご主人様。

けど本当はわたし……あなたと。

一緒にいたい。

あ、いや、違う……違うないけど、もっつ、忘れてっ！ 忘れなさいよ！ うー……ばかあ。

ひゃっ！

そんな、大胆だよ……急に抱きしめるなんて。

愛おしくなった？ そんな言い訳は聞きません。ふんだ。人の気も知らないで。

けど、あなたに抱きしめられるのはやっぱり、悪くない。

悪くないどころじゃないわ……とってもいい。

深呼吸、してみてください？ うん……すー、はー。すー、はー。

落ち着いたかって？ うん。その、ありがと。

【トラック5 シーン名：添い寝〜夢の夜をいっまでも】

さて、そろそろいい時間になってきたけど。さすがにもう寝る、よね？
って、えっ、このまま添い寝してほしいの？ ふーん、添い寝、ねえ。
ダメ、ではありませんよ。ご主人様。ご命令ですよ？

けれどもご命令とはいえ、それはいささか、そのお、気が咎めると申しますか。
ってこんなこと言っても無駄よね。分かってたわ。

ちよっと言いたかっただけよ。今の？ ああ、メイドとしての最後の抵抗ってやつ？
もうここまできたらどうとでもなれ、だよ。その、さっきも言ったけど。

ええい、ままよ。

んっ、それでは添い寝、させていただきますね。

まったく……今日はちよっと強引だね。添い寝、だなんて。

あ、ううん、嫌なわけじゃないよ。

ふふっ、何？ 胸に顔うずめたいの？ あなたって甘えん坊さんだね。

いい匂い、だといいな。自分ではあまり分らないから。

蜂蜜みたい？ それはさつき蜂蜜入りのハーブティーを飲んだからじゃないかな？

きっそうだよ、たぶん。ボディパウダーとか付けてないし、ね。

ほ、ほんとだからね？

そもそも、あなたの部屋でご奉仕するからっていちいちそんな準備、できるわけないじゃないの。
常識的に考えて。

だから、その、こういう時は事前に教えてよね？ 準備が大変だから。急に呼ぶとかはなしよ。

あ、いやまあ、普通のメイドとしてならいつでも呼ばれば来るんだけど。そういうことじゃなくて。
なんというか、こう、添い寝とか、そういうやつよ。

それに、他のメイドに添い寝させたら怒るわよ？ いい？ わたしだから添い寝してあげてるの。

分かってる？ ご主人様といえども、メイドと添い寝なんて、そんな……破廉恥よ！

分かればいいのよ、分かれば。

ふふっ、もそもそするとちよっとくすぐりたい。

ううん、大丈夫、ちよっとだけだから。あまり気にしないで。

ねえ、ぎゅってして、いいかな？

ありがとうっ！ ぎゅっ♡

えっ、言うほどぎゅっって感じじゃない？ じゃあ、もう少し力こめるね、ぎゅうーっ！v^v^

痛かった？ ごめんね。大丈夫？ もうちよっとして欲しい？ えへへ、そう言われるとなんだか嬉しいな。

ぎゅうーっ！v^v^

えへへ、どうだった？ もっといっぱいぎゅっ♡ってしようね。

もう一回頭、撫でて欲しいの？ いいよ。なんだかあなたの髪、撫でるとわたしも落ち着くの。

よしよし、いい子いい子。

えへへ、あなたにこういうこと出来るのってなんだかいわね。

あなたもリラックスできてるみたいでよかった。

もっとくっつこう。そしたら背中も撫でられるしね。あなたときゅってしていると暖かい気持ちになってくるよ。

実はね、わたしはこうやってもらうと結構落ち着くんた。あなたも心地よくなれるなら嬉しいな。
できればずっとこうしていたいね。とってもゆっくりと時間が過ぎて行けばいいのって思うよ。

あー、明日なんて来なければいいのになあ。そしたらずっとあなたとこうしていられるのに。

んっ……ごめんね、今のなしで。聞かなかったことにして。

なんだか、今日は忘れてもらうことが多い日だね。

あーあ、完璧なメイドのつもりだったのになあ。今日はなんだか失敗ばかり。

え、あ、ありがとう。あなたに慰めてもらえるとなんだか心が軽くなる。

えっと、その代わり褒めてほしい？ どうしたの、急に？

まあ、褒めなくてもいいけれど。というか、もう今日は何を言われても別に驚かないわ。

今日はなんだか調子が狂うというかなんというか。それはそうと、何を褒めればいいの？

なんか全般的に？ 急にそんなこと言われても、難しいわね。

あー、じゃあ、はい、よしよし、今日も一日よく頑張ったね。えらいえらい。こんな感じ？

褒め方が雑、ですって？ まあ、そうよね。

というか、別にあなたは褒められるようなことしてないじゃない。

だいたい指示が抽象的過ぎるのよ。もっとこう、分かりやすく、具体的に。

あ、もしかして、あなたは本当にダメな人で、それでもなんというか、とてつもなく褒められたい、

みたいな？ ごめん、ちょっと言い過ぎたわ。

まあ、でもそんな感じでいいわよね。それなら。

ちゃんとおうちに帰ってきて偉い。ちゃんと寝ようとしてる、偉い。あ、ご飯食べたよね？ 偉い。

こういう感じでどうかしら？

えっと、行動じゃなくてももっと根本的に褒めて欲しい？

注文が多いわね。そういう難しいことはもっと自分の大事な人にやってもらいなさいよ。

まったく、世話が焼けるご主人様ね。

はっ？ えっ？ わたしが大事な、人？

あー、もうっ……そんなお世辞言わない！ ばかあ、恥ずかしいじゃない！ もっ、本当に、もうっ！

あー。じゃあ、気を取り直して、いくわよ。

褒めるわね。

い、生きてるだけで偉い！

存在してくれてありがとう！ほんと、わたしはあなたに出会えてよかった！これでどうかしら？

それと、最後に。今日何かいいこと、あったよね？ どんなちいさなことでもいいから思い出してみて。

思い出せたかな？ 思い出せたら今日はとてもいい日だよ。

もしも思い出せなくても、明日は今日よりもいい日だよ。きつとね。

あ、そうだ。わたしの声を聞いていることがいいことだったら、とっても嬉しいな。

本当にありがとう。大好き、だよ。

あー、もうっ。改めてこういう事するとちょっと……いえ、ものすごく恥ずかしいわね。

素直になった方がいいですって？ わたしはいつでも素直ですよ。あなたの前ではね。

はあ？ そんなことはない？ じゃあ、どうすればいいのよ。もっと好きって言って欲しい？

ご主人様、大好きです。

ちょっと、急に固まってどうしたの？ わたし、何か変な事言っちゃったかな？

あまりにも素直に言ってくれたから驚いてる？ もっと言って欲しい？

それは許して。その……なんというか、本気で恥ずかしい。

いや、ダメじゃないけどダメ。もう、そんな顔しても言わないんだから。

ああ、もうじゃあ一日一回まで、なら。

また明日。明日ね。その代わり、今日は特別にもっとリラックスできる方法、試してみようか？

何もかも、全部癒やしちゃいましょう。

【トラック6 シーン名：催眠くふわふわとあたたかなもの】

さて、それじゃあ、今からあなたには更にリラックスしてもらいます。さっきので十分リラックスした？
まあまあ、そう言わずに。ちょっと試してみましよう。まずは好きな香りを焚いて、と。
お布団に入った？ もう寝ちゃってもいいような準備はできてる？

それじゃあ電気、暗くするね。今からあなたにはとっともリラックスした状態になってもらおうと思います。
いわゆる催眠とか、睡眠導入ってやつね。

はい、それじゃあ落ち着いて。ゆっくり力を抜いて行こう。

まずは呼吸。深呼吸をして。ゆっくり5秒吸って、ゆっくり5秒吐く。

繰り返してみて。ゆっくり5秒吸って、ゆっくり5秒吐く。

そんなイメージでやってみよう。

ゆーっくり吸って、ふーってゆーっくり吐く。

これだけでもだいぶリラックスできたはずだよ。次は強く目を瞑って、「ぎゅっ」って言ったら
一気に体に入れてみよう。もうこれでああなたの体は本当にリラックスできたはずだよ。

力を入れたらすぐに「ふっ」って言うから一気に力を抜いてみようか。

いくよ。せーの、ぎゅっ。そしたら、ふっ。できたかな？

もう二回やってみようか。いくよ。せーの、ぎゅっ。そしたら、ふっ。

最後、いくよ？ せーの、ぎゅっ。そしたら、ふっ。

ここからもう少し、深いところに潜って行こう。もっともっとリラックスして行こうね。軽く目を瞑ってね。
あなたは今、とてもリラックスした状態で布団の上に横たわっています。

けれども、あなたの体は無意識に重力に抗おうとしています。今からそれもほぐしちゃいます。

右手を意識してください。右手を「ぎゅっ」って握って……「ふっ」ってほぐく。やってみよう。

いくよ。右手を「ぎゅっ」そして「ふっ」

右手の力が抜けたら、右手の指先から段々と脱力していきます。

指先が動かなくなって、手首もふらふら……そしたら肘も。

肘から上も段々と力が抜けて、肩もリラックスしていきます。

これでああなたの右側は肩からだらっとなりました。

次は左手を意識してください。左手も「ぎゅっ」って握って……「ふっ」ってほぐまじまじよう。

いくよ。左手を「ぎゅっ」そして「ふっ」

左手の力が抜けたら、左手の指先から段々と脱力していきます。

指先が動かなくなって、手首もふらふら……そしたら肘も。

肘から上も段々と力が抜けて、肩もリラックスしていきます。

これでああなたの左側も肩からだらっとなりました。

今度は右足をだらっん、とさせます。右足を「ぎゅっ」って握って……「ふっ」ってほぐまじまじよう。

いくよ。右足を「ぎゅっ」そして「ふっ」

右足の力を抜きます。右足のつま先から段々と重くなっています。

つま先から力が抜けます、足首もふらふら、となります。

そしたら膝も。膝から上も段々と重くなって、ふくらはぎから力が抜けていきます。

次は左足をだらっん、とさせます。左足を「ぎゅっ」って握って……「ふっ」ってほぐまじまじよう。

いくよ。左足を「ぎゅっ」そして「ふっ」

左足の力を抜きます。左足のつま先から段々と重くなっています。

つま先から力が抜けます、足首もふらふら、となります。

そしたら膝も。膝から上も段々と重くなって、ふくらはぎから力が抜けていきます。

これであなたの両手と両足は脱力しました。
次は体の中心を開いていきます。

ゆっくり呼吸をして。脱力が胸に広がっていく様子をイメージしてください。

あなたは今、とてもリラックスしています。脱力は胸から首に、そして顔、頭へと広がります。顔を「ぎゅっ」として、「ふっ」ってしましょう。いくよ……顔を「ぎゅっ」そして「ふっ」

これであなたの全身はともだちくんとした状態になりました。
そしたら水の中でたゆたっているイメージをしましょう。

脱力しきって、ふわふわと浮かんでいる。水の中で浮かんでいる。

体中全部を投げ出すように、何か別なものにすべて委ねるように。

あなたは今、たゆたっています。ゆらゆらあ。ふわふわあ。

たゆたってるあなたは、なにかとてもいいものに包まれています。それはあたたかなものです。
ゆらゆらあ、ふわふわあとしていると、体の末端からじんわりと暖かくなってきます。

じんわり……じんわり。その暖かさは末端から徐々に体の表面に広がっていきます。

体の表面から、その暖かさは体の内側に浸透していきます。体が内側から暖かくなっていきます。

段々と、暖かくなっていきます。あなたの周りをなにか、とてもいいものが満たしていきます。

あなたはその、なにかとてもいいものの中でとてもリラックスしています。

リラックスできたかな？ それじゃあ、戻って来よう。

とてもいいものに包まれてたあなたはふわわり、と、やわらかいところへ着地します。

着地をしたら、徐々に体に力が戻ってきます。体の内側から外に向かって力が戻っていきます。

おへその下あたりにある丹田に力が戻ります。

丹田があなたの中心となって、あなたを支えます。丹田から足に力が戻っていきます。

腰にも力が戻っていきます。波紋が広がるように、ゆっくりと、ゆっくりと戻ってきます。

胸から肩、肩から二の腕。そして腕、手の先まで力が戻ります。

これで全身に力が戻ったかな？ どうだった？ 体は軽くなったかな？ 疲れたらまたやってあげるね。

それじゃあ、わたしはもういくね。今度こそ、おやすみなさい。

【トラック7 シーン名：目覚めの紅茶〜ロイヤルティ〜】

おはようございます、ご主人様。

お寝覚めはいかがですか？

って、はいはい、ふたりきりの時は、でしょ？ そんな顔しない。これでいい？

笑って欲しい？ もう、わがままなんだから。

こういう表情でどつ、かな？

最初から笑顔でもう一回？ 仕方ないわね。今度、おいしいものでもご馳走してよね。

褒めても何も出ないわよ。な、なんなのよ、にやにやして。

たしかにわたしを褒めてくれるのは嬉しいけど。

あー、もう、なんかとつても恥ずかしくなってきた。やめ、やめよ、やめ！

それよりせっかく起こしに来たんだからしゃまっとしなさい！ まだ寝ほけてるの？

いっそのこと頭から水でも被る？ 冷たい水はいいわよ。芯から目が覚めるから。

もっと文明的な方法、ねえ？ たしかに、おっしゃる通りわたしたちは文明人よね。あなたの言うとおり。

まあ、実際にそんな野蛮な方法は取らないわよ。今日はね。

ふふっ、非常の際には検討させてもらうわ。

はい、目覚めの紅茶。お砂糖、たっぷり入れてあるから。

えっと、おいしくなる呪文をかけて欲しい？

何よそれ。そんなものはないわよ。第一、そんな呪文なんてなくても十分おいしいし。

もうっ、素直に飲みなさいよ。

まあ、その。あなたがどうしてもって言うなら。とつておきの、かけなくもないけど。

本当にするの？ あー、もう、分かったわよ。わたしだってプレスティジメイドの意地があるわ。

そんなメイドはいない？ いいのよ、この際。そんな細かいことは気にしないで！

うーっ……お、おいしくなあれ、おいしくなあれ。

ほら、これでおいしくなったわよ。飲んでみなさい。

なにベッドに座ってしれっと飲んでるのかつて？ いいじゃない、中身はあなたと同じものだし。

一杯も二杯も手間はあまり変わらないの。それとも何？ カップ交換でもする？

するのね、まあ、別にいいけど。

はい、どうぞ。あ、おいしくなあれの呪文はもうやらないからね。

そもそも、あなたと一緒に何を飲んでもおいしい気がするしね。

魔法なんてないわよ。だからきつと、どこでも買えるようなティーパックの紅茶でもいいのよ。

そもそも、お茶を淹れるのは腕のいいメイドだからね。

そつえば寝癖ついてるね。髪、とかすね。ヘアオイルも持ってきたんだ。

自分でやるときはこういうのは使わない？ まあ、朝は特に忙しいとかなか難しいよね。

まずは髪を霧吹きでウエットにしてつと。そしたら余分な水分はタオルで拭き取るね。

オイルを手に馴染ませて。オイルは毛先から付けていくね。毛先の方が傷みやすいからね。

よし、オイルはこれくらいでよさそうね。それじゃあ櫛を通して行くわね。

どう、かな。気持ちいい？ 気持ちいいならよかった。

ご主人様の身だしなみを整えるのもメイドの勤めですから。

別にあなたがわたしに無関係な人だったらダサイままでも気にしないんだけどね。

わたしにとってあなたは特別、なんだよ？ はい、おしまい。

今日も一日、元気に過ごしましょう。わたしの、ご主人様。