

## 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。