

みなさんこんにちは。元気に過ごしていますか？

気分が沈みがちな時は、テンポの速い、生き生きとした曲を聴いてみましょう。

イライラしている時は、ゆったりとした、明るい曲を聴いてみましょう。

生活の中に音楽をうまく取り入れると、ストレスにも柔軟に対応できるようになります。

音楽療法として、10分間、集中して聴き入ることも効果的だといわれています。

知らない間に疲れた脳も身体も、音楽を聴いてリセットしましょう。

時には好きな音楽を聴きながら・・・

マスクを作ってみたりするのもどうでしょう。

