

「お疲れ様です。まず、何から説明すればいいですかね...」

「えっと、実は...私、セラピーの勉強をしているんです。マッサージとか、アロマとか...」

「お母さんにマッサージをしてあげたのがきっかけだったんですけど、調べていくうちに楽しくなっちゃって...」

「それで、先輩の疲れを取るのもできるかな、と思ったんです...身体がほぐれたら眠りやすくなるそうですし、試してみませんか？」

「なんでそこまでしてくれるの、って...そりゃ、私は先輩のか、彼女、です、から...先輩が疲れているのなら、リラックスさせてあげたいなって思うんです...」

「それに、ASMRに先輩を取られてるみたいで悔しかったし...」

「...な、なんでも、ないです。
それじゃ、早速マッサージから始めていきましょうか...」

「マッサージオイルを持ってきたので...えっと、上だけ脱いでもらってもいいですか？
シャツにオイルが付いちゃうかもしれませんから」

「わっ...！」

「えっと...まず手を揉んでいきますね。先輩、手をタオルの上に置いてください」

「これはほんのり香りが付いているマッサージ用のオイルなんです。今日はシトラスの香りがするものを持ってきてみました」

「普通に揉むのもいいんですけど、オイルを使うことで滑りがよくなって、より揉みやすくなるんです...」

「どう...ですか？シトラスのいい匂いが広がる、お気に入りのオイルなんです」

「まず、これを少し垂らして...」

「ん、しょ...っと。このくらい...」

「手の甲から順番にマッサージしていきますね...だんだん力を入れていくので、痛くなったら言ってください」

「っ...んっ、んっ...手の甲から、指に向かって...オイルを広げていくように...っと...」

「...先輩の手、すごく大きいですね...私の手と比べると、ほら...指の長さもこんなに違います...」

「それから...凝ってるのも分かりますよ。
この辺りとか、結構硬くなって...ふふっ。解(ほぐ)しがいいが有りそうですね...？」

「んっ、んっ...ぐっ、ぐ〜っ...指先まで...オイルを伸ばして、伸ばして...ぐっ、ぐっ...」

「痛くないですか？
良かった...じゃあ、もう少し強くしますね」

「ぐっ、ぐっ...ぐっ、ぐっ...ぐぐ〜っ...」

「...手首、失礼しますね。よいしょっと...あ、先輩。親指こっちに向けてください...」

「はい、それで大丈夫です...次は親指から順番に引っ張っていきますよ」

「ぎゅっ、ぎゅっ、ぎゅっ...！」

「ふふ...ちょっと分かります。なんだかソワソワしますよね、これ...」

「私も自分でやってると...たまに、指が引っこ抜けるんじゃないかって思っちゃう事あるので...ふふ。お揃いですね、先輩」

「先輩の指が抜けないよう、力を少し緩めますね」

「ぎゅっ、ぎゅっ...しゅっ、しゅっ、しゅっ...

ぎゅっ、ぎゅっ...これは、指の血行を良くするマッサージなんですよ」

「血の巡りが悪いと睡眠に悪い影響を与えるので...

しっかりマッサージして、良くしていきましょうね」

「人差し指出してください...ん、しょっ...ぎゅっ、ぎゅっ...ぎゅっ、ぎゅっ...」

「先輩の指...私の指よりゴツゴツしてる...骨にぶつかって、痛くないですか...？」

「そうですか、なら良かった...じゃあ、この調子でやっていきますね...

んっ、んっ...ふっ...ふっ、ふっ、ふっ...

んっ、んっ...んっ、く、う...んんっ...ふっ、ふっ...」

「...ふう。どうですか、先輩？」

「ちょっと手が軽くなったような気がしませんか？」

「はい。親指の付け根がすごく凝っていたので、そこを集中的にやってみました。じゃあ、この調子でもう片方の手もやっていきますね」

「と、その前に...オイルを拭かないと。先輩、失礼します」

「...はい、終わりです。じゃあそっちの手と交代してください」

「こっちにもオイルを垂らして...と」

「先輩もこの香り、好きですか？」

はい...さっぱりして、気分転換にも向いていると思います」

「香りってすごいんですよ。

リラックス効果があるだけじゃなく、やる気を出させる事も出来たりして...」

「そうなんです、奥が深いんです。これはまたお話しさせてくださいね」

「さっきと同じように、こっちの手もゆっくり解していきますね」

「んっ、んっ...手の内側にも、しっかりオイルが伸びるように...」

「さっきも思ったんですけど...やっぱり、先輩の手はすごく大きい...指だって私より太くて...男の人なんだなあ、って...思います...」

「ふふっ...マッサージ続けますね...この、ツボがあるところ...

ぐっ、って...押していきます...」

「ぐっ、ぐっ...んっ、んんっ...やっぱり、ちょっと硬くなってます...

疲れが溜まっているのが分かりますよ、先輩...」

「具体的なツボの位置...ですか？
えっと...なんて名前かは、まだ覚えられていないんですけど...確か、人差し指の、爪の下...」

「ここを押すと、背中や首の凝りに効果があったはずですが...
ちょっと、押してみますね...」

「っ...んっ、んっ...！ぐっ、ぐぐっ...んっ...」

「あ、少し痛かったですか？
じゃあ、力を抜いて...」

「んっ...ん、んっ...ふうっ...」

「不思議ですよ...こんなところを押したら、背中に効果が出るなんて...
他にも色々なツボがあるから、私、頑張ってたくさん覚えますね...」

「...じゃあ、指のマッサージに戻りましょうか。
さっきと同じように、指の付け根から爪に向かって、しゅっ、しゅっ...

んっ、んっ...ふっ...ふーっ、ふーっ...
んっ、んっ...んっ、く、う...んんっ...ふっ、ふっ...」

「...はい、手はこれでおしまいです。
次は肩をやっていきますから、後ろに行きますね」

「こっちもオイルを垂らしますね...
よいしょ、っと。これを伸ばして...」

「...っとと、床に垂れないように気を付けないと。
...ん、これくらいですね。じゃあ先輩、失礼します」

「首から肩にかけて揉んでいきますね。
...わっ、先輩...すごく凝ってます。
ガチガチだ...自分で揉んだりはしないですか？」

「ああ...確かに、自分だと上手く力入らないですよ。
じゃあ、先輩が出来なかった分も私がしっかり解していきますよ」

「この辺、すごく凝ってます...先輩、知ってますか？
筋肉的には、この辺は肩じゃなくて首の扱いになるんですよ」

「はい、そうなんです。首から繋がっている筋肉が凝っている、という感じなんです。
だから首から肩にかけて...こうやって押すと...」

「...ふふっ、気持ち良かったですか？
ツボがいくつもあるので、順番に押していきますね」

「んしょっ...んっ、んっ...ふーっ...
ふーっ、ぐっ、ぐっ...あ、硬い...っ、ん、んんっ...」

「んっ、んっ...ふっ...ふーっ、ふーっ...
んっ、んっ...んっ、く、う...んんっ...ふっ、ふっ...」

「筋肉がこわばってるから、疲れも溜まりやすくなっているのかもしれないです...」

「ASMRもいいですけど...根本的な解決も大事ですよ...？」

「大丈夫です...先輩が出来ないところは、こうやって私が揉みますから。だから、私の事...いっぱい頼って欲しいです...」

「んっ、んっ...ぐっ、ぐぐっ...はっ...
はっ、はっ...ぐ〜っ...ぐっ、ぐっ、ぐっ...」

「ここ、ちょっと強めにグリグリしておきますね。
...ぐりぐり、ぐりぐりっ...はっ、はっ...んんっ...ぐりぐりっ...」

「よっ、と...どうですか？痛くないですか？」

「そうですね...『ちょっと痛いけど気持ちいい』くらいがいいらしいんですけど。
あまり痛すぎるのは逆効果なので、ほどよい感じで...」

「これくらいの強さがいいですか？...んっ、んっ...！」

「背中の方も硬いんですけど、そっちは寝転がってやった方が良さそうなのでまた今度やらせてくださいね」

「次、肩叩きますよ。と言っても、ゲンコツでトントンするって感じではなくて...
こんな感じに、首から腕にかけて軽く叩くような感じなんです」

「とんとんとんとん...とんとんとんとん...」

「はい、首の方も結構硬くなってましたから。
授業中とか、たまに首を回してみるのもアリだと思いますよ」

「とんとんとん...とんとん...とんとんとん...」

「...よし、こんな感じでどうでしょうか」

「後はオイル拭くので、少し待ってくださいね...」

「1回だけだとまたすぐに硬くなってしまいますので、また揉ませてくださいね。
あ、もちろん先輩が自分で揉むのもいいんですけど...」

「え...？
まあ、私が揉んだ方が気持ち良かったって言うのなら...ふふ。私がやりますね」

「後はこれで先輩がよく眠れるようになったらいいな...」

「...心配、しますよ...。
先輩が部活を頑張っているのは知ってますし、その結果ストレスが溜まるのは仕方ないですけど...」

「...でも、眠れないとどんどん体調が悪くなってしまいますから。
先輩にはいつも通り元気でいて欲しいんです...」

「そのためなら、マッサージだってなんだってしてあげます...！」

「...っと、もうこんな時間」

「それじゃあ、私は帰りますね。また明日、学校で」

「ゆっくり休んでくださいね、先輩...」

「あ.....先輩。おはようございます。よく眠れましたか...って、」

「その顔を見る限り、問題なかったみたいですね。良かったです」

「いえ、昨日も言いましたけど、私は先輩に元気でいて欲しいだけなので。お役に立てないのなら、何よりです」

「ん〜...他はそうですね。この間のマッサージは簡単なものだったので...」

「次はアロマをちゃんと使ってみましょうか。
というわけで...今日も夕方くらいに、道具を準備して先輩のお家に行きますね」

「ふふっ...楽しみにしててください、先輩...♪」