

新しい家族の時間

はじめまして、とうるで。猫です。今は五歳です。これは私の新しい家族の物語です。子供の時、お母さんはわかりませんでした、でも公園で弟といました。その時は楽しかったです。毎日の朝大きい木の上で寝ました。午後おきて、公園の小さい川で水を飲みました。川の中魚はとてもおいしかったです。夜に弟と遊びました。夏は私の一番好きな時でした、たくさん晴れの日がありましたから。弟と日光の中で寝ました、それが大好きです。きれいな猫が毎晩公園に来ました、でも私と話しませんでした。その猫は私をみて、それから川の水をのんで、うちに帰りました。

いえがありません、その生活はちょっと大変です。危ない動物はときどき来ましたが、怖かったです。私たちは三か月ぐらい公園でいて、冬は来ましたが。天気はすごく寒かったですから、弟は二日ぐらい元気じゃなかったです。私は何をしましたがわかりませんでした。第三日、私たち低木の下にいて、弟寝ました、でも私は大声“にゃん”聞きました。きれいな猫はおばあさんと来ましたが、すぐ私たちに手伝って、動物の病院に連れてきました。遂に、そこできれいな猫に会いました、なまえは雪です、公園のとなりに古いいえでおばあさんといました。おばあさんの娘は獣医です、真央さんです、とてもやさし人です。今は真央さんといいます、よくおばあさんと雪さんに会います。夏はすきですが、うちで家族と一緒にいる時は大好きです。

## 時間の流れを変えられる魔法

人生はいつも忙しくて、時間が全然足りないように感じます。その結果、不安になるかもしれません。だから、ストレスのコントロール方法を学ぶといいです。人々は色々なストレスのコントロール方法を使いますが、私は音楽を聴いて、ストレスをコントロールします。

ストレスがたまった時、私はよくピアノを弾きます。ピアノを弾いている時、私は指の動きだけに集中しています。他に何も考えません。そうすると、弾き終わった時、「スッキリした！」と思います。ピアノを弾くことはストレスフルな時私をたすけてくれます。時々食べ過ぎて、お腹が痛い時も、ピアノを弾くことは私をたすけてくれます。でも、私は今寮に住んでいるので、ピアノはありません。では、どうするのがいいでしょう。

ピアノを弾いている時に、私をたすけてくれる力は、弾くことからではありません。そのたすけてくれる力は音楽です。だから、ストレスフルな時、私は音楽をよく聴きます。中間試験の時、私はとてもストレスフルだったので、音楽におだやかにしてもらいました。特にキリスト教の歌を聴きました。このジャンルの曲の歌詞は強さをくれます。そして、そのリズムカルなギターの音は私の心配を消してくれます。

音楽はいつも私をたすけてくれます。時間の感覚をゆっくりにしてくれるのです。あなたも忙しすぎる時には音楽の「時」の魔法を使ってみませんか。