

●取扱説明・解説書

この度は、ルミナススタジオ(Luminous=studio)がデザインするリラクゼーションサウンド、『**ルミナススタジオによる 気持ちをリフレッシュするシャボン玉のエクササイズ**』を御視聴頂き、誠にありがとうございます。

この文書では、本品の視聴に関する諸注意や、作中の解説などについてご案内させていただきます。是非ご一読をお願い致します。

●本品同梱物・仕様

◆『気持ちをリフレッシュするシャボン玉のエクササイズ』本体

【/refresh_bubble/mp3/】

◆サムネイル登録用画像

【/refresh_bubble/img/】

◆Readme文書

【/refresh_bubble/】

◆取扱説明書(このPDFファイルです)

◎音楽データ仕様

圧縮方式：MP3(MPEG Audio Layer-3)方式

ビットレート：320kbps

サンプルレート：44,100Hz

総MP3ファイル数：2

制作ソフトウェア：Apple Logic Pro X

●視聴の際のご注意

- (1)音源の内容上、運転や複雑な機械の操作など、事故に繋がる可能性のある物の操作中には使用しないで下さい
- (2)体調の悪い時、気分が乗らない時などに、無理をしてのご視聴はご遠慮願います。
- (3)精神的な疾患を持たれていたり、心臓、肺など臓器の状態不安がある方は視聴をご遠慮ください。
- (4)本作品にはノイズや音の揺らぎなどが意図して挿入されています。
- (5)効果には個人差があります。
明確な効果は保証致しかねますのでご了承ください。



●解説

ここからは本作のプロデュースを執り行った、ルミナススタジオの御意見番であるミレーニアご本人からの解説を記載させていただきます。

本作のリラクゼーションエクササイズは幾つかのセクションに分けられており、それに応じたイメージを視聴者の方には実践して頂きます。

●本編(気持ちをリフレッシュするシャボン玉のエクササイズ)の流れ

◇Section1 イン트로ダクション

最初は環境音によってリラックスの導入を図ります。
その後ガイダンス音声が始まると共にバイノーラルビートによる脳波誘導が始まります。この作品の趣旨を堅苦しくない程度に柔らかく説明して頂いております。
本作はあらゆる面で、シャボン玉の膜のように柔らかく優しいイメージを追究しております。
その優しさに満ちた空間をお楽しみ頂けると幸いです。



◇Section2 体をリラックスさせる

今回は催眠による暗示法と、イメージによる手法を用いてリラックスを深めていきます。
深呼吸の後、シャボン玉が体の各所を跳ね当たるイメージを行いますが、これは無理に感触等をイメージしようとはせず、第三者視点でその様子をイメージするだけで効果を発揮させることができます。
直接的な触覚ではなく『自分がその状態になっている』ことをイメージするだけで、次第にリアルの自分の状態へとフィードバックされていくはずでしょう。



◇Section3 ネガティブな要素を除ける

このセクションでは、イメージによる心の整理を行います。これは、エクササイズへより集中するためであるのと、今回の主目的である『リフレッシュさせる対象』を所定の場所へ移すためのイメージ作業でもあります。

リフレッシュさせる対象とは、自らの抱えるネガティブな要素……即ち不安や恐怖、苦い思い出や記憶、疲れ等を指します。これをイメージした箱へと入れ、これらによるエクササイズの阻害が無いようにすると同時にリフレッシュを行う準備を致します。

この作業は可能な限り念入りに行うことをお勧めします。



◇Section4 ネガティブな要素をリフレッシュさせる

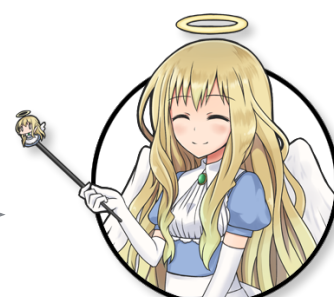
今回も頭の中で情景をイメージするだけで問題ありません。ネガティブな要素を一時的に自分の体の外へ除け、それが入った箱を”ポジティブなイメージ”を浸透させやすい空間……前作を御視聴された方はもうお分かりだと思います。『シャボン玉』で包み込むことになります。

自分の感じたことのあるポジティブなイメージ……即ち、楽しかった出来事や好きな物・人、綺麗だと感じた景色や色、更には気持ち良いと感じる”何か”を思い浮かべ、そのイメージで感じた感情（恐らくポジティブな感情だと思われます）をWi-Fiでのデータ送信のように、箱を包み込むシャボン玉へと送り込んでいきます。

これにより、ネガティブな感情をポジティブな感情で打ち消し、どちらにも属さないニュートラルなエネルギーへと還元させていく事ができます。

このエネルギーとは、あなた自身が本来持っている”活力”や”気力”のようなものであり、様々な体験によって自浄能力でリセットしきれなくなったものを、このエクササイズで開放し、消費される前のエネルギーへと戻すのが今回の目的という事になります。

ゲーム的な表現で言うと、これは『MP』とも言えますね。



◇Section5 リフレッシュしたエネルギーを自分の中へ戻す

ネガティブなエネルギーを破棄してしまうと、それは自分のエネルギーの総量を減らしてしまうだけでなく、経験した過去の出来事の整理にも障害を起こす可能性があります。

ネガティブな要素をリフレッシュ……即ちエネルギーの状態をリセットしニュートラルな状態にしたのはこのためで、過去の出来事に対してできるだけフラットな状態で、心の整理を行うことができますようになります。

ニュートラルな状態になったエネルギーは一時的にシャボン玉の形状を成し、あなたの中へ戻ろうとします。この状態のままあなたの周りへ集まり、前作同様に一つの大きなシャボン玉へと変化してあなたを瞬く間に包み込みます。

あなたを包み込むシャボン玉は、本来あなたが持っていたエネルギーで生み出されたものです。

あなたを包み込んだのは、そのシャボン玉の中でリフレッシュされたエネルギーを”完全に守られた状態”で安心して回収して頂くためのサポートとも言えるでしょう。

シャボン玉の中に満たされている、あなた自身のエネルギーを再び体の中へ戻すことで、ネガティブな気持ちを取り払った状態で現状を改善させることが期待できます。

今回のエクササイズは、問題解決の根本的な手段ではなく、その問題に対してより効果的な解決を見出すことができるサポートの手段です。

もしあなたの抱える問題を解決しようと努めている中で、再びネガティブな感情が蓄積されていると感じた場合、再びこのエクササイズを行い、気持ちをリフレッシュしていくことをお勧めします。

最終的には、このガイダンス音声無しで実践することができるようになると、理想的な物事への取り組みが可能になるかもしれません。



●クレジット

◇起案

Ke☆Ke

https://twitter.com/keke_luck

◇原案・サウンドデザイン・文書作成

Breakthrough_ace.輝鳴 (ルミナスタジオ)

<http://terunari.info>

◇ガイダンス・ボイスアクター

桜月秋姫

<http://crecentmoongardens.blog.fc2.com>

◇企画・脚本・スクリプト・制作マネージメント

Windress (まほー工房)

<http://mahoukoubou.jimdo.com/>

◇スペシャルサンクス

マスク・ド・ 太郎 田井中

<https://twitter.com/MasukumannDo>

◇イメージネーション・ゼネラルプロデューサー

ミレーニア (ルミナスタジオ)

(c)2014 Mystiska Lab All rights reserved.

Illustrated by Soranon

Photographed by Luminous=studio.